

A cura della dott.ssa  
Paola Maria Taufer



PSICOLOGIA/La parola all'esperto

# Convivere con la paura

Occorre conoscere le nostre paure per vincerle

**L**a 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.carpenteriaaghezzi.it](http://www.carpenteriaaghezzi.it)