

# Vad är en specifik fobi?

Specifik fobi betyder att man är mycket rädd för ett föremål, något djur eller en situation. Rädslan är tillräckligt stor för att du helst vill undvika den, eller att utstå den med mycket stor ångest. Rädslor och fobier är mycket vanliga. I en färsk undersökning hade 60% av de intervjuade berättat att de har stark ångest för en situation eller sak. De vanligaste rädslorna handlar om insekter, möss, ormar, fladdermöss, höjder, vatten, allmänna transportmedel, stormar, trånga stängda utrymmen, tunnlar, och broar. Många människor rapporterade att de var rädda för flera olika saker och att de helst undvek dem. Faktiskt så kvalificerade 11% av de undersökta personerna för diagnosen specifik fobi. Vilket betyder att deras rädsla är bestående och förknippad med intensiv ångest, de undvek eller ville undvika vissa situationer. De insåg att deras rädsla var överdriven och irrationell, och deras rädsla resulterade i hög stress och svårigheter i deras liv.

## Vad är orsaken till specifik fobi?

De finns flera orsaker till specifik fobi. Man brukar göra en skillnad på att du en gång har lärt dig att vara rädd för någonting och att åratalsenare fortfarande vara rädd för samma sak. En teori föreslår att människor tenderar att utveckla fobier för föremål, djur, eller situationer som har varit farliga i förhistorisk tid ( när vi gick på savannen). T ex insekter, råttor, stora fåglar, ormar och många andra djur, höjder, främlingar, djupt vatten, var potentiellt farligt för de första människorna ( och före dom aporna). I denna omgivning var rädsla för dessa saker funktionellt och gjorde oss säkrare och tryggare. Människor med dessa rädslor var bättre förberedda för att undvika att bli förgiftade, få giftiga bett, ramla ner från höga klippor, drunkna, eller bli dödade av främlingar. Men i dagens samhälle är dessa rädslor inte längre funktionella utan har blivit dysfunktionella.

En annan teori menar att fobier kommer av att man har lärt sig vara rädd för vissa saker genom egna erfarenheter. Om ett barn blir biten av en hund så kanske barnet utvecklar en rädsla för hundar. Barnet kan också lära sig av andra att t ex getingar är farliga.

En tredje idé är att specifik fobi kommer av ett förvrängt tänkande. T ex; En fobi kan utvecklas för att man har tillgång till felaktig information, och en tendens att alltid tänka det värsta samt en tendens att inte se motbevisen till att det man är rädd för är ofarligt. Eller att man har en tanke om att ”jag klarar inte av att ha ångest”.

Så fort du har utvecklat en specifik fobi så finns det flera vägar till att de vidmakthålls. Den viktigaste anledningen är att du har lärt dig att undvika det farliga. Om du undviker att flyga så blir du mindre orolig varje gång du tar beslutet att inte resa med flygplan. Varje gång du undviker att flyga så intalar du dig själv ”att sättet att förminska min rädsla är att undvika den”, alltså du lär dig att undvika.

Det är som att ta en drink varje gång du känner dig orolig – du lär dig att dricka mer för att den minskar oron tillfälligt. Men genom att undvika din rädsla, lär du dig aldrig att du kan komma över den.

Ett annat sätt du kan vidmakthålla din rädsla är att ägna dig åt ”säkerhetsbeteenden”. Detta är saker som du gör eller säger, och som du tror kan beskydda dig. Till exempel att i en hiss hålla sig fast vid sidan eller i ett flygplan hålla sig fast vid stolen, det kan också vara att upprepa en bön eller något liknande för att söka trygghet i en skrämmande situation. Du kan till slut bli övertygad om att dessa säkerhetsbeteenden är nödvändiga för att komma över din rädsla.

### **Hur kan kognitiv psykoterapi hjälpa?**

Din rädsla och oro kommer att gradvis att försvinna när du genom erfarenhet lär dig att din fobi är ogrundad. Kognitiv beteende terapi för specifika fobier handlar om att hjälpa dig konfrontera dina rädslor istället för att undvika dem. För att bli av med din rädsla kommer din terapeut att be dig göra en lista på de situationer/objekt som du fruktar. Sedan får du beskriva hur intensiv din rädsla är och också förklara vad du tror kommer att hända i varje situation, t.ex. kommer du bli nersmittad, attackerad, galen eller kanske dödad.

Du kommer att få lära dig hur du ska slappna av när du känner dig spänd. Din terapeut kan kanske be dig att tänka på en situation där du känner dig spänd och be dig hålla kvar denna bild tills du känner dig mindre spänd. Du kan möjligen få observera när din terapeut gör saken/sakerna som du fruktar och sedan försöka imitera henne/honom.

Din exponering för de saker du räds för kommer ske gradvis: din terapeut kommer förklara alla steg innan du utför dem; du har alltid valet att vägra; det kommer inte finnas några överraskningar, det är ditt val hur snabbt ni ska gå framåt.

De flesta patienter som använder denna teknik känner sig mindre spända, börjar kunna göra saker de var rädda för och känner sig mer effektiva i livet.

Många patienter känner stor förändring redan efter bara några förlängda sessioner på ungefär 2-3 timmar där patienten utsätts för intensiv exponering sin rädsla. Mellan 74% och 94% av patienterna blir bättre, när de använder den här metoden. Trots att många människor använder antidepressiv medicinering eller lugnande medicin så är den inte nödvändig för att uppnå resultat med den här metoden, tvärtom kan användande av lugnande medicin göra att terapin blir ineffektiv eller helt verkningslös.

### **Vad förväntas av dig som patient?**

Att övervinna rädsla kräver att du gradvis utsätter dig för de situationer, saker, eller djur som du är rädd för. Det är nödvändigt att du berättar för din terapeut vilka situationer, saker, eller djur som du som gör dig mest rädd. Det är också nödvändigt att terapeuten får reda på vilka tankar eller antaganden som är förknippade med den rädsla, och om du är villig att utsätta dig för gradvis ökande rädsla för att övervinna din rädsla för de saker som du har problem med. Din terapeut kommer att gradvis guida och exponera dig för de här situationerna. Du kommer att få hemuppgifter att utföra mellan samtalen som är viktigt att du utför som planerat, där du tränar på att utsätta dig för många av de sakerna ni har gått igenom under samtalen.

