

Fobie specifiche

Stili di vita

Inviato da : Dott. Giuseppe Arno

Pubblicato il : 22/10/2024 10:40:00



Si parla di fobie specifiche quando, in una persona complessivamente equilibrata dal punto di vista psicologico, una situazione, un fenomeno, un animale o un oggetto ben precisi riescono a generare uno stato di ansia e un'istintiva reazione di fuga, assolutamente irragionevoli e spropositati. La gravità del disturbo e il suo impatto sul benessere e la qualità di vita di chi ne soffre dipendono non soltanto dall'intensità della reazione ansiosa, ma anche dall'effettiva probabilità che la persona interessata ha di venire a contatto con l'elemento critico nella vita quotidiana. Così, se una fobia specifica per i serpenti o gli scorpioni può creare disagi limitati in un paziente che abita in una grande città, essendo i possibili incontri con questi animali del tutto sporadici, l'ansia generata, per esempio, dallo stare chiusi in luogo angusto come un ascensore (claustrofobia) o dal trovarsi a un'altezza superiore ai dieci metri dal suolo (acrofobia) possono limitare enormemente le scelte e le attività della stessa persona.



Si parla di fobie specifiche quando, in una persona complessivamente equilibrata dal punto di vista psicologico, una situazione, un fenomeno, un animale o un oggetto ben precisi riescono a generare uno stato di ansia e un'istintiva reazione di fuga, assolutamente irragionevoli e spropositati.

Fobie specifiche

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11632>

La gravità del disturbo e il suo impatto sul benessere e la qualità di vita di chi ne soffre dipendono non soltanto dall'intensità della reazione ansiosa, ma anche dall'effettiva probabilità che la persona interessata ha di venire a contatto con l'elemento critico nella vita quotidiana.

Così, se una fobia specifica per i serpenti o gli scorpioni può creare disagi limitati in un paziente che abita in una grande città, essendo i possibili incontri con questi animali del tutto sporadici, l'ansia generata, per esempio, dallo stare chiusi in luogo angusto come un ascensore (claustrofobia) o dal trovarsi a un'altezza superiore ai dieci metri dal suolo (acrofobia) possono limitare enormemente le scelte e le attività della stessa persona.

I sintomi associati alla presenza di una fobia specifica sono complessivamente sovrapponibili a quelli caratteristici di una crisi d'ansia o di un attacco di panico, con l'unica differenza che a scatenare le manifestazioni sono fattori ben definiti e circoscritti.

Di fronte all'elemento critico, il paziente affetto da fobia specifica sperimenta principalmente:

- Paura intensa, fino al panico.
- Forte stato di tensione e nervosismo.
- Accelerazione del battito cardiaco.
- Difficoltà respiratorie.
- Mali di stomaco, nausea.
- Alterazione del tono di voce.
- Tensione muscolare.
- Mani fredde e sudate.
- Confusione mentale.

Nel caso della paura di sangue e ferite o di cure mediche o dentistiche, oltre a queste manifestazioni ansiose tipiche, il paziente può andare incontro a una reazione vagale (così definita perché innescata da una particolare sollecitazione del nervo vago, che contribuisce a regolare il ritmo cardiaco e la pressione arteriosa), con conseguente rallentamento del battito cardiaco, nausea e perdita dei sensi. Benché molto coinvolgente dal punto di vista psicofisico, la reazione vagale non è di per sé pericolosa per la salute.

Trattamento

Dal momento che la situazione che scatena la reazione ansiosa è ben determinata, in tutti i casi in cui è possibile, evitarla è la strategia più semplice ed efficace per aggirare il problema. Quando, al contrario, l'elemento scatenante è presente in modo pressoché costante nell'ambiente di vita abituale e non eliminabile, il trattamento diventa indispensabile.

L'approccio più utile per ottenere un buon controllo a lungo termine della fobia è di tipo psicoterapico e, in particolare, basato su una terapia cognitivo-comportamentale del tutto analoga a quella utilizzata per gestire l'attacco di panico. Anche nel caso delle fobie specifiche, quindi, è prevista un'esposizione graduale all'agente che genera ansia, associata a interventi psicologici che

aiutano il paziente ad analizzare e gestire le proprie reazioni fobiche.

Questo tipo di trattamento permette di ottenere buoni risultati nella maggior parte dei casi.

La terapia farmacologica non è indicata come rimedio a lungo termine, ma può essere utile e vantaggiosa come rimedio per affrontare fobie specifiche relative a eventi circoscritti e occasionali, come per esempio un volo aereo o una seduta dal dentista. In questi casi, in previsione dell'esposizione alla situazione problematica si può ricorrere (dopo prescrizione medica) a farmaci

tranquillanti, come le benzodiazepine.

Â