

Não se sinta culpado(a).

Pense em si.

Cuide de si.

Peça ajuda.

Atendimento em Psicologia
Instalações Oficinas e Laboratoriais da Portela
Ext.2117

AS FOBIAS



Fobia do grego φόβος (*fobos*) e
significa medo

Medo é um sentimento universal e muito antigo. É o medo que nos faz proteger e fugir do perigo ou de situações potencialmente perigosas para a nossa existência e bem-estar.

Medo não é sinónimo de fobia. O medo é adaptativo face ao perigo.

A fobia é um medo excessivo e irracional, que não desaparece mas que persiste com o tempo, em relação a um objecto ou uma situação fóbica ou mesmo apenas pela sua antecipação (por exemplo, pensar que vai ter de entrar num elevador ou andar de avião).

Quando o fóbico está exposto à situação ou ao objecto temido dá-se imediatamente uma resposta de ansiedade (pensamentos catastróficos, coração a bater aceleradamente, apertos no peito, tremer, etc.)

Como estes sintomas são muito desagradáveis e provocam sofrimento, o fóbico tende a evitar ou a fugir das situações ou objectos que teme.

As manobras para evitar a situação temida, o medo antecipatório da situação ou a ansiedade extrema causada pela exposição interferem na rotina normal do indivíduo, no seu trabalho ou nos seus relacionamentos sociais causando importantes limitações na vida da pessoa.

As fobias dividem-se em três tipos:

1. **Agorafobia** – Medo de estar em lugares públicos concorridos, onde o indivíduo não possa retirar-se de uma forma fácil ou despercebida.
2. **Fobia Social** – Medo perante situações em que a pessoa possa estar exposta a observação dos outros, ser vítima de comentários ou passar perante uma situação de humilhação em público.
3. **Fobia Específica** – Medo circunscrito perante objectos ou situações concretas, nomeadamente:
 - Animais (aranhas, cobras, etc.)
 - Aspectos do ambiente natural (trovoadas, terramotos, etc.)
 - Sangue, injeções ou feridas
 - Situações (alturas, andar de avião, andar de elevador, etc.)
 - Outros tipos (medo de vomitar, contrair uma doença, etc.)

Os indivíduos que sofrem de fobias sabem que o medo em questão não tem uma base racional, mas as dificuldades para superar esse medo são demasiado elevadas para o conseguir sozinho.

Tratamento

Psicoterapêutico e/ou farmacológico.

Sabia que...

Abissofobia – medo de abismos, precipícios

Acluofobia – medo da escuridão

Aerodromofobia – medo de viagens aéreas

Aracnefobia – medo de aranhas

Cinofobia – medo de cães

Claustrofobia – medo de lugares fechados

Eremofobia – medo de ficar só

Glossofobia – medo de falar em público

Herpetofobia – medo de répteis

Hidrofobia – medo de água

Melissofobia – medo de abelhas

Musofobia – medo de ratos

Talassofobia – medo do mar

Zoofobia – medo de animais