

FOBIE

Fobie

FOBIE

Fobie zaburzenie nerwicowe, którego objawem osiowym jest uporczywy lęk przed określonymi sytuacjami, zjawiskami lub przedmiotami, związany z unikaniem przyczyn go wywołujących i utrudniający funkcjonowanie w społeczeństwie. Fobie wywoływane są przez pewne sytuacje lub obiekty zewnętrzne wobec osoby przeżywającej lęk, które w praktyce nie są niebezpieczne. Zasadniczy obraz fobii to przesadne reakcje zaniepokojenia i trwogi, pomimo świadomości o irracjonalności własnego lęku oraz zapewnień, że obiekt strachu nie stanowi realnego zagrożenia. ICD-10 wyróżnia wśród zaburzeń lękowych w po-

Fobie Specyficzne

DSM-IV (klasyfikacja zaburzeń psychicznych) dzieli fobie na specyficzne i sytuacyjne. Fobie specyficzne to lęki przed zwierzętami, obiektami, sytuacjami społecznymi (np. zamknięte pomieszczenia, windy), zranieniem i



krwią, chorobami czy śmiercią. Fobie sytuacyjne związane są z lękiem przed wykonaniem jakiejś zawstydzającej czynności na oczach innych ludzi i nieumiejętnością jej kontrolowania

(zatrzymania), na przykład potrzeba fizjologiczna oddania moczu czy kału. Czasem poczucie



strachu wywołuje już sama myśl o braku kontroli nad własnym zachowaniem. Występowanie zaburzeń fobicznych (fobie proste i specyficzne) ocenia się na 11,3% w ciągu całego życia. Podobnie jak w przypadku innych zaburzeń lękowych, reakcja na bodziec wiąże się zazwyczaj z wywołaniem silnego pobudzenia, aż do napadu paniki. Osoby cierpiące na fobię



Arachnofobia

Arachnofobia fobia, objawiająca się bardzo silnym lękiem przed pająkami lub innymi bezkręgowcami zbliżonymi do nich wyglądem. Jest to jedna z najczęściej występujących fobii.



Skąd się bierze?



Teoretycznie przyczyny tego lęku mogą być różnorodne.

- Fobia może być nabyta poprzez warunkowanie klasyczne - gdy dana osoba kojarzy pajaka z niebezpieczeństwem. Na przykład jako dziecko mogła być straszona pajakami, zamknięta w szafie, gdzie był pajak lub widziała paniczne reakcje swoich rodziców na pajaka. Takie wyjaśnienie oferują teorie behawiorystyczne
- Teorie psychologiczne akcentujące znaczenie nieświadomości w ludzkim życiu postulują istnienie kilku mechanizmów powstawania reakcji fobicznych na widok pajaka:
- Fobia jest wynikiem przeniesienia agresji. Jeśli pajak spostrzegany jest przez daną osobę jako agresywne zwierzę, które może

znie
nack
a
po-
kasa
ć, to
wi-
doc

zna jest tu pro-



Jak ją leczyć?

Jednym ze sposobów opanowania arachnofobii jest desensytyzacja i wygaszanie reakcji. Terapia taka polega na stopniowym konfrontowaniu pacjenta z przedmiotem jego lęku. Może to następować gwałtownie, gdy pacjent jest od razu konfrontowany z tym, co budzi najsil-

Mniejsze fobie (czyli mniej na wikipedi).

Klaustrofobia

Klaustrofobia jedna z odmian fobii. Jest nią niczym nieuzasadniony, patologiczny lęk przed przebywaniem w zamkniętych, niedużych pomieszczeniach, np. małych pokojach, windach. Strach przed utknięciem i brakiem możliwości wyjścia np. w pomieszczeniach zamykanych od zewnątrz, ciasnym przejściu. Jest wiele teorii próbujących wytłumaczyć pochodzenie klaustrofobii. Może powstać po wypadku, w którym osoba była zamknięta bez jakiegokolwiek możliwości wyjścia przez dłuższy czas, np. utknęła w windzie lub w wagonie metra. Istnieje teoria mówiąca o tym, że każdy człowiek ma klaustrofobię, tylko u niektórych jest ona znacznie mocniejsza. Jest też inna teoria, według której klaustrofobia jest pozostałością po porodzie (im dłuższy i trudniejszy poród, tym większe prawdopodobieństwo silnego strachu przed zamkniętą przestrzenią). Po raz pierwszy w ten sposób przedstawił pochodzenie klaustrofobii Zygmunta Freud.



Agorafobia

Agorafobia irracjonalny lęk przed przebywaniem na otwartej przestrzeni, wyjściem z domu, wejściem do sklepu, tłumem, miejscami publicznymi, samotnym podróżowaniem, wywołany obawą przed napadem paniki i brakiem pomocy. Często cechą epizodu jest występowanie lęku napadowego.



Nagłówek artykułu w środku

Brontofobia – jedna z odmian fobii. Jest nią niczym nieuzasadniony lęk i obawa przed burzą, piorunami itp. Osoba cierpiąca na brontofobię podczas burzy może dostać ataku paniki, jeżeli znajduje się sama w domu. Po kilka razy sprawdza, czy wszystkie drzwi i okna są zamknięte, boi się nawet odkręcić wodę w kranie. Brontofobia wiąże się zazwyczaj z jakimś traumatycznym zdarzeniem z przeszłości.



Podstawowy adres służbowy

2. wiersz adresu

3. wiersz adresu

4. wiersz adresu

Tel.: 555 55 55

Faks: 555 55 55

E-mail: osoba@example.com

W tym miejscu warto wstawić krótki artykuł o Twojej organizacji. Możesz umieścić w nim cel organizacji, jej misję przewodnią, datę założenia i krótką historię. Możesz także dołączyć informacje o oferowanych produktach, usługach lub programach, terenie działalności (takim jak środkowe wybrzeże Polski lub rynki europejskie) i obsługiwanych grupach klientów.

Warto tu również zamieścić adres lub telefon kontaktowy, pod którym czytelnicy mogą uzyskać więcej danych o organizacji.



Organizacja

Dewiza lub motto firmy

Jednym ze sposobów opanowania arachnofobii jest desensytyzacja i wygaszanie reakcji. Terapia taka polega na stopniowym konfrontowaniu pacjenta z przedmiotem jego lęku. Może to następować gwałtownie, gdy pacjent jest od razu konfrontowany z tym, co budzi najsilniejszy lęk, przykładowo wielkim włochatym pająkiem, którego kładzie się mu np. na twarz (terapia implozywna). Odwrażliwianie może następować także stopniowo.

Jesteśmy w sieci Web!
example.com

Nagłówek artykułu na ostatniej stronie

Ten artykuł może składać się ze 175-225 wyrazów.

Jeśli złożony biuletyn zostanie wysłany pocztą, ten artykuł znajdzie się na ostatniej stronie, dlatego powinien być bardzo czytelny.

Uwagę czytelników najłatwiej przykuć zestawem pytań i odpowiedzi. Odpowiedz na najczęściej zadawane pytania. Przedstaw imiona, nazwiska i tytuły personelu Twojej organizacji bądź cennik oferowanych usług lub produktów. Zachęć czytelników do określonej formy kontaktu z Twoją firmą.

Przypomnij o zanotowaniu wydarzeń cyklicznych (np. obiad z klientami w każdy wtorek lub kwartalna aukcja charytatywna).

Jeśli wystarczy miejsca, umieść tu obiekt ClipArt lub inną grafikę.



Podpis do obrazu/grafiki.