

Psykoedukation vid specifik fobi

Du kan ha vad som kallas specifik fobi om du är så rädd för någonting att du gör allt för att undvika det. Det kan till exempel vara vissa djur, platser eller situationer. Om din fobi har börjat begränsa dig i livet kan du behöva söka hjälp. Det finns behandling att få.

Vad är specifik fobi?

De flesta människor har något de är rädda för. Rädslan kan variera i styrka. Man kan känna sig lätt nervös eller orolig men obehaget kan också öka till panikartad rädsla och ångest. Om rädslan är orimlig i förhållande till hur farlig situationen, djuret eller saken är, inte går över och påverkar hur du fungerar i vardagen kan det vara så att du har en fobi. Det kallas för specifik fobi när ångesten är kopplad till en särskild situation, plats, sak eller djur. Några vanliga exempel är:

- djur som spindlar, ormar eller hundar
- åska, höga höjder eller mörker
- blod och sprutor
- instängda utrymmen som flygplan eller hissar
- att sätta i halsen, kräkas eller få en sjukdom

Hur kan det upplevas?

Vid kontakt med det som skrämmer kan du reagera med att vilja fly, få utbrott eller börja gråta. Andra reaktioner kan vara att få svårt att andas, bli illamående, känna sig svag och darrig i kroppen. De kroppsliga reaktionerna kan vara läskiga, men är ofarliga.

Ju mer du undviker det som skrämmer dig, desto starkare blir rädslan. Med tiden kan det göra att du börjar undvika vissa situationer eller platser. Har du exempelvis sprutfobi kan du känna så stort motstånd att du inte vågar söka vård av rädsla för att få sprutor eller behöva lämna blodprov.

Hur vanligt är det att drabbas av specifik fobi?

Specifik fobi är vanligt och förekommer hos människor i alla åldrar. Man kan ofta börja märka av fobin i barndomen.

Varför drabbas man av specifik fobi?

Du kan ha en viss medfödd känslighet som gör att du har större risk att utveckla fobi. En skrämmande händelse i samband med en viss sak kan sedan göra att du utvecklar en fobi mot det.

Genom att undvika det du är rädd för kvarstår rädslan eftersom du inte får tillfälle att märka att det var ofarligt. Undvikandet gör att rädslan stannar kvar.

Rädslor kan även läras in genom att man ser hur andra beter sig. Om ens förälder blir rädd då hen ser en orm kan man själv också lära sig att vara rädd för ormar. Ibland vet man inte varför man är rädd. Det är samma principer och verktyg som hjälper oavsett hur du utvecklat din rädsla.

Vad kan man göra själv?

- Lär dig mer om ångest och specifika fobier. På 1177.se eller UMO.se hittar du mer information om specifika fobier.
- Försök att inte undvika det du är rädd för utan i stället närma dig det otäcka gradvis i små steg. Ta gärna hjälp av någon som du har förtroende för, till exempel en förälder eller någon annan vuxen.
- Fysisk träning och avslappning, övningar i medveten närvaro kan också hjälpa dig att må bättre och lättare hantera stress och ångest.

Vad kan man göra som förälder/närstående?

Uppmuntra ditt barn att vara modig och möta det som väcker ångest. Att undvika det som förknippas med ångest kan förstärka fobin. Försök dock ställa lagom höga krav, utmana stegvis. Tveka inte att söka professionell hjälp om det behövs men försök att få barnet med på tåget. Det är svårt att få effekt av behandlingen om barnet är omotiverat.

Prata med någon annan vuxen eller sök hjälp professionellt om du själv har svårt att orka med vardagen.

Vad finns det för behandling vid specifik fobi?

I KBT-behandling av specifika fobier får du bland annat lära sig om vad ångest är, varför du kan reagera så starkt och vad som håller din fobi vid liv. Sen får du hjälp och stöd med att steg för steg träna på att närma dig de obehagliga känslorna vilket gör att de minskar på sikt.

Det är viktigt att du tränar ofta hemma och belönar dig själv, det är ofta en fördel att ta hjälp av en vuxen, till exempel en förälder.

Källor och lästips:

- 1177.se
- UMO.se