

FOBIE

Per fobia si intende una **paura marcata e persistente** riferita ad oggetti, animali, situazioni. La paura è **sproporzionata** rispetto allo stimolo ed al reale pericolo.

La fobia **non può essere controllata a livello razionale** e la persona che la prova, comprende e riconosce che essa è irragionevole e non è dovuta a reale pericolo dello stimolo o della situazione.



Generalmente la persona che soffre di fobie, evita lo stimolo che le innesca. La fobia è quindi una paura **estrema, irrazionale e sproporzionata** per qualcosa che, per la maggior parte delle persone, non rappresenta una minaccia. La fobia causa una serie di **sintomi fisiologici: tachicardia, disturbi urinari e gastrointestinali, nausea, senso di soffocamento, eccessiva sudorazione, tremore.**

L'**evitamento** (la fuga), pur essendo una strategia istintiva, non è risolutiva in quanto **rafforza il meccanismo automatico sottostante**. In questo modo, e cioè con continui evitamenti, la persona compromette la qualità della sua vita oltre a convincersi della mancanza di risorse soggettive per potervi fare fronte.

La normale quotidianità e le attività lavorative, scolastiche e/o sociali, risentono di questa problematica ed **il disagio si fa sempre più limitante.**

