

Fobias (adultos e crianças)

A palavra fobia deriva de Phobos, deusa grega do medo. Uma fobia é um medo persistente e irracional que resulta no evitamento de forma consciente de objectos, actividades, situações, animais que são temidos. A fobia consiste num aumento da ansiedade, até limites que impedem a pessoa de funcionar normalmente e que causa um mal-estar enorme. Existem diversos tipos de fobia: medo dos espaços fechados e abertos, medo de aranhas, cobras, cães, alturas, sangue, medo de morrer, medo da vida social, entre outras. No entanto as fobias são medos deslocados sobre algo que existe ao nível inconsciente, logo são deslocados sobre um objecto do consciente, logo mais suportável. Ou seja, são conflitos psicológicos internos que aparecem sobre a forma de medos que se traduzem no aumento da ansiedade. Pode existir ainda uma atitude contrafóbica, a pessoa em vez de evitar o medo, enfrenta-o. São exemplos disso, os desportos perigosos, em que a pessoa pode estar a exhibir um comportamento contrafóbico. Por vezes até um simples pensamento sobre o objecto fóbico, pode causar ansiedade, não é preciso estar na presença da causa da fobia.

Características clínicas das fobias: as fobias caracterizam-se pelo aparecimento de crises de ansiedade extremas, quando a pessoa é exposta ao objecto ou situação, e pode apresentar rubor intenso da face, e situação generalizada de pânico. Dependências de álcool e drogas e depressão grave podem ser aspectos associados ao agravamento das fobias.

Quando é que se pode dizer que estamos perante uma fobia: quando o medo persiste perante um objecto, animal ou situação, quando nessas situações a ansiedade aumenta, quando a pessoa evita de forma intensa essas situações, a pessoa é impedida de fazer a sua vida normal.

Como se tratam as fobias: existem diversas formas de tratar as fobias, desde medicamentos a terapias de dessensibilização sistemática, entre outros, no entanto este tipo de tratamentos apenas resolve temporariamente. Voltam mais tarde até de outra forma, incidindo sobre outra situação. A psicoterapia dinâmica/psicanalítica é a forma mais eficaz de tratar as fobias, na minha opinião. A pessoa vai explorando com o psicoterapeuta a origem dos medos. Ao entender os verdadeiros motivos das fobias e com base na relação nova de segurança que vai estabelecendo no processo psicoterapeutico a fobia desaparece e não volta. O medo desaparece. A pessoa fica curada.

