

# VADEMECUM DELLE FOBIE

## Cosa è una fobia?

E' un disturbo d'ansia caratterizzato da una paura irrazionale o repulsione per certe situazioni, oggetti, animali o persone



## Paura o Fobia?

Una paura si trasforma in fobia quando limita la nostra autonomia senza che vi sia un reale pericolo. La persona si rende conto e vorrebbe superare la paura, ma non riesce



## Quali tipi di Fobie?

**Fobie generalizzate** (agorafobia, fobia sociale), fortemente invalidanti.

### Fobie specifiche legate a:

- ✓ *Animali*: ragni, piccioni, insetti, cani, gatti, topi
- ✓ *Ambienti naturali*: temporali, altezze, buio, acqua
- ✓ *Sangue-iniezioni-ferite*: sangue, aghi, siringhe, ecc.
- ✓ *Situazioni*: trasporti pubblici, tunnel, ponti, ascensori, volare, guidare
- ✓ *Altro*: contagio di malattie, dismorfofobia.

## Comportamenti che peggiorano

➔ **Evitare le situazioni** che creano ansia

**Chiedere aiuto** per superare le paure 

 **Usare misure preventive** prima di affrontare la situazione fobica

**Cercare di controllare** le reazioni emotive dell'ansia 

## SEI CONSIGLI PRATICI PER AFFRONTARE LE PAURE

 **Conosci il "nemico" per scoprirne i punti deboli.** Ricorda: ciò che ti spaventa non esiste! Per riuscire a ridimensionare le tue paure leggi prima dei testi, poi cerca delle immagini e infine guarda dei video.

 **Evita di evitare:** meglio affrontare le paure a piccoli passi piuttosto che evitarle completamente. Pian piano la paura si trasformerà in coraggio.

 **Assumiti dei piccoli rischi:** spesso chi ha una fobia usa delle precauzioni (es. porta sempre farmaci o il cellulare con sé) sviluppando una dipendenza da queste. Impara ad assumerti dei piccoli rischi giornalieri per liberarti dalle tue precauzioni.

 **Procedi un passo alla volta.** Avvicinati gradualmente a ciò che ti fa paura e quando senti arrivare l'ansia, a quel punto fermati e riprova il giorno dopo. Pian piano vedrai che il tuo limite si sposterà in avanti.

 **Affronta da solo/a:** sforzati di superare le tue paure senza chiedere aiuto, eviterai così di dipendere dagli altri.

 **Congiura del silenzio:** parlare dell'ansia contribuisce a farla crescere, come innaffiare una pianta con il fertilizzante. Smetti di parlare della tua ansia, piuttosto trova il modo di distrarti.

**G. Nardone Oltre i limiti della paura, Bur**