

FOBIA... O MEDO DENTRO.

A fobia é um termo clínico que é usado para descrever um medo irracional e persistente de certos objetos, situações, atividades ou pessoas. Estes receios vão além do controle e podem interferir com as atividades diárias.

A fobia pertence a um grande grupo de problemas mentais e, nesse grupo, os problemas mais conhecidos são: Transtorno de ansiedade, transtorno obsessivo-compulsivo, transtorno do pânico e o estresse.

Há muitas formas de fobia, e elas podem ser um medo de algo específico, como voar ou medos sociais que podem causar em certos indivíduos sentimentos de ansiedade em situações sociais. Outros exemplos, desta doença, pode envolver o medo de pequenos animais; de espaços fechados etc... ele geralmente começa na infância e persiste até a idade adulta. Algumas destas condições se não tratadas podem prejudicar o desenvolvimento de uma pessoa.

ENTRE AS FORMAS, MAIS COMUNS, DE FOBIAS PODEMOS INCLUIR:

- ✓ **ARACNOFOBIA** – Medo de aranhas;
- ✓ **OFIDIOFOBIA** – Medo de cobras;
- ✓ **ACROFOBIA** – Medo das alturas;
- ✓ **AGORAFOBIA** – Medo de áreas populosas ou espaços abertos;
- ✓ **CINOFOBIA** – Medo de cães;
- ✓ **BRONTOFOBIA** – Medo de trovões e relâmpagos;
- ✓ **BELONOFOBIA** – Medo de injeções ou objetos pontudos;
- ✓ **MISOFOBIA** – Medo de germes ou sujeira.

As causas das fobias ainda não são determinadas pelos especialistas, mas os estudos sugerem que a ocorrência, destas condições, pode ser uma complexa interação dos genes e do ambiente. Alguns sugerem que ela é causada por um evento traumático, no início, como uma mordida de um cachorro; ou ficando preso em um espaço fechado; ou sendo humilhado em público.

Indivíduos hipersensíveis podem responder de forma diferente ao estresse devido a reação química única no cérebro. Essas pessoas também podem ser sensíveis à cafeína, pois esta substância desencadeia certas respostas químicas do cérebro.

Podemos identificar, como sintomas de fobia, os seguintes: Taquicardia, sudorese, paralisia, palidez, mãos geladas, boca seca, tremedeira, nervosismo, desespero, desmaios etc...

Fobia é um medo – irracional – de objetos específicos, situações ou atividades estressantes. Ataques de pânico quando perto do objeto, atividade ou situação; são fatores que muitas vezes dificultam ou inviabilizam as atividades, convívio ou vida social.

O tratamento para fobia pode diferir de uma pessoa para outra. A fobia é um dos problemas de saúde mental mais tratados no mundo. A maioria dos pacientes tratados consegue viver as suas vidas normais.

Os indivíduos que têm uma certa fobia, que é fácil de evitar e não prejudica as suas atividades diárias, não precisam procurar ajuda profissional.

Ex.: O ator hollywoodiano Billy Bob Thornton, ex-marido de Angelina Jolie, tem medo de alguns tipos de talheres e dragões de Komodo.

Não é um medo que prejudica a vida social dele e não causa constrangimentos. É um medo fácil de evitar, basta ele não viajar para Ilha de Komodo na Indonésia.

No entanto, quando essa condição interfere com as atividades de uma pessoa ou rotina diária, especialistas em saúde mental incentivam a pessoa fóbica a se submeter às psicoterapias.

A intervenção medicamentosa, como o uso de antidepressivos, calmantes e ansiolíticos; também pode reduzir o medo e o pânico, sendo eficaz em muitos casos de fobia. O uso dessas drogas precisa ser prescrito e acompanhado por um Médico, que é o único profissional qualificado e competente para uma prescrição medicamentosa. O uso indiscriminado além de ser crime é perigoso, pois os pacientes podem desenvolver dependência ou ir à óbito.

Um relacionamento de interação entre o profissional de saúde, familiares e amigos é essencial no tratamento de fobias. Em muitos tipos de fobias, alguns sintomas podem ser aliviados por tomar uma dieta saudável e incluindo atividades físicas em seu estilo de vida. Eliminar a cafeína, reduzir o álcool, fazer exercícios regulares e reduzir o estresse são essenciais para aliviar os sintomas de certas fobias.

Levar uma vida saudável e procurar sempre uma orientação profissional é o primeiro passo para o tratamento e superação da fobia.

GILSON SOUZA

Neuropsicanalista, Hipnoterapeuta Clínico, Coach de Resiliência, graduado em Pedagogia pela Universidade Estácio de Sá (UNESA) e Analista Comportamental pela Behavioral Coaching Institute (BCI). É um Especialista em Programação Neurolinguística (PNL) e Reabilitação Neuropsicológica pelo Centro de Estudos Avançados de Psicologia (CEAP).