

A cura della dott.ssa
Paola Maria Taufer



PSICOLOGIA/La parola all'esperto

Convivere con la paura

Occorre conoscere le nostre paure per vincerle

La fobia consiste in una paura marcata e persistente di un oggetto o di una situazione specifica. Fa parte dei disturbi d'ansia e infatti l'ansia vien avvertita quasi immediatamente quando avviene

il confronto con lo stimolo fobico. Es. una persona che ha una vera fobia dei ragni prova un elevato grado d'ansia quando è vicina allo stimolo, che decresce man man che si allontana da esso.

Negli adulti questo disturbo viene riconosciuto come eccessivo o irragionevole. Nei bambini può essere espresso piangendo o con scoppi d'ira e spesso le paure sono transitorie, a meno che non comportino un cambiamento significativo nella quotidianità, ad es. rifiuto di andare a scuola per timore di incontrare un cane per

strada.

Tuttavia se la fobia non interferisce significativamente con il funzionamento della persona o non causa un disagio consistente, non si fa diagnosi. Es. se una persona ha una fobia specifica per i serpenti, ma vive in una zona dove non ci sono serpenti, evitando le zone dove vivono i serpenti non entre-

rà in contatto con la propria fobia e vivrà normalmente. Lo stesso si può dire per una persona che ha la fobia degli ascensori, ma vive in una casa senza ascensore.

Vi sono vari sottotipi di fobie e in effetti negli ultimi anni sono state catalogate anche fobie "nuove" come la anuptafobia (terrore di restare «single»); biofobia

(catastrofi ecologiche e di nuove epidemie); cyberfobia (paura di tutto ciò che ha a che fare con i computer); pauperofobia (è la paura di sembrare poveri. Obbliga a confrontare continuamente ciò che si ha e ciò che hanno gli altri. Costringe spesso a comprare prodotti che non ci si possono permettere; prosfobia (il timore del

progresso sociale); quasi-modofobia (la preoccupazione eccessiva per il proprio aspetto).

Tra i tipi classici invece troviamo:

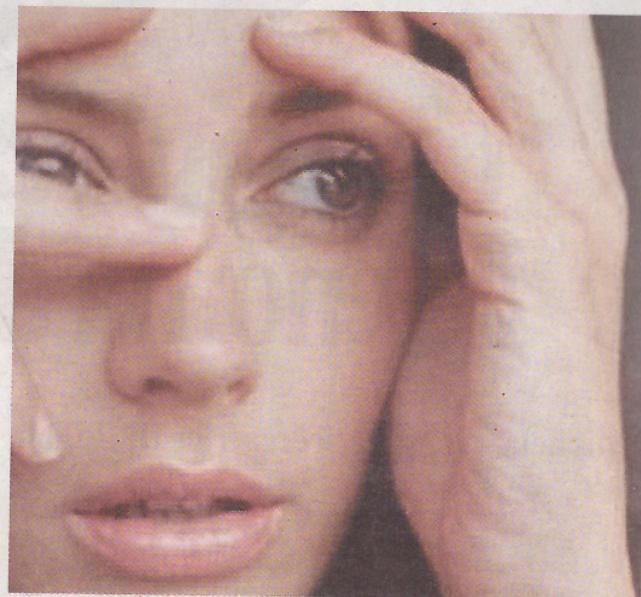
- Tipo Animali: esordisce generalmente nell'infanzia
- Tipo Ambiente Naturale (temporali, terremoti, acqua..) e anche questa esordisce generalmente da bambini

- Tipo Sangue-infezione-

Ciò che differenzia una fobia specifica da un attacco di panico è il livello dell'ansia, che solitamente nella fobia semplice non è così pervasiva come nell'attacco di panico, ma limitata ad oggetti e situazioni specifici.

Adolescenza e Fobia Sociale.

Ultimamente si parla spesso di fobia sociale (o disturbo da ansia sociale): una paura eccessiva e immotivata



ue parole di pace

e di Dio”

“costruttore di pace” e spesso
ato di Dio”, fondatore assieme
SERMIG (SERvizio MISSIONA-
Arsenale della Pace a Torino (città, al quale seguiranno altri
jordania)

si interessato e ricettivo al
messaggio proposto. Inter-
ressanti le risposte di Olive-
ro, specialmente per quanto
riguarda la sua visione del
mondo giovanile, troppo
spesso preda di facili diver-
timenti e pericolose tenta-
zioni, “e purtroppo non sono
molti oggi i giovani che san-
no dire di no”.
Quale sarà il futuro del
SERMIG? “ Il nostro futuro
è abbastanza sicuro, basta
solo continuare così, con la
stessa filosofia che da sem-
pre ci contraddistingue: se si
agisce con trasparenza, tutti
sono disposti ad aiutare”.

ferite e questo sottotipo ha
un'elevata familiarità
- Tipo Situazionale: ascen-
sori, volare, guidare, luoghi
chiusi, etc. e questa può nac-
scere nell'infanzia ma an-
che verso i 25 anni e sembra
simile al disturbo di panico
con agorafobia, cioè ansia o
evitamento verso luoghi dai
quali è difficile allontanar-
si.

Le fobie per i luoghi chiusi
sono in genere più comuni
tra gli anziani.

I primi sintomi nascono nel-
l'infanzia o nell'adolescenza,
ne sono colpite maggior-
mente le donne, soprattutto
per fobie Tipo Animale o
Tipo Ambiente naturale.

Le fobie possono venire sca-
tenate da eventi traumatici
(es. essere attaccati da un
animale), vedere altri sot-
toposti ad un trauma o mo-
strare paura (es. Impaurirsi
in presenza di certi animali)
o attraverso la trasmissione
di informazioni, ad es. ge-
nitori che ripetutamente av-
vertono i figli di quanto può
essere pericolo un animale,
oppure i media che parlano
di disastri aerei e inducono
la pura di volare.

Non è fobia una paura ra-
gionevole e sensata, per
esempio di essere colpiti da
un proiettile in una zona di
caccia.

che riguarda le situazioni
sociali o di prestazione che
possono creare imbarazzo.
Chi ne è soggetto è una per-
sona timorosa che gli altri
la giudichino ansiosa, de-
bole o stupida. Solitamente
evita di parlare in pubblico,
ma anche di mangiare, bere
o scrivere in pubblico, per
paura che gli altri possano
vedere le sue mani tremare.
Sono individui che provano
quasi sempre sintomi ansio-
si come palpitazioni, sudo-
razione, arrossamento del
viso, confusione e nei casi
più gravi la fobia sociale si
trasforma in attacco di pani-
co. Inoltre è caratterizzata
da ipersensibilità alla criti-
ca, alla valutazione negativa
o al rifiuto; alla difficoltà ad
essere assertivi, a bassa au-
tostima e a sentimenti di in-
feriorità. Poiché l'esordio è
solitamente nell'adolescenza,
serve cogliere il disagio
e semmai indirizzare il gio-
vane verso un percorso sin-
golo o di gruppo che raffor-
zi l'autostima, per evitare la
cronicizzazione del disagio,
che negli anni può condurre
all'isolamento, all'abbandono
scolastico, al ridotto sup-
porto sociale e alla scarsa
probabilità di raggiungere
una vita affettiva soddisfa-
cente.

paola.taufer@sipaa.it

STRUTTURE E CASE IN LEGNO



**CARPENTERIA
GHEZZI**

Via Dante, 2
38080 Daone - Tn
Tel. e Fax 0465 621793

Eugenio 320.8639720
Ruggero 328.3782429

www.carpenteriaghezzi.it