

ΦΟΒΟΙ - ΦΟΒΙΕΣ

IS IT THE DARK?
IS IT THE PARK?
IS IT SAILING?

IS IT FAILING?
IS IT CREEPY CRAWLERS?
IS IT ROOMS GETTING SMALLER?
IS IT HATE?
IS IT FATE?

IS IT HEIGHTS?
IS IT BIKES?
IS IT GLOBAL WARMING?

IS IT EVERY MORNING?
IS IT FIRE?
IS IT LIARS?
IS IT PAIN?
IS IT SHAME?
IS IT CLOWNS?
IS IT GOWNS?
IS IT TALL?
IS IT SMALL?
IS IT PUBLIC PLACES?
IS IT NEW FACES?

IS IT POINTY THINGS?
IS IT A DIAMOND RING?
IS IT HUGS?

IS IT DRUGS?
IS IT DYING?
IS IT FLYING?
IS IT ANIMALS?

IS IT MAMMALS?
IS IT DRINKING?
IS IT SINKING?

IS IT MIRRORS?
IS IT QUEERS?
IS IT LIGHTS?
IS IT NIGHTS?
IS IT DIVING?

IS IT DRIVING?
IS IT PRESENTATIONS?
IS IT CORPORATIONS?

IS IT SLEEPING?
IS IT WEEPING?
IS IT NOISE?
IS IT BOYS?

IS IT STORMS?
IS IT FORMS?
IS IT SKATING?
IS IT MATING?
IS IT CHOKING?
IS IT HOPING?
IS IT WISHING?
IS IT MISSING?
IS IT CARING?
IS IT SHARING?
IS IT LOSING?
IS IT CHOOSING?

IS IT RELIGION?
IS IT INDECISION?
IS IT RUNNING WATER?
IS IT GETTING HOTTER?
IS IT GETTING CAUGHT?
IS IT SMOKING POT?

IS IT DISEASE?
IS IT DAILY NEEDS?
IS IT THE SNOW?
IS IT SAYING NO?
IS IT REJECTION?
IS IT PERFECTION?
IS IT THE WORD YES?
IS IT GETTING UNDRESSED?

IS IT ABANDONMENT?
IS IT EMBARRASSMENT?
IS IT EATING?
IS IT CHEATING?
IS IT DREAMING?
IS IT BELIEVING?
IS IT GETTING WORSE?
IS IT FOREVER YOURS?
IS IT GOING AWAY?

IS IT

HERE
TO
STAY?

WHAT'S YOURS?

Τι είναι φόβος και τι φοβία;

- Φόβος: η δυσάρεστη συναισθηματική κατάσταση που δημιουργείται απέναντι σε πραγματικό κίνδυνο, ή απειλή.
- Φοβία: ο επίμονος φόβος που παγιδεύει το άτομο περιορίζοντας τη ζωή του και χωρίς πραγματικά να την προστατεύει.

Κατηγοριοποιήσεις φοβικού αισθήματος

- Άγχος
- Φόβος
- Τρόμος
- Δειλία
- Φοβία



Κύρια διάκριση φόβου-φοβίας

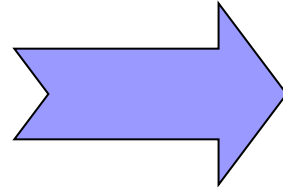
- Ο φόβος είναι μια φυσιολογική αντίδραση απέναντι σε έναν πραγματικό κίνδυνο.
- Η φοβία είναι μια υπερβολική αντίδραση φόβου, καθαρά υποκειμενική και δυσανάλογη με το μέγεθος του πραγματικού κινδύνου.
- Το άγχος δεν είναι τόσο προσδιρίσιμο όπως στις φοβίες, είναι πιο γενικευμένο και αφορά το κατά πόσο το άτομο νιώθει ικανό να ανταπεξέλθει απέναντι στις φανταστικές ή πραγματικές απαιτήσεις των εκάστοτε εξωτερικών καταστάσεων.

Τι είναι οι αγχώδεις διαταραχές;

- Είναι ομάδα διαταραχών που επηρεάζουν:
- τη συμπεριφορά
- τις σκέψεις
- τα συναισθήματα
- τη σωματική υγεία

Αίτια αγχώδων διαταραχών

- Βιολογικές
- Ψυχολογικές
- Κοινωνικές
- Περιβαλλοντικές



Παράμετροι

Κατηγορίες αγχώδων διαταραχών

- Διαταραχή πανικού
- Αγοραφοβία με, ή χωρίς, κρίσεις πανικού
- Ψυχαναγκαστική διαταραχή
- Μετατραυματικό stress
- Κοινωνική φοβία ή κοινωνικό άγχος
- Απλή φοβία
- Γενικευμένη αγχώδης διαταραχή
- Διαταραχή άγχους αποχωρισμού

Παράγοντες κινδύνου

- Οικογενειακό ιστορικό σε κρίσεις πανικού
- Υπερβολικό στρες
- Καταστάσεις με θανατηφόρες ασθένειες
- Σημαντικές αλλαγές στη ζωή του ατόμου
- Όταν βιώνεται ένα τραυματικό γεγονός

Κρίση πανικού

- Η κρίση πανικού είναι μια αιφνίδια περίοδος έντονου άγχους, ψυχολογικής διέγερσης, φόβου, στομαχικών διαταραχών και αδιαθεσίας που σχετίζεται με μια ποικιλία σωματικών και νοητικών συμπτωμάτων.



Συμπτώματα αγχώδους διαταραχής και κρίσης πανικού

- Αδυναμία προσοχής και συγκέντρωσης
- Έντονος φόβος για την υγεία
- Φόβος ότι το άτομο θα χάσει τον έλεγχο
- Φόβος ότι η κατάσταση θα επανέλθει
- Δύσπνοια, ταχυκαρδία, ζάλη, τάση λυποθυμίας
- Αίσθημα αστάθειας, εξάψεις, μυϊκή ένταση

Είδη φόβου-φοβίας



Κοινωνικές φοβίες

- Ο όρος κοινωνική φοβία αναφέρεται στο φόβο του ατόμου ότι θα γίνει αντικείμενο παρατήρησης και κριτικής από τους γύρω του, γεγονός που του προκαλεί άγχος και ντροπή.



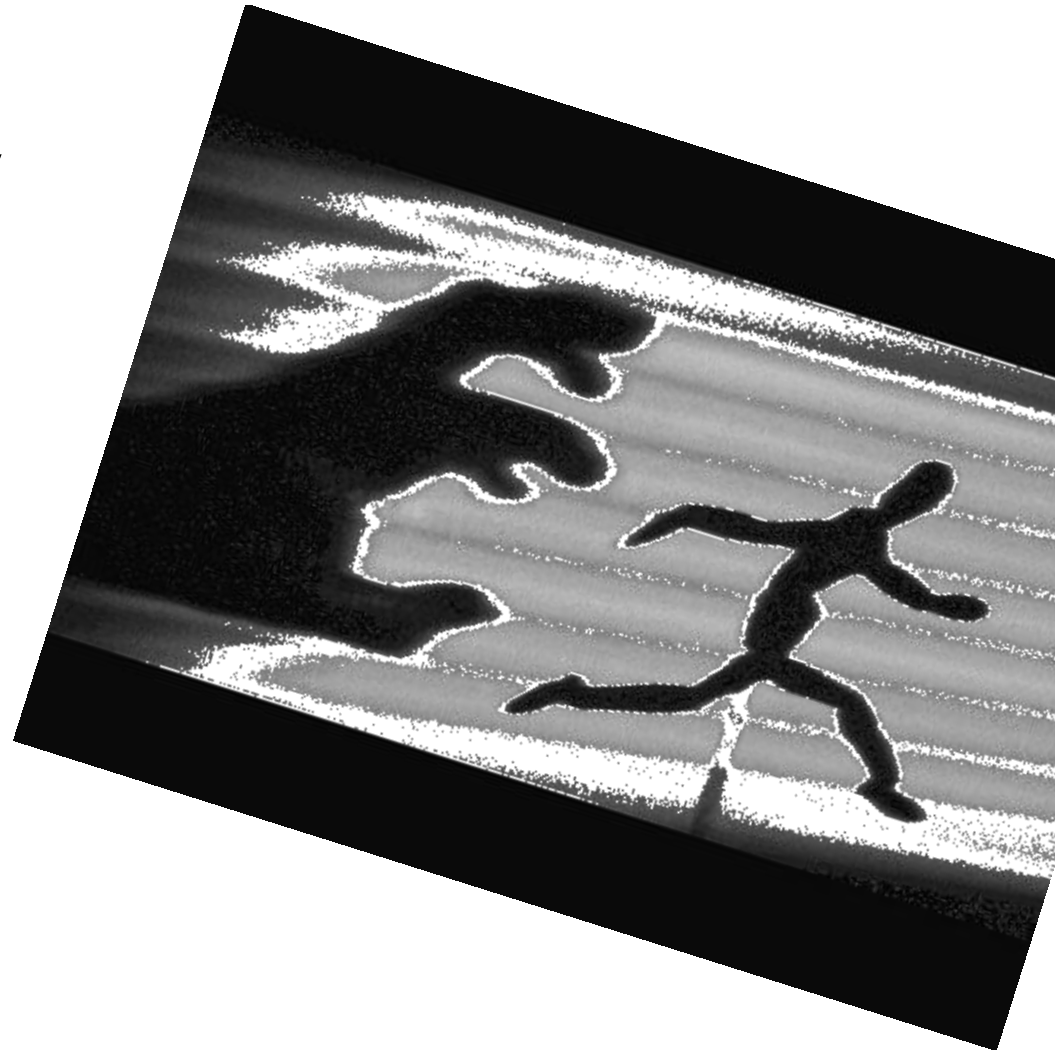
Είδη κοινωνικών φοβιών

- Αγοραφοβία
- Φόβος του αντίθετου φύλου
- Παιδοφοβία
- Εφηβοφοβία
- Γεροντοφοβία
- Εργοφοβία
- Αποτυχίας
- Νεορατισμός
- Ομοφοβία



Περίεργες φοβίες

- Φοβία καθρεφτών
- Παπυροφοβία
- Χρωμοφοβία
- Φοβία ποίησης
- Φοβία σαγονιού
- Φοβοφοβία



Φοβίες για το παραφυσικό

- Μπορεί η πίστη σε κάτι παραφυσικό να θεωρείται πρόληψη ή φόβος, όμως υπάρχουν περιπτώσεις που ο υπερβολικός και παράλογος φόβος οδηγεί ανθρώπους στην απόκτηση φοβίας με τέτοιου είδους ζητήματα.

Είδη παραφυσικών φοβιών

- Τρισκαιδεκαφοβία (Παρασκευή και 13)
- Φοβία του ύπνου
- Φοβία του θανάτου
- Αιμοφοβία
- Απειροφοβία
- Φοβία για ανώτερη δύναμη

Άλλες φοβίες

- Κλειστοφοβία
- Νοσοφοβία
- Ακροφοβία
- Φόβος θανάτου
- Ξενοφοβία



Αίτια φόβου-φοβίας



Βιολογικοί

- Έρευνες που αφορούν διδύμους και υιοθετημένους δείχνουν πως υπάρχουν μεγάλες αποκλίσεις όσον αφορά το γενετικό υπόβαθρο των φοβιών.
- Ταυτόχρονα, υπάρχουν σοβαροί λόγοι να πιστεύουμε πως όλοι οι άνθρωποι λιγότερο ή περισσότερο είναι γενετικά προγραμματισμένοι για να φοβούνται συγκεκριμένα πράγματα ή καταστάσεις. Στην πορεία της ανθρώπινης εξέλιξης, ο φόβος π.χ. για τα φίδια ή τα έντομα είχε ως αποτέλεσμα την αύξηση της πιθανότητας επιβίωσης. Αυτός είναι και ο λόγος που όλοι οι άνθρωποι έχουν μια γενετικά καθορισμένη ετοιμότητα/τάση φόβου απέναντι σε συγκεκριμένους κινδύνους.

Θεωρία της μάθησης

- Σύμφωνα με τη θεωρία της μάθησης, οι διάφορες φοβικές αντιδράσεις είναι αποτέλεσμα μάθησης.
- Αν, για παράδειγμα, ανοίγοντας την πόρτα του αυτοκινήτου μας εισπράτταμε μια ηλεκτρική εκκένωση, κάτι τέτοιο θα μας έκανε να νιώθουμε κάποιο φόβο και άγχος την επόμενη φορά που θα το επιχειρούσαμε.

Παρατήρηση των άλλων και προτροπές

- Αρκετές φορές, μπορούμε να διαπιστώσουμε πως διάφοροι φόβοι μπορούν να υιοθετηθούν διαμέσου παρατήρησης της συμπεριφοράς άλλων, π.χ. όταν ένα μικρό παιδί βλέπει τις αντιδράσεις των γονιών του απέναντι σε συγκεκριμένες καταστάσεις ή πράγματα.
- Ένας φόβος μπορεί, επίσης, να δημιουργηθεί και διαμέσου διαφόρων «κανόνων» ή προτροπών του τύπου «Μη πηγαίνεις σε χωράφια με υψηλά σπαρτά, μπορεί να υπάρχουν φίδια» ή «Αν δεν κοιμηθείς αμέσως, θα φωνάξω το γύφτο να σε πάρει, το γιατρό να σου κάνει μια ένεση κ.ά.».

Γνωστική θεωρία

- Σύμφωνα με τη γνωστική θεωρία, το άγχος συνδέεται άμεσα με μια τάση του ατόμου να εστιάζεται στις αρνητικές πλευρές ενός βιώματος και να προεξοφλεί πως θα του συμβούν ανάλογες αρνητικές καταστάσεις και στο μέλλον.

Συμπτώματα φόβου-φοβίας

- Όταν ένα άτομο εκτίθεται στο φοβικό του αντικείμενο ή σε μια φοβική του κατάσταση, τότε παρατηρούνται μία σειρά από σωματικές, συμπεριφορικές γνωστικές και συναισθηματικές αντιδράσεις, όπως ακριβώς και σε μία έντονη κρίση άγχους/πανικού. Με άλλα λόγια, το σώμα καλείται να βρίσκεται σε πλήρη ετοιμότητα και να είναι προετοιμασμένο για άμεση αποφυγή και φυγή.

Αντιδράσεις

- Σωματικές
- Συμπεριφορικές
- Γνωστικές
- Συναισθηματικές



Συχνότητα εμφάνισης

- Θεωρείται πως 7-15% του γενικού πληθυσμού εμφανίζει κάποια ειδική φοβία στη διάρκεια της ζωής του. Η εμφάνιση ποικίλει για τις διάφορες υποομάδες φοβιών. Διαφέρει ακόμα και η μέση ηλικία εμφάνισης μεταξύ των διαφόρων υποομάδων.
- Γενικά, φαίνεται πως οι φοβίες εμφανίζονται 2-3 φορές συχνότερα στις γυναίκες από ό,τι στους άνδρες.
- Αγχώδη, όπως και χαμηλού εισοδήματος ή εκπαίδευσης άτομα αποτελούν το μεγαλύτερο ποσοστό μεταξύ εκείνων που έχουν κοινωνική φοβία.

Θεραπευτικές μέθοδοι φόβων-φοβιών



Αυτοβοήθεια

- Η αυτοβοήθεια είναι κάτι που πάντα αξίζει να δοκιμάσετε. Όσο περισσότερα μπορείτε να κάνετε για τον εαυτό σας, τόσο περισσότερο θα ανακτήσετε τον έλεγχο των φόβων.

Τεχνικές χαλάρωσης

- Βαθιές αναπνοές
- Διαλογισμός
- Χαλάρωση των μυών



Σταδιακή αντιμετώπιση

- Κατασκευάστετην κλίμακα του φόβου σας από το λιγότερο τρομακτικό ως το περισσότερο και εκτεθείτε στο φοβογόνο παράγοντα.

Πρόκληση αρνητικών σκέψεων και αμφισβήτησή τους

- **παράδειγμα:** Αρνητική σκέψη: «Ο ανελκυστήρας θα φύγει από τα συρματοσχοίνα που τον συγκρατούν, θα παγιδευτούμε και θα πάθουμε ασφυξία.»
- Αμφισβήτηση: «Βλέπω πολλούς ανθρώπους που το χρησιμοποιούν καθημερινά και ποτέ δεν έχει συμβεί κάτι τέτοιο, εξάλλου υπάρχουν αεραγωγοί στο ασανσέρ και ο αέρας ανανεώνεται συνεχώς.»

Βοήθεια από ψυχίατρο

- Αν η φοβία σας είναι τόσο σοβαρή, ώστε να προκαλεί κρίσεις πανικού και άγχους, θα μπορούσατε να λάβετε πρόσθετη υποστήριξη από κάποιο ψυχίατρο.

Believe in yourself

Θεραπευτικές μέθοδοι κρίσης πανικού

- Ψυχοθεραπεία
- Ειδικές ομάδες υποστήριξης
- Βαθιές αναπνοές-χαλάρωση
- Ύπνος

Ομάδα

- Άννα Κωστοπούλου
- Βασίλης Δημαράκης
- Δανάη Μπέγκα
- Έφη Αργείτη
- Ιωάννα Κωστελένου
- Μαρίνα Τριμήτζιου
- Νάντια Κλουτσινιώτη
- Νεκταρία Κρητσωτάκη
- Παναγιούλα Μαργέτα
- Χριστιάννα Μέλλου





Υπεύθυνη καθηγήτρια

■ ΧΑΡΑ ΒΑΘΗ