

Specifik fobi

Många känner nog igen sig i att man under olika perioder i livet kan känna rädsla inför olika saker. Det kan vara att man är rädd för mörker, främmande människor, djur eller sprutor. Att känna rädsla eller ångest inför en situation eller ett objekt är inte konstigt eller farligt. Ibland går rädslan över av sig själv utan att man tänker på det. Men om det är så att rädslan vuxit allt för stor och ställer till problem för en i vardagen kan det vara bra att ta hjälp för att utmana rädslan.

Specifik fobi innebär att man känner en ihållande och stark rädsla eller ångest inför en specifik sak eller situation och att rädslan är större än vad den behöver vara eller vad som är rimligt. Rädslan kan vara så stark att man börjar gråta, blir arg eller stel av skräck, och den dyker upp varje (eller nästan varje) gång man stöter på saken eller situationen man är rädd för. Att ha en fobi innebär att rädslan är så stark att den hindrar en att göra saker man vill eller behöver göra. Om man lider av en fobi undviker man ofta saken eller situationen så mycket man kan.

Det är till exempel inte så konstigt att sprutor väcker obehag, det kan nog många känna igen sig i. Men om rädslan för sprutor gör att man reagerar med väldigt stark rädsla/ilska/ledsenhet och vägrar ta viktiga blodprov eller vaccinationer kan det vara bra att få hjälp.

Vanliga situationer och objekt som väcker rädsla:

- Sprutor
- Mörker
- Hissar/trånga utrymmen
- Flyga
- Höjder
- Djur (spindlar, fåglar, råttor, hundar)
- Att kräkas
- Tandläkaren
- Höga ljud
- Stormar
- Blod
- Personer som är utklädda, till exempel clown
- Att en ska sätta i halsen
- Hav eller djupa vatten

Känner du igen dig i att vara rädd för något av exemplen? Ringa gärna in!

Precis som vid annan rädsla känns rädsla och ångest vid specifik fobi i kroppen, genom hur vi tänker och vad vi gör.

Kroppen: Hjärtat slår snabbare, musklerna spänns, en börjar svettas och kan få svårt att andas. Vissa blir torra i munnen, får en klump i magen eller känner sig yra.

Hur känns det i din kropp när du blir rädd eller får ångest?

Tankar: När man är rädd eller har ångest handlar ens tankar oftast om det som känns farligt eller katastroftankar om vad en tror kommer hända. Vissa upplever att det blir helt blankt i huvudet. Det är vanligt att få katastroftankar om vad en tror kommer hända. Ibland är det svårt att förstå varför man är rädd. Då kanske det mest kommer tankar om att det känns äckligt, jobbigt eller skrämmande.

Vilka tankar brukar du få när du utsätter dig för det du är rädd för?

Vad man gör: Precis som med andra rädslor är det vanligt att man undviker de situationer eller saker som väcker rädsla och ångest eller flyr från dem. Man kanske till exempel vägrar gå till tandläkaren eller följa med hem till en kompis som har en hund. Många tar också till olika knep (säkerhetsbeteenden) för att kunna stå ut i de situationer som inte går att undvika. Till exempel undviker att titta på det som väcker rädsla eller upprepa en bön eller ett mantra för sig själv. I stunden kan det kännas skönt och som om rädslan/ångesten minskar men på lång sikt kan det dock göra så att rädslan växer och blir ännu mer påfrestande!

Vilka saker eller situationer undviker du? Har du några knep som du använder dig av för att minska rädsla och ångest om du ändå utsätter dig för det du är rädd för?
