

Mestna občina Celje
Komisija mladi za Celje

DOŽIVLJANJE FOBIJ MED RAZLIČNIMI STAROSTNIMI SKUPINAMI V CELJU

RAZISKOVALNA NALOGA

AVTORICE:

Klara Gobec

Špela Lužar

Katja Zalokar

MENTORICA:

Milena Golob, prof.

CELJE, marec 2018

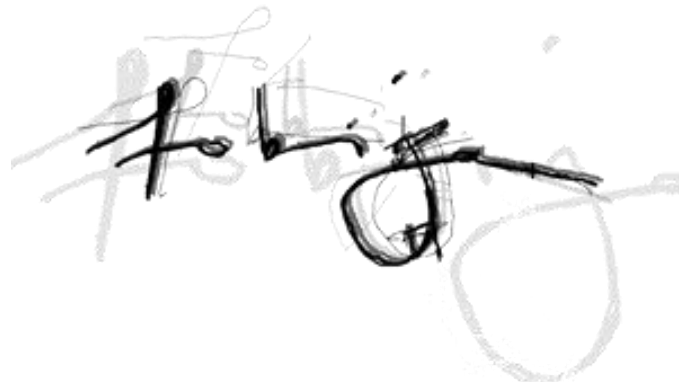


Gimnazija Celje - Center

splošna gimnazija

DOŽIVLJANJE FOBIJ MED RAZLIČNIMI STAROSTNIMI SKUPINAMI V CELJU

RAZISKOVALNA NALOGA



**Klara Gobec
Špela Lužar
Katja Zalokar**

Mentorica:

Milena Golob, prof. psih

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2018

KAZALO VSEBINE

1	POVZETEK.....	1
2	UVOD	2
3	HIPOTEZE	3
4	METODE RAZISKOVANJA.....	4
4.1	METODA ANKETIRANJA.....	4
4.2	INTERVJU	4
4.3	ANALIZA VIROV	4
5	TEORETSKE ZASNOVE.....	5
5.1	STAROSTNE SKUPINE.....	5
5.2	KAJ JE FOBIIA?.....	5
5.2.1	VZROK ZA FOBIIO?	7
5.2.2	ZDRAVLJENJE	9
5.3	RAZLIKA MED STRAHOM IN FOBIIO	10
5.4	PANIČNA MOTNJA	11
5.5	ZGODOVINA.....	12
5.6	OPIS NAJBOLJ RAZŠIRJENIH FOBIIJ	13
5.6.1	KLAVSTROFOBIIA	13
5.6.2	AKROFOBIIA.....	14
5.6.3	HIDROFOBIIA	15
5.6.4	ARAHNOFOBIIA	16
5.6.5	KINOFOBIIA	17
5.6.6	OFIDIOFOBIIA.....	18
5.7	OPIS REDKIH FOBIIJ	20
5.7.1	NOMOFOBIIA.....	20
5.7.2	NEOFOBIIA	22
5.7.3	PANFOBIIA/PANTOFOBIIA	24
5.7.4	ENTOMOFOBIIA.....	25
5.7.5	HEMOFOBIIA	26
5.7.6	MIZOFOBIIA	27
6	INTERVJU.....	28
7	REZULTATI IN INTERPETACIJA.....	31
7.1	ANKETA	31

8	RAZPRAVA.....	57
9	ZAKLJUČEK	61
10	VIRI IN LITERATURA	64
11	PRILOGA	66
11.1	ANKETA	66

KAZALO SLIK

Slika 1: Klavstrofobija	13
Slika 2: Hidrofobija	15
Slika 3: Arahnofobija.....	16
Slika 4: Kinofobija.....	18
Slika 5: Nomofobija.....	20
Slika 6: Neofobija	23
Slika 7: Panfobija	24
Slika 8: Entofobija	25
Slika 9: Hemofobija.....	27

KAZALO TABEL

Tabela 1: Spolna struktura anketirancev	31
Tabela 2: Starostna struktura anketirancev	31
Tabela 3: Odgovori na vprašanje, kaj je fobija	32
Tabela 4: Ali anketiranci doživljajo fobijo	33
Tabela 5: Vrste fobij, ki jih anketiranci doživljajo	34
Tabela 6: Čas, ko so anketiranci začeli doživljati fobijo.....	35
Tabela 7: Dejavniki za nastanek fobije.....	35
Tabela 8: Kako se anketiranci spopadajo s fobijo.....	36
Tabela 9: Načini, kako se anketiranci odzovejo v primeru stika s fobijo	37
Tabela 10: Ali so anketiranci že kdaj doživeli panični napad	38
Tabela 11: Intenzivnost fobije pri anketirancih	39
Tabela 12: Kje anketirance ovira njihova fobija	40
Tabela 13: Ali anketiranci doživljajo strah, ki ni fobija.....	41
Tabela 14: Strahovi, ki jih imajo anketiranci	42
Tabela 15: Kako se anketiranci odzovejo na omenjen strah.....	43
Tabela 16: Ali anketiranci poznajo koga, ki doživlja fobijo	44
Tabela 17: Ali lahko človek sam nadzira intenzivnost fobije	45
Tabela 18: Razlika med strahom in fobijo.....	45
Tabela 19: Ali je fobija ozdravljiva	46
Tabela 20: Koliko ljudi se spopada s fobijo.....	47
Tabela 21: Ali se fobija prenaša iz generacije v generacijo	48
Tabela 22: Ali anketiranci vedo, kaj je ofidiofobija	49
Tabela 23: Ali anketiranci vedo, kaj je nomofobija	50
Tabela 24: Ali anketiranci vedo, kaj je panfobija	51
Tabela 25: Ali anketiranci vedo, kaj je kinofobija.....	52
Tabela 26: Ali anketiranci vedo, kaj je mizofobija	53
Tabela 27: Ali anketiranci vedo, kaj je klavstrofobija	54

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Razdelitev anketirancev po spolu (v %)	31
Graf 2: Razdelitev anketirancev po starosti (v %)	32
Graf 3: Prikaz odgovorov na vprašanje, kaj je fobija (v %)	33
Graf 4: Prikaz doživljanja fobije med anketiranci (v %).....	33
Graf 5: Prikaz fobij, ki jih anketiranci doživljajo (v %)	34
Graf 6: Časovna opredelitev, kdaj so anketiranci začeli doživljati fobijo (v %).....	35
Graf 7: Prikaz ključnih dejavnikov za nastanek fobije (v %).....	36
Graf 8: Prikaz, kako se anketiranci spopadajo s fobijo (v %)	37
Graf 9: Prikaz, kako se anketiranci odzovejo, ko pridejo v stik s fobijo (v %)	38
Graf 10: Prikaz odgovorov na vprašanje, ali so anketiranci že kdaj doživeli panični napad (v %)	39
Graf 11: Prikaz intenzivnosti fobije pri anketirancih (v %)	40
Graf 12: Prikaz, kje anketirance fobija ovira (v %)	41
Graf 13: Odgovor na vprašanje, ali anketiranci doživljajo kakšen strah, ki ni fobija (v %)	42
Graf 14: Prikaz strahov, ki jih imajo anketiranci (v %).....	43
Graf 15: Prikaz odziva anketirancev na omenjen strah (v %)	44
Graf 16: Prikaz odgovorov na vprašanje, ali anketiranci poznajo koga, ki ima fobijo (v %)	44
Graf 17: Prikaz odgovorov anketirancev na vprašanje, ali lahko človek sam nadzira intenzivnost fobije (v %)	45
Graf 18: Prikaz odgovorov na vprašanje, kakšna je razlika med strahom in fobijo (v %).....	46
Graf 19: Prikaz odgovorov na vprašanje, ali je fobija ozdravljiva (v %).....	47
Graf 20: Prikaz odgovorov na vprašanje, koliko ljudi se spopada s fobijo (v %).....	48
Graf 21: Prikaz odgovorov na vprašanje, ali se fobija prenaša iz generacije v generacijo (v %)	49
Graf 22: Prikaz odgovorov na vprašanje, kaj je ofidiofobija (v %)	50
Graf 23: Prikaz odgovorov na vprašanje, kaj je nomofobija (v %)	51
Graf 24: Prikaz odgovorov na vprašanje, kaj je panfobija (v %)	52
Graf 25: Prikaz odgovorov na vprašanje, kaj je kinofobija (v %).....	53
Graf 26: Prikaz odgovorov na vprašanje, kaj je mizofobija (v %).....	54
Graf 27: Prikaz odgovorov na vprašanje, kaj je klavstrofobija (v %).....	55
Graf 28: Primerjava starosti anketirancev in ali imajo fobijo (v %)	56
Graf 29: Primerjava spola anketirancev in ali imajo fobijo (v %).....	56

1 POVZETEK

Raziskovalna naloga z naslovom Doživljanje fobij med različnimi starostnimi skupinami v Celju je nastala z namenom, da ugotovimo razširjenost fobij in razlike v doživljanju fobij med različnimi starostnimi skupinami v Celju. V teoretičnem delu raziskovalne naloge smo predstavile, kaj je fobija, opredelile smo starostne skupine, na kratko povzele zgodovino fobij, opisale po našem mnenju šest najbolj razširjenih, poznanih fobij in šest manj razširjenih, poznanih fobij. Pri raziskovanju smo uporabile različne metode dela. Z analizo anketnega vprašalnika smo ugotovile, kako se razlikuje doživljanje fobij med različnimi starostnimi skupinami v Celju ter ali se anketiranci soočajo s fobijo ali s strahom, ali poznajo koga, ki doživlja fobijo, ali poznajo poimenovanja za različne fobije, na kakršne načine se odzovejo pri doživljanju fobij in kje jih te ovirajo v vsakdanjem življenju. V raziskovalni nalogi je predstavljen intervju z Brankom Brinškom, dr. med. spec. psih., direktorjem Psihiatrične bolnišnice Begunje, o doživljanju in zdravljenju fobij v Sloveniji. Z intervjujem smo želele izvedeti katera, starostna skupina se najpogosteje zdravi za fobijo, ali lahko pacient prekine zdravljenje, kateri odzivi so ob doživljanju fobij najhujši ter kateri so najpogostejši vzroki za neuspešno zdravljenje in kdaj je pacient dokončno ozdravljen. Z dobljenimi rezultati smo ovrgle oz. potrdile predpostavljene hipoteze.

2 UVOD

Večina ljudi ne prepozna razlike med strahom in fobijo. Kot gimnazijke smo ves čas (že skoraj samoumevno) izpostavljene strahu, predvsem pred pisnimi in ustnimi preverjanji znanja, vendar to še ne pomeni, da se spopadamo s fobijo, kajti med fobijo in strahom je velika razlika. Glavni cilj, ki smo ga zastavile v raziskovalni nalogi, je bil ugotoviti razliko med tema dvema pojmom. Ugotoviti, kako natančno ljudje poznajo pojem fobija in ali prepoznajo imena za najpogostejše fobije. Zanimanje za to temo in za vse, kar je povezano s pojmom fobija, pa se je porodilo, ker fobijo doživlja tudi mati ene od raziskovalk. Spopada s strahom pred bacili in bakterijami. Zaradi njenega burnega odziva nas je pričelo zanimati, kako bi se odzval otrok ali pa starejša oseba v stiku s predmetom svojega strahu. Zato smo si zastavile cilj, da ugotovimo, kako in če sploh se doživljanje fobij razlikuje med različnimi starostnimi skupinami. Ugotoviti smo želele, kako se razlikujejo odzivi ljudi na fobijo in kako te odzive (npr. panične napade, razne kožne reakcije, nezavest ipd.) osebe blažijo. Postavile smo 9 hipotez, ki so predstavljene v nadaljevanju, naš cilj pa je bil potrditi ali ovreči predpostavljene hipoteze glede na naše ugotovitve. Uporabile smo dve različni metodi raziskovanja. Z analizo anketnega vprašalnika smo ugotovile kako se razlikuje doživljanje fobij med različnimi starostnimi skupinami. Nato smo opravile intervju z Brankom Brinškom, dr. med., spec. psih., direktorjem Psihiatrične bolnišnice Begunje. Pogovor z njim nam je razkril pomembne podatke o doživljanju in zdravljenju fobij v Sloveniji. Zavedamo se, da so fobije že zelo raziskana tema, vendar se večina raziskovalnih nalog osredotoča na to, kaj fobija je in na posledice doživljanja fobij, medtem ko je naša raziskovalna naloga nastala z namenom, da bi ugotovile, ali se doživljanje fobij v času življenja posameznika spreminja.

3 HIPOTEZE

1. 10 % celjskih mladostnikov ima fobijo.
2. Anketiranci, stari več kot 20 let, imajo več fobij kot mladostniki.
3. Večina ljudi pozna razliko med strahom in fobijo.
4. S staranjem se bolje soočamo s premagovanjem fobije.
5. Zelo majhen odstotek ljudi zmanjša intenzivnost fobije.
6. Več kot polovica anketirancev se ob stiku s fobijo odzove z močnimi telesnimi reakcijami.
7. Največji delež ljudi s fobijo ima fobijo kot posledico dogodka v otroštvu.
8. Največ ljudi, ki poiščejo pomoč zaradi fobije, je v prvi starostni skupini.
9. Več oseb ženskega spola kot oseb moškega spola ima fobijo.

4 METODE RAZISKOVANJA

4.1 METODA ANKETIRANJA

Z metodo anketiranja smo pri raziskovanju ugotovljale pogostost fobij med različnimi starostnimi skupinami. Anketni vprašalnik smo razdelile med dijake, učitelje/profesorje celjskih srednjih ter osnovnih šol, starše dijakov Gimnazije Celje - Center. Anketiranje je potekalo anonimno. V raziskavi je sodelovalo 810 oseb s področja Celja. Za anketo smo se odločile, ker smo želele dobiti vpogled v to, koliko ljudje vedo o fobijah. Anketa je zelo pogosto uporabljena metoda pri raziskovanju, saj z njo pridobimo informacije, ki jih ne najdemo v literaturi. Poleg tega je prednost ankete tudi, da naenkrat dobimo veliko podatkov. Ena izmed slabosti anketiranja pa je negotovost o odkritosti anketirancev, vprašanja lahko tudi sugerirajo odgovore, sploh če gre za zaprti tip vprašanj.

4.2 INTERVJU

Metoda intervjuja je podobna metodi anketiranja, razlika je le glede zbiranja informacij. Pri anketi informacije oz. podatke o raziskovani temi zbiramo na podlagi vprašalnika, medtem ko intervju izvajamo neposredno, ustno, v obliki razgovora z intervjuvano osebo. Opravile smo intervjuja z Brankom Brinškom, dr. med., spec. psih., direktorjem Psihiatrične bolnišnice Begunje. V raziskovalno nalogo smo vključile intervju, ker omogoča boljše razumevanje teme, ki jo raziskujemo, saj nam oseba, ki jo intervjuvamo, predstavi svoje stališče, ki temelji na praktičnih izkušnjah.

4.3 ANALIZA VIROV

Za izdelavo raziskovalne naloge smo analizirale tudi različne vire; internetne in knjižne, s pomočjo katerih smo zasnovale teoretska izhodišča v tej nalogi.

5 TEORETSKE ZASNOVE

5.1 STAROSTNE SKUPINE

Za boljše razumevanje fobij in boljši pregled smo se odločile anketirance razdeliti na tri starostne skupine:

- 1) do 20 let
- 2) 20–50 let
- 3) več kot 50 let

5.2 KAJ JE FOBIIJA?

»Fobija kot beseda izhaja iz Grčije, kjer pomeni strah. Po definiciji pa je fobija vrsta anksiozne motnje, ki se izraža kot močan in vztrajen strah pred nekim predmetom, okoliščinami ali situacijo, običajno nesorazmeren z dejansko ogroženostjo. O fobiji govorimo, ko je strah tako intenziven, da človeku onemogoča normalno opravljanje aktivnosti in ga ovira v vsakodnevnom delovanju. Zaradi fobije se prizadeti na daleč izogiba tem predmetom, okoliščinam oziroma situacijam, kadar pa to ni možno, se z njimi sooča z velikim nelagodjem.«¹

Pri fobičnih motnjah se pojavi močan strah, ki je povsem pretiran glede na okoliščine. Oseba, ki ima fobijo, se bo izogibala predmetu njegove fobije, ter tudi vsem okoliščinam, kjer se lahko sreča s fobijo.

Glavne značilnosti fobičnih motenj so torej strah, izogibanje in napačno prepričanje, da so simptomi tesnobe nevarni. Zanimivo je, da se oseba zaveda, da ima iracionalni strah, a ji to spoznanje ne pomaga, saj se neskončno boji lastnega odziva na strah, ker meni, da so takšni burni telesni in čustveni odzivi lahko nevarni za zdravje in življenje.

¹ Citirano iz: <https://sl.wikipedia.org/wiki/Fobija>, 23. 1. 2018.

Mnogi strokovnjaki menijo, da so najpomembnejši vzroki za nastanek fobij okoljski sprožilci in naučeno vedenje. Trdijo, da je fobija naučeni odziv na dražljaj. Fobija se lahko ozdravi, če se naučimo drugačne reakcije na dražljaj.²

Fobija traja najmanj šest mesecev in vpliva na posameznikovo vsakdanjost. Večinoma fobije trajajo veliko dlje. Osnovna delitev fobij je na enostavne in socialne fobije, a pri vseh so resnobne reakcije na določene situacije in posledično lahko tudi izogibanje. Najpogostejše enostavne fobije so strah pred odprtimi prostori (agorafobija), strah pred zaprtimi prostori (klavstrofobija), strah pred pajki, kačami, višino in podobno.

Običajne otroške fobije vključujejo: živali, nevihte, višino, vodo, kri, temo, medicinske postopke. Otroške fobije velikokrat izginejo same.

Posebno mesto med fobijami ima socialna fobija. Ta se kaže kot strah, da bi posameznik v družbi vrstnikov ali neznancev sprožil posmeh, izpadel neustrezen ali neprimeren, da ne bo izpolnil pričakovanj, da bo zardel, izpadel neumen ali smešen. Posledice so, da si zato ljudje s socialno fobijo ne upajo govoriti pred drugimi, ne upajo si jesti pred drugimi in nagovoriti osebe nasprotnega spola. V šoli in službi ter med vrstniki niso tako uspešni, kot bi lahko bili glede na svoje sposobnosti, pravimo, da ima tak človek 'tremo'.

V določeni situaciji (pri socialni fobiji) ali pa pri srečanju s predmetom ali situacijo (enostavna fobija) oseba doživi neprijetne telesne občutke: potenje, razbijanje srca, tresenje, slabost, otrplost, omotičnost, preplavijo jo misli, da bo izgubila zdrav razum, umrla, naredila kaj nepremišljenega (podobne misli kot pri paničnem napadu). Sledi izogibanje tem situacijam. Posameznik ve, da se boji stvari in situacije, ki ni nevarna, a pretirano se boji lastne reakcije, ki pri tem nastane.

Primer: Pred vrati leži sosedov pes. Oseba s fobijo pomisli: Srečanja ne bom preživel, ker mi bo odpovedalo srce.

² Povzeto po: <http://www.karakter.si/du%C5%A1evne-motnje/anksiozne-motnje/fobije>, 23. 1. 2018.

Specifična fobija navadno nastopi okrog desetega leta starosti, nekatere pa se lahko pojavijo v zgodnjem otroštvu (npr. strah pred injekcijsko iglo), že okrog petega leta starosti. Strah pred zaprtimi prostori, potovanjem z letalom, vožnjo in druge situacijske fobije se navadno pojavijo do sredine dvajsetih let. V srednjih letih prevladujejo fobije pred določenimi situacijami ali nesrečami, starejša leta pa prinašajo tudi strah pred boleznijo in smrtjo.

Simptome te anksiozne motnje lahko združimo na simptome, ki jih najdemo v čustvovanju, vedenju in na nivoju telesa. Lahko so različno izraženi in tako pri nekaterih prevladujejo telesni, pri nekaterih pa čustveni simptomi. Čustva, ki jih ob tem posameznik zaznava, so strah, tesnoba, groza in panika. Pomembni so telesni simptomi, na katere je posameznik še posebej pozoren in ga dodatno zbegajo. Največkrat so ravno telesni simptomi tisti, zaradi katerih ljudje poiščejo zdravniško pomoč. Povečano je potenje, tresenje rok, nog ali celega telesa, pospešen je utrip srca, oteženo je dihanje, pojavi se napetost v mišicah, težave s požiranjem (občutek cmoka v grlu), vrtoglavica, suha usta, mravljinca in krči v mišicah. V vedenju prevladuje izogibanje dejavnostim in krajem, ki vzbujajo tesnobo.³

5.2.1 VZROK ZA FOBIO?

Biološka ranljivost – genetske značilnosti

Genetske predispozicije utegnejo imeti določen vpliv. Dokazano je, da se lahko pri enojajčnih dvojčkih razvije ista vrsta fobije, čeprav odraščajo ločeno. Znanstveniki menijo, da imajo ljudje tudi genetsko predispozicijo za strah pred nekaterimi živalmi in okoliščinami, kot so strupene živali in živali odbijajočega videza (pajki, ščurki ...). Vendar pa normalnega strahu in fobije ne smemo enačiti. Normalen strah nam sporoča, da je strupena kača nevarna, če se je dotikamo, če pa je v terariju, za nas ni nevarna.

³ PREGELJ, Peter, in KOBENTAR, Radojka. 2009. *Zdravstvena nega in zdravljenje motenj v duševnem zdravju*. Založba Rokus Klett. str. 235.

Biološka ranljivost – nevrobiološke značilnosti

Vse fobije so anksiozne motnje, ki spadajo v isti razred kot posttravmatska stresna motnja in panična motnja. Tudi vse anksiozne motnje temeljijo na strahu.

Raziskave možganov, opravljene z magnetno resonanco, so pokazale, da je pri osebah s fobijami ob izpostavljenosti dražljajem, ki pri njih sprožajo fobični strah, opaziti povečano dejavnost amigdale. Opazovanja kažejo, da naj bi se desna amigdala bolj odzivala ob negativnih čustvih, kot so denimo tista, ki so povezana s fobijo, medtem ko naj bi bila leva amigdala bolj povezana s pozitivnimi čustvenimi odzivi. Ena od raziskav je pokazala, da je stiska ob stiku s sprožilcem fobije večja, kadar se aktivira predvsem desna amigdala. Amigdali pravimo tudi center za preživetje, saj sproži reakcijo boj/beg, in sicer tako, da hipoma oceni stopnjo nevarnosti položaja, alarmira možgansko deblo ter aktivira stresno os in simpatični del živčevja, ki telo pripravi na odziv na nevarnost

Psihološka ranljivost – družinske okoliščine

Pokazalo se je, da odraščanje ob starših, ki otroku ne ponujajo varne čustvene bližine (prezahtevni, zavračajoči ali brezbrizni starši) ter sočasne podpore njegovemu raziskovanju in samostojnosti (pretirano zaščitniški in posedovalni starši), pomeni večje tveganje za razvoj fobij kot odraščanje ob starših, ki so sami anksiozni ali fobični.

Primer: Majhnemu otroku se približa pes. želi se igrati z otrokom. Otrok se prestraši, da ga bo napadel, zato se zateče k staršem. Starši se lahko z njim pogovorijo in ga pomirijo – ali pa ga umaknejo pred psom. Če ga ščitijo, mu s tem sporočajo, da je njegov strah pred psom upravičen, normalen, zato se lahko pri otroku razvije fobija. Vsakokrat, ko se mu bo približal pes, utegne doživeti tesnobo, ta pa postaja z leti večja.

Če se starši fobično bojijo psov ali pa so anksiozni, je možno, da se bodo tudi sami ob pogledu na psa odzvali s strahom. V tem primeru se lahko zgodi dvoje: otrok lahko podeduje gene za anksiozno motnjo, obenem pa se iz vedenja staršev uči, da se je nekaterih stvari treba bati, celo če otrok ni podedoval genov za anksioznost, lahko takšno vedenje staršev spodbudi razvoj fobije.

Psihološka ranljivost – tvegane osebnostne lastnosti

Bolj ogroženi so ljudje, ki so čustveno nestabilni, zaprti vase in/ali izrazito senzibilni, prav tako tisti, pri katerih prevladuje negativno čustvovanje (negativizem, pesimizem).

Psihološka ranljivost – travmatični dogodki

Precejšen delež fobij se razvije kot posledica negativnih izkušenj ali paničnih napadov, povezanih z določenim predmetom ali situacijo. Razvoj specifičnih fobij pogosto sprožijo tudi travmatični dogodki.⁴

5.2.2 ZDRAVLJENJE

Pri izolirani specifični fobiji, kjer je sprožilec jasen, je navadno zdravljenje prve izbire vedenjsko kognitivna terapija, ki zmanjša čustveni odziv na fobični objekt. Za lajšanje simptomov lahko zdravnik–specialist predpiše zdravila, najpogosteje antidepresive.

Za odpravljanje enostavnih fobij je zelo učinkovita metoda tudi medicinska hipnoza, ki jo lahko uporabljamo samostojno ali v povezavi s sistematično desenzitizacijo na fobije. Terapija s hipnozo pomaga odpraviti pogojno odzivanje (strah, tesnoba) na fobični dražljaj, lahko pa tudi olajša vzpostavitev povezave med čustvenim in eksplicitnim spominom. Obravnava starih spominov na neprijetni dogodek, ki je sprožil nastanek fobije, navadno pomaga dogodek uzreti v novi, manj strašljivi luči. Zelo učinkovita je tudi pri odpravljanju fobij, ki so nastale zaradi odzivanja na negativne informacije, saj zmanjša čustveni odziv nanje in s tem na celotni fobični dražljaj.

Kadar pa so fobije del širše slike anksioznih ali drugih duševnih motenj ali kadar so povezane z mejno osebnostno motnjo, se vzrok fobije navadno skriva v nezavednem psihičnem konfliktu ali v neprijetnih izkušnjah iz najzgodnejših odnosov.

⁴ Povzeto po: <https://www.psihoterapija-ordinacija.si/dusevne-motnje/anksiozne-motnje/specifnicne-fobije>, 11. 2. 2018.

Takrat je najustreznejša katera od oblik dolgotrajne (razvojno analitična) psihoterapije, ki pomaga razumeti vzrok fobije kot prenesen strah pred lastnimi impulzi ali pred negativnimi občutki in strahovi v zvezi z osebami iz otroštva na nadomestni realni objekt, pa tudi sekundarno korist, ki jo ta prinaša. Pomaga prerasti in ustrezno umestiti strahove in druge občutke ter jih razumeti in prevrednotiti skozi oči odraslega.⁵

5.3 RAZLIKA MED STRAHOM IN FOBIO

Strah je neprijetno stanje vznemirjenosti zaradi neposredne ogroženosti. Lahko bi rekli, da je alarmno stanje v telesu posledica notranje miselne predstave, ki jo naš razum tolmači kot grožnjo. Miselna predstava je lahko posledica zunanjega dražljaja ali spomina, ki se ob kakem prožilcu nenadoma pojavi v zavesti. Možganski sistem se na dražljaj odzove zelo burno in z injiciranjem adrenalina, s katerim preplavi telo, doseže številne fiziološke spremembe, katerih namen je zvišati stopnjo občutljivosti, odzivnosti in moči celotnega organizma: krvni pritisk naraste, utrip srca se poveča, dihanje se pospeši, jetra izločijo glukozo, maščobne zaloge pa se pričnejo pretvarjati v energijo. Krvni pretok je preusmerjen od manj pomembnih funkcij, kot je na primer prebava, v možgane in mišice. Ob tem telo vzbudi tudi mehanizme za hlajenje telesa, saj bi se sicer hitro pregrelo: znojenje se močno poveča, pojavi pa se tudi močan impulz za odvajanje tekočine iz telesa. Vse navedeno seveda pomeni, da se telo usposobi za napore, precej večje od običajnih, kar pomeni, da lahko deluje na meji svojih zmogljivosti.

Čeprav je strah miselni fenomen, ga z nasprotno miselno reakcijo, z močno voljo ali na kak drug način ne moreš enostavno obvladati. Mehanizem, ki strah sproži, deluje tako hitro in samodejno, da se mu posameznik težko zoperstavi. Strah velja za nenadno burno reakcijo, kjer se porablja veliko energije, posledice pa so lahko kar precejšnje.

⁵ Povzeto po: <https://www.psihoterapija-ordinacija.si/dusevne-motnje/anksiozne-motnje/specificne-fobije>, 11. 2. 2018.

Kratkotrajen strah sam po sebi v resnici ni pretirano nevaren. Fiziološki učinki takšnega strahu so najpogosteje kratkotrajni in ne predstavljajo največje nevarnosti. Resnični problem ni strah, temveč podleganje strahu oziroma njegove posledice.

Strah posameznika obremenjuje, dokler ga ne izživi in izkusi do kraja. S strahom se je treba spoprijeti, ga prepoznati in razkrinkati, to pa pomeni, da izkoristimo nevarno priložnost, ki jo strah ponuja, za osebni razvoj.

Pri obvladovanju strahu je treba razlikovati troje stvari: občutek strahu, kjer gre za notranjo energijo, vzrok ali objekt strahu, ki tiči v neki osebi, dogodku ali pojavu zunaj nas, ter naš um kot izvor strahu. Energijo je treba preusmeriti iz zunanosti v notranjost k resničnemu centru, od koder prihaja občutek. Najpreprosteje se je s strahom spopasti v meditaciji.⁶

Strah je naravna in zdrava emocija, seveda v normalnih okvirih. To je naravni del našega mehanizma obstanka. Ko pa se strah veže na objekt, ki sam po sebi ne predstavlja nevarnosti, kljub temu pa je posameznika strah, govorimo, da gre za fobijo. Čeprav posameznik doživlja strah za iracionalen, se izogiba specifične situacije, ki bi ga lahko pripeljala v pretiran strah in ponovno podoživljanje neprijetnih situacij in občutkov.

Za razliko od fobije je strah majhen in obvladljiv. Ob stiku z izvorom strahu posameznik doživi nekaj nelagodja. Reakcija pri stiku s fobijo je precej burnejša. Lahko bi rekli, da je fobija nekontroliran strah pred strahom.⁷

5.4 PANIČNA MOTNJA

Panična motnja se pojavlja pri 1–2 % populacije in je 2-krat pogostejša pri ženskah ne glede na to, ali ji je pridružena agorafobija ali ne.

O panični motnji govorimo, ko posameznik doživi vsaj dva nepričakovana panična napada, katerim sledi vsaj en mesec skrbi pred novim napadom. Najpogosteje se panična motnja pojavi v zgodnjih do srednjih dvajsetih letih. Pri otrocih ni pogosta, lahko pa se začne v adolescenci. Posameznik lahko poleg panične motnje razvije

⁶ ŽELEZNIKAR, Zoran. 2000. *Planet strahu*. Izdano v samozaložbi.

⁷ Povzeto po: <http://www.slohipnoterapija.org/strahovi-in-fobije#>, 23. 1. 2018.

tudi agorafobijo (strah pred prostori, kjer ni na voljo pomoči ali pa ni mogoče hitro zapustiti prostora), ki ga lahko celo bolj ovira kot sama panična motnja, saj se boji zapustiti dom brez spremstva, oditi v kino, se voziti z avtobusom ipd.

Možne so ponovitve motnje in če se agorafobija ne razvije, je prognoza dobra. Za panično motnjo so značilni vsi simptomi vegetativne vznemirjenosti, ki se pojavijo v obliki nepričakovanega napada in ne ob situaciji, ki posameznika plaši. Ob tem je posameznik popolnoma prepričan, da bo ali umrl, izgubil nadzor nad svojim vedenjem, ali pa izgubil zdrav razum. Po enem ali več napadih se lahko pojavi še strah pred ponovnimi napadi in izogibanje mestom, kjer se napadi pojavljajo. Posebej neprijetni so panični napadi ponoči.

Pomoč

Ob paničnem napadu osebo najprej pomirimo z besedami in skušamo preusmeriti pozornost. Uporabljamo zdravila (antidepresive in krajši čas tudi benzodiazepine), poučujemo o naravi motnje (posamezniku pojasnimo, da so napadi izjemno neprijetni, a povsem nenevarni) in ponudimo psihoterapijo.⁸

5.5 ZGODOVINA

Že v antičnem obdobju so starogrški filozofi in zdravniki opisovali skrivnosti močnega strahu pred višino in odprtimi prostori. Intenzivno raziskovanje in razlaga fobij v medicini se je pojavila konec 19. stoletja. Takrat so psihiatri začeli sestavljati dolge sezname strahov in jih poimenovali z grškimi ali latinskimi imeni. Takratne opredelitve in klasifikacije fobij danes nimajo posebne vrednosti v njihovih načinih zdravljenja.

V začetku 20. stoletja so bile v ospredju psihoanalitične teorije, ki pa so jih sčasoma izpodrinili kognitivni in vedenjski modeli razumevanja in terapije duševnih motenj. Slednje še vedno prevladujejo v psihoterapevtski obravnavi fobij, saj so se izkazali kot najučinkovitejši koncepti in metode v obvladovanju anksioznosti in strahov.⁹

⁸ PREGELJ, Peter, in KOBENTAR, Radojka. 2009. *Zdravstvena nega in zdravljenje motenj v duševnem zdravju*. Založba Rokus Klett. str. 238

⁹ Povzeto po: <https://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4201604113.pdf>, str. 10, 23. 1. 2018.

5.6 OPIS NAJBOLJ RAZŠIRJENIH FOBIJ

5.6.1 KLAVSTROFOBIJA

Klavstrofobija je strah pred zaprtimi in ozkimi prostori. Osebe, ki imajo takšno fobijo, se ne morejo voziti z dvigali, avtobusi in avtomobili. Ob soočanju z občutkom oteženega izhoda ali nezmožnostjo pobega se razvije močan strah pred pomanjkanjem zraka, zadušitvijo, izgubo kontrole. Osebe se lahko popolnoma izognejo klavstrofobičnim situacijam ali pa razvijejo varovalno vedenje – v ogrožajoče situacije se podajo le z varno osebo, v avtobusu se usedejo čim bližje k izhodu, v avtomobilu odprejo okno. Tako je njihovo življenje kar precej oteženo in omejeno.

Klavstrofobijo zdravimo predvsem s pomočjo psihoterapevta, in sicer s kognitivno terapijo vedenja. Slednja pomeni metodo učenja za nadzor misli ter načine za njihovo premagovanje. Zdravijo jo tudi z zdravili, predvsem antidepresivi in pomirjevali. Zdravila ne morejo ozdraviti bolezni, vendar pa pogosto izboljšajo duševno stanje osebe.¹⁰



Slika 1: Klavstrofobija¹¹

¹⁰ Povzeto po: <http://www.karakter.si/du%C5%A1evne-motnje/anksiozne-motnje/fobije>, 23. 1. 2018.

¹¹ <https://www.vecer.com/vseprisotne-fobije-s-strahom-pred-pajki-se-morda-rodimo-6359049?mView=1&tmpl=component>, 25. 2. 2018.

5.6.2 AKROFOBIJA

Termin akrofobija izhaja iz grške besede »acron«, ki pomeni višina. Je izrazit in dolgotrajen strah pred višino in se lahko pojavi celo takrat, ko oseba hodi po stopnicah.

Akrofobija je druga najpogostejša fobija, ki se pojavlja na svetu. Raziskave kažejo, da ima akrofobijo 14 % prebivalstva Združenega kraljestva, in sicer več žensk kot moških.

Razlogi za razvoj te fobije pri posamezniku:

- Travmatično doživetje
 - └ Razvoj fobije lahko izhaja iz travmatičnega doživetja v preteklosti, kot je recimo padec iz 2. nadstropja stanovanjske hiše. Strah pred višino je med ljudmi povsem običajen, če pa nas ta strah ovira v vsakdanjem življenju (izogibanje stopnišč, zavrnitev poslovnega sestanka, če je le-ta recimo v 10. nadstropju zgradbe), pa govorimo o akrofobiji.
- Evolucijsko dejstvo
 - └ Strah pred višino, ki nas ne ovira v vsakdanjem življenju, je vedenjski vzorec, ki so ga poznali že v prvih civilizacijah in se je ohranil vse do danes. Strah pred višino deluje kot nekakšen mehanizem, ki nas obvaruje.

Simptomi¹²:

- oteženo dihanje,
- omotica,
- pretirano potenje,
- pospešen srčni utrip,
- panični napad.

¹² Prevedeno iz: <https://www.healthtopia.net/disease/mental-health/phobia/acrophobia-causes-symptoms-treatment>, 23. 1. 2018.

5.6.3 HIDROFOBIIJA

Termin hidrofobija izhaja iz grške besede »hydro«, ki pomeni voda. Je izrazit in dolgotrajen strah pred vodo, ki se lahko začne že v otroštvu.

Voda je ena izmed snovi, ki je nujno potrebna za življenje vseh bitij na Zemlji. Za človeka je voda pomembna iz različnih razlogov, saj je ključna za naše preživetje (pitje vode, higiena, ohranjanje vode v človekovem telesu - 55 %).

Zemljo sestavlja 70 % vode, kar pa je za ljudi, ki imajo hidrofobijo, lahko zelo problematično.

Simptomi:

- strah pred utopitvijo ali potopitvijo,
- izogibanje drugih živih bitij, ker njihovo telo vsebuje vodo/tekočino,
- izogibanje ostalim tekočinam, ne le vodi,
- izogibanje kopanja, tuširanja ipd.

Vzroki

Hidrofobija je lahko zelo nevarna, saj lahko vodi v številne duševne probleme in ovire v našem življenju, kot je npr. nezmožnost tuširanja. Ta strah lahko povzroči celo okužba s steklino.¹³



Slika 2: Hidrofobija¹⁴

¹³ Povzeto po: <https://www.allaboutcounseling.com/library/hydrophobia/>, 23. 1. 2018.

¹⁴ <https://www.self-hypnosis-the-key.com/water-phobia.html>, 25. 2. 2018.

5.6.4 ARAHNOFOBIJA

Termin arahnofobija izhaja iz grške besede »arachno«. Je izrazit in dolgotrajen strah pred pajki. Je najstarejša in najpogostejša fobija na svetu.

VZROKI ZA RAZVOJ ARAHNOFOBIJE:

Znanstveniki so strah pred pajki opredelili kot rezultat naravne selekcije. To pomeni, da je arahnofobija naš odziv ob srečanju s pajki, ki lahko povzročajo infekcije ali bolezni. Mnogi čutijo do pajkov odpor.

Raziskava v Združenem kraljestvu je pokazala, da ima med 261 odraslimi 32 % žensk in 18 % moških razvit izjemen strah pred pajki.

SIMPTOMI

Prvotni simptomi arahnofobije se lahko pojavijo že v posameznikovem otroštvu ali mladosti. Simptomi vključujejo¹⁵:

- pospešen srčni utrip,
- omotica,
- bolečina v prsih,
- tresenje rok, nog ali celega telesa.



Slika 3: Arahnofobija¹⁶

¹⁵ Prevedeno iz: <https://www.fearof.net/fear-of-spiders-phobia-arachnophobia/>, 25. 2. 2018

¹⁶ <http://www.petadimenzija.net/zanimivosti/pojavi/fobija/>, 25. 2. 2018.

5.6.5 KINOFBIJA

Termin kinofobija izhaja iz grške besede »cyno«, ki pomeni pes in »phobia«, ki pomeni strah. Oseba, ki ima kinofobijo, se sooča z izrazitim in dolgotrajnim strahom pred psi. Ne gre le za neprijeten občutek ob psu, temveč za močen strah, ki nas ovira v vsakdanjem življenju.

Raziskovalci ocenjujejo, da že zgolj v ZDA živi okoli 62,400,000 psov, kar pomeni, da je možnost srečanja s psom izjemno velika. Za osebo s kinofobijo je to lahko zelo problematično, saj jih že zgolj misel na srečanje s psom (grozi).

Simptomi:

- oteženo dihanje,
- pospešen srčni utrip,
- tresenje rok, nog ali celega telesa,
- pretirano potenje,
- omotica,
- panični napad,
- izguba nadzora,
- občutek nemoči,
- jok.

Strah pred psi največkrat izhaja iz slabe izkušnje s psom iz otroštva. Pogosto pa ta strah posnamemo od staršev, kar pomeni, da v primeru, da se naša mati boji psov, se bomo psov bali tudi mi.

Kinofobija največkrat izhaja iz travmatičnega doživetja oziroma neprijetnega srečanja s psom (npr. ugriz ali lajež psa). Lahko izhaja tudi iz vedenja, da se je s takšno situacijo srečal nekdo drug ali pa smo to celo videli.

Ta strah se prav tako prenaša iz generacije v generacijo. Vsaka novorojena oseba v družini je ta strah posnela od svojih bližnjih. Npr. če se mati boji psov, je velika verjetnost, da se jih bodo bali tudi njeni otroci. Njihov strah bo izhajal iz videnja, kako se je njihova mati odzvala ob soočenju s psom.

S to fobijo se lahko soočajo tako otroci kot tudi odrasli. Najpogosteje se pojavi pri 10. letu, lahko pa se pojavi tudi kasneje.

Kinofobija se pojavlja pri približno od 7 do 9 % ljudi.¹⁷



Slika 4: Kinofobija¹⁸

5.6.6 OFIDIOFOBIJA

Termin ofidiofobija izhaja iz grške besede »ophis«, ki pomeni kača. Pomeni dolgotrajen in pretiran strah, ki izhaja iz nekega doživetja ali zgolj slutnje, da bi oseba srečala kačo.

Ofidiofobija je druga najpogostejša fobija, ki se pojavlja v svetu. Raziskave kažejo, da ima ofidiofobijo okoli 10 % ljudi. Pojavi se lahko v katerem koli starostnem obdobju in pri katerem koli spolu.

Možnost, da se pri osebi pojavi tako izrazit strah pred kačami, se poveča, če ima oseba slabo izkušnjo s kačami iz otroštva. Večina ljudi nima težav z obvladanjem tega strahu, saj se kače v bližini hiš ne zadržujejo. Ofidiofobija lahko postane večji problem pri nekom, ki živi blizu gozda.

¹⁷ Povzeto po: <https://www.healthline.com/health/cynophobia#risk-factors>, 22. 2. 2018.

¹⁸ <http://stevecourtney.com.au/wp-content/uploads/2015/05/Phobia.jpg>, 25. 2. 2018.

Kaj lahko povzroči ofidiofobijo?

Danes vemo, da se je ofidiofobija pojavljala že v prvih civilizacijah. Ta strah bi lahko bil spremljevalni pojav, ki je našim prednikom omogočil preživetje.

Ta strah se je prenašal iz generacije v generacijo. Vsaka novorojena oseba v družini je ta strah posnela od svojih bližnjih. Npr. če se mati boji kač, je velika verjetnost, da se jih bodo bali tudi njeni otroci. Njihov strah bo izhajal iz videnja, kako se je njihova mati odzvala ob soočenju s kačo. To bi lahko bil največji razlog, da je ta strah tako pogost med ljudmi.

Ofidiofobija največkrat izhaja iz travmatičnega doživetja oziroma neprijetnega srečanja s kačo (npr. ugriz ali že zgolj sikanje kače). Lahko izhaja tudi iz vedenja, da se je s takšno situacijo srečal nekdo drug ali pa smo to celo videli. Še en razlog za nastanek fobije so lahko televizijske oddaje, kjer kače prikazujejo kot zelo nevarna bitja.

Kače že od nekdaj predstavljajo slabo znamenje ali celo smrt. V Bibliji je bila kača prikazana kot hudič in nekaj, čemur ne smemo zaupati. Takšna negativna prepričanja lahko prav tako povečajo strah pred kačami ter vodijo v nastanek ofidiofobije.

Simptomi:

- izrazit in dolgotrajen strah pred srečanjem s kačo,
- jok in kričanje, ko se soočimo s kačo ali njeno sliko,
- izogibanje mest, kjer bi lahko naleteli na kačo (npr. živalski vrt),
- izogibanje aktivnostim (npr. pohod, kempiranje ali plavanje v jezerih) zaradi strahu, da bi naleteli na kačo,
- panični napad ob soočenju s kačo,
- povečano potenje, vlažne dlani, cmok v grlu, pospešen utrip srca, oteženo dihanje, občutek cmoka v grlu ipd.

Strah pred kačami je danes sprejet kot nekaj vsakdanjega. V primeru, da nas ta strah ovira v vsakdanjem življenju, moramo poiskati pomoč.¹⁹

¹⁹ Prevedeno iz: <https://www.healthtopia.net/disease/mental-health/phobia/ophidiophobia-causes-symptoms-treatment>, 20. 2. 2018.

5.7 OPIS REDKIH FOBIJ

5.7.1 NOMOFBIJA

No- mobile- phone phobia oziroma nomofobija je strah, stiska in nervoza, da bo bodo osebe zaradi izgube ali trenutne nedosegljivosti brez pametnega telefona in vsebin na njem zamudili nekaj življenjsko pomembnega. Izraz »nomofobija« sicer pomeni bolezensko stanje, ko strah preraste okvire normalnega, v blažjih oblikah pa je ta strah prisoten pri marsikom. O nomofobiji lahko s kliničnega vidika govorimo takrat, ko strah oz. bojazen pred nedosegljivostjo vpliva na naše doživljanje, mišljenje in ravnanje in povzroča težave v vsakdanjem življenju. Hkrati pa povzroča tudi hude motnje spanja.²⁰



Slika 5: Nomofobija²¹

Nomofobija je bila prvič uradno poimenovana, ko je leta 2008 raziskava Post Office presenetila z informacijo, da ima več kot 50 % prebivalcev Velike Britanije strah pred mobilno nedosegljivostjo. Beseda nomofobija do danes še ni bila uradno priznana, to pa ne spremeni dejstva, da se pojav, ki ga ta izraz opisuje, hitro širi.

²⁰ Povzeto po: <http://tehnik.telekom.si/kolumne/nomofobija-strah-pred-mobilno-nedosegljivostjo>, 22. 2. 2018.

²¹ <https://topcitati.weebly.com/blog/archives/07-2015https://topcitati.weebly.com/blog/archives/07-2015>, 25. 2. 2018.

Raziskave so pokazale, da nomofobijo doživlja kar 70 % žensk in pa 61 % moških. Nomofobija pa je pogosteje prisotna pri tistih mlajših uporabnikih oz. mladostnikih, pri teh je namreč strah pred mobilno nedosegljivostjo kar 77 %. Izkazalo se je tudi, da se z nomofobijo spopada visok odstotek ljudi starosti od 25 do 34 let. Najmanj oseb, ki se spopada z nomofobijo pa spada v starostno skupino od 35 do 44 let.

Prvi simptomi

Med prve simptome nomofobije uvrščamo občutek anksioznosti, tesnobe in panike ob morebitni nedosegljivosti ter spremljajoča občutja z dolgočasnosti, osamljenosti, negotovosti, trenutne samote pri mladih. Pojavijo se lahko tudi težave z dihanjem, tresenje, znojenje, vznemirjenost, dezorientacija in pa tudi tahikardija. Med prve emotivne simptome, ki nam namigujejo, da se morda soočamo z nomofobijo, pa so depresija, strah, odvisnost, nizka samozavest, osamljenost in v skrajnih primerih panika.²²

O nomofobiji kot duševni motnji govorimo ko so zanjo značilni štirje osnovni fenomeni:

- vodilni strah (bojazen),
- strah pred strahom,
- izogibalno vedenje,
- spremljajoči simptomi.

Izbor psihoterapevtskih pristopov je bogat, od vedenjsko-kognitivne, suportivne do analitično usmerjene psihoterapije.

Strahu pred nedosegljivostjo se lahko z nekaj vztrajnosti otresemo, in sicer tako, da mobitel nosimo na manj vidnih in skritih mestih, ga ne odlagamo na javnih mestih, redno obnavljamo rezervni imenik v nadomestnem telefonu in zagotovimo, da imajo vsi bližnji še nadomestno številko, na kateri smo dosegljivi.²³

²² Povzeto po: <https://en.wikipedia.org/wiki/Nomophobia>, 22. 2. 2018.

²³ Povzeto po: http://dk.fdv.uni-lj.si/diplomska_dela_1/pdfs/mb11_mohorko-anja.pdf, 22. 2. 2018.

5.7.2 NEOFBIJA

Neofobija je iracionalen strah pred novostmi, inovacijami, novimi situacijami, kraji ali stvarmi. Termin neofobija izhaja iz grške besede neos + phobos v smislu strahu pred novim. Znano je, da je prehrana otroka precej enolična, zato se doživljanje neofobije največkrat pojavi pri poskušanju nove hrane pri majhnih otrocih, kar pa se odraža s kričanjem, ogorčenjem in s sproščanjem različnih čudnih krikov. V blažji obliki doživljanja neofobije se strah izrazi kot nepripravljenost za preizkušanje novih stvari ali zlom posameznika. Po biomedicinskih raziskavah je neofobija pogosto povezana s preučevanjem okusa.²⁴

Neofobija hrane

Neofobija hrane je strah pred novimi in neznanimi živili in je najpogostejša oblika neofobije. Ta se razlikuje od selektivne prehranske motnje. Največkrat se pojavlja pri malčkih in majhnih otrocih in je pogosto povezana z individualno ravno iskanja senzacije, kar pomeni, da je oseba pripravljena na nove stvari in je pripravljena tvegati.²⁵

Vzroki

Veliko vlogo (tako pri splošni kot pri prehrambeni neofobiji) ima genetika. Raziskave so v preteklih letih namreč pokazale, da je približno dve tretjini oseb, ki se spopadajo z neofobijo hrane, posledica genetike. Tudi psihosocialni dejavniki lahko povečajo verjetnost, da otrok razvije strah pred neznano oziroma novo hrano. Na otroke vpliva tudi ravnanje staršev katerim živilom se starši izogibajo. Drugi vzrok je, da so nekateri otroci bolj občutljivi na grenke okuse, kar je lahko povezano z zgodovino okužbe srednjega ušesa ali pa z večjim zaznavanjem grenkih živil.

²⁴ Povzeto po:

<https://translate.google.si/translate?hl=sl&sl=sr&u=https://velikirecnik.com/2017/04/06/neofobija/&prev=search>, 22. 2. 2018.

²⁵ Povzeto po: <https://en.wikipedia.org/wiki/Neophobia>, 22. 2. 2018.

Včasih je neofobija bolj posledica okolja: npr. neofobija, povzročena zaradi strupa ali pa zaradi zastrupitve s hrano lahko povzroči, da se ljudje ne izogibajo le okusom, ki jih povezujejo z ustvarjanjem bolezni, temveč se izogibajo vsem novim okusom v obdobju po zastrupitvi.

Drug dejavnik okolja, ki vpliva na raven prehranske neofobije, je trenutna vznemirjenost posameznika. Poskus novega živila je vznemirljiva izkušnja in če oseba raje ohranja nižjo raven vznemirjenja na splošno, potem se ta oseba lahko izogne novim in nepoznanim živilom kot metodi upravljanja svojega vznemirjenja.

Zdravljenje

Prizadevanja za reševanja strahu pred novostmi in pa pred nepoznanimi žvili, kot je pritisk na otroka ali pa posameznika ali pa celo grožnja z kaznovanjem, težijo k temu, da bi se problem še poslabšal. Učinkovite rešitve vključujejo ponujanje nagrad za premagovanje strahu.²⁶



Slika 6: Neofobija²⁷

²⁶ Povzeto po: <https://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=12318>, 22. 2. 2018.

²⁷ <http://hrana.roditelji.me/2014/01/10/kako-roditelji-uticu-na-izbor-i-unos-hrane-kod-djece/>, 25. 2. 2018.

5.7.3 PANFOBIIJA/PANTOFOBIIJA

Panofobija ali pantofobija je nejasen in neznan strah pred vsem. Termin panofobija izvira iz grške besede »pan«, kar pomeni vsak in pa fobija, kar pomeni strah.

Kot pri vseh fobijah se simptomi razlikujejo glede na stopnjo strahu. Simptomi panofobije običajno vključujejo anksioznost, grozljivost in vse, kar je povezano s paniko, kot so kratka sapa, hitro dihanje, nepravilen srčni utrip, pretirano znojenje, slabost, suha usta, slabost, nezmožnost tvorjenja besed ali stavkov, suha usta in tresenje.

Vzroki

Ta redka fobija je znana, da se najpogosteje pojavi po travmatičnem osebnem dogodku. V nekaterih redkih primerih se lahko fobija prenese genetsko in naključno vpliva. Vzrok za panfobijo je lahko tudi sprememba možganske kemije, ki jo lahko nekatera zdravila začasno zdravijo ali zavirajo. Zdravilo se običajno uporablja v kombinaciji s tehnikami profesionalne terapije, da bi znova treniral možgane posameznika v zmanjševanju ravni tesnobe in iskanju korenin strahu. Vendar zdravila za zdravljenje panofobije še niso odkrili, zato posamezniki, ki se spopadajo z doživljanjem panofobije obiskujejo psihologe.²⁸



Slika 7: Panfobija²⁹

²⁸ Povzeto po: <https://en.wikipedia.org/wiki/Panphobia>, 22. 2. 2018.

5.7.4 ENTOMOFBIJA

Entomofobija znana tudi kot insektofobija je specifična fobija, za katero je značilen prekomeren ali nerealen strah pred enim ali več vrstami žuželk in pršicami. Bolj specifični primeri so apifobija (strah pred čebelami), miromekofobija (strah pred mravljami) in lepidopterofobija (strah pred metulji). V eni izmed knjig je zapisano, da se kar 6 % vseh prebivalcev ZDA se spopada z doživljanjem entomofobije.

Beseda entomofobija izvira iz grščine, in sicer iz besede entomos, kar pomeni insekt in phobos, kar pomeni strah. Študija insektov pa se imenuje entomologija.

Entomofobija se lahko razvije zaradi travmatičnega doživetja povezanega z žuželkami. Lahko se razvije zgodaj ali pa kasneje v življenju in je precej pogosta med živalskimi fobijami. Običajno se posameznik spopada s strahom samo pred eno vrsto žuželk, kar pa lahko vodi v vedenjske spremembe. Najpogostejša je ta, da se bo posameznik izognil situacijam, v katerih bi lahko naletel na določeno vrsto insekta. Za najbolj učinkovito zdravljenje velja kognitivno vedenjsko zdravljenje.

Osebe, ki doživljajo entomofobijo, doživljajo tesnobo, čeprav se zavedajo, da večino žuželk ne predstavlja nevarnosti. Da bi se izognili žuželkami lahko osebe, ki se spopadajo z entomofobijo, pogosto čistijo prostore, preproge, hodnike, uporabljajo pesticide ali tesnijo vrata in okna.³⁰



Slika 8: Entofobija³¹

²⁹ <http://www.ljepotaizdravlje.hr/zdravlje/zdravlje-novosti/tajne-psihe/fobije-koje-mogu-izazvati-ozbiljne-negativne-posljedice-po-vas-zivot>, 25. 2. 2018.

³⁰ Povzeto po:

<https://translate.google.si/translate?hl=sl&sl=en&u=https://www.medicinenet.com/script/main/art.asp%3Farticlekey%3D12216&prev=search>, 22. 2. 2018.

5.7.5 HEMOFBIJA

Hemofobija je iracionalen strah pred krvjo. Vendar je treba razlikovati med anksiozno motnjo in pa zavračanjem krvi. Mnogi ljudje namreč ne morejo pogledati krvi in se obrnejo stran, ko jo vidijo, vendar je to popolnoma normalna človeška reakcija. O hemofobiji lahko govorimo, ko oseba, ki doživlja strah pred krvjo, ne more nadzorovati svojih čustev, strahov in ob pogledu na kri izgubi zavest ali doživi napad panike.

Največkrat se hemofobija razvije pri osebah, ki so morale preživeti obilno krvavitev, pri osebah, ki imajo ustvarjalno mislenost, pri osebah z ankastrično motnjo osebnosti, v kateri je oseba nagnjena k dvomu in želi vse nadzorovati. Na primer mnoge matere, ki se bojijo izgube krvi, skrivajo vse ostre predmete, saj so prepričane, da se lahko njihov otrok poreže oz. rani. Mati, ki doživlja hemofobijo, je nenehno zaskrbljena, ima ves čas mračne misli in si domišlja dogodke, v katerih otrok izgubi kri. Eden od običajnih vzrokov je tudi genetska nagnjenost, saj so se že naši daljni predniki bali krvi oz. izgube krvi, saj je kakršna koli izguba krvi lahko v najhujših primerih pomenila tudi smrt.

Simptomi hemofobije

Simptomi, ki nam pokažejo, da neka oseba doživlja hemofobijo, so: bledica obraza, tresenje rok, težave z dihanjem, povečanje srčnega utripa, zvišanje krvnega tlaka. Če pa se fobija pojavlja v hujši obliki, v kateri je moteno delo avtonomnega živčnega sistema, se pojavljajo simptomi, kot so: slabost, hudo bruhanje, omotičnost, v skrajnih primerih pa nastopi tudi nezavest. Takšni simptomi se pojavijo takoj ko oseba, ki se spopada s strahom pred krvjo, zagleda kri, vendar ne samo svojo, temveč tudi tujo kri.

Značilno je, da oseba, ki doživlja hemofobijo, fantazira in si na primer namesto majhne kapljice krvi predstavlja celotno lužo. Takšni ljudje zavračajo obisk bolnišnic in se velikokrat bojijo tudi igel, saj jih povezujejo z odvzemom krvi.

³¹ <http://www.drugline.org/medic/term/entomophobia/>, 25. 2. 2018.

Metode zdravljenja

Če se zdravljenje prične v zgodnji fazi, je najbolj primerno in tudi učinkovito zdravljenje pogovor s terapevtom in pa podpora osebi bližnjih ljudi, ki jim kri ne predstavlja strahu. Ko oseba ve vse o manipulaciji, se bo strah zmanjšal. V drugi fazi razvoja fobije se uvede zdravljenje z zdravili. V tretji fazi je potrebno razviti psihološko odpornost na strah pred krvjo. V četrti fazi je najboljši način zdravljenja meditacija, ki zmanjšuje strahove, lajša panično razpoloženje ter pomirja.³²



Slika 9: Hemofobija³³

5.7.6 MIZOFBIJA

Mizofobija je patološki strah pred okužbo z bakterijami ali virusi. Ti strahovi so lahko povezani z dejanskimi nečistočami ali pa samo z navideznimi. Rezultat je prisilno pranje ali čiščenje, da se prepreči možna okužba.³⁴

³² Povzeto po:

https://translate.google.si/translate?hl=sl&sl=en&u=https://en.wikipedia.org/wiki/Blood_phobia&prev=search, 22. 2. 2018.

³³ <http://healthncare.info/hemophobia-test-symptoms-causes-facts-treatment/>, 25. 2. 2018.

³⁴ Povzeto po: <https://hr.wikipedia.org/wiki/Mizofobija>, 22. 2. 2018.

6 INTERVJU

Za boljše razumevanje zdravljenja fobij opravile intervju z direktorjem Psihiatrične bolnišnice Begunje, Brankom Brinškom, dr. med., spec. psih.

1. Kdaj je bolnišnica Begunje začela z zdravljenjem fobij?

Fobije se zdravijo že vsa leta. Intenzivni program za zdravljenje fobij pa imamo 20 let, to je oddelek za vedenjsko kognitivno terapijo.

2. Katere starostne skupine zdravite?

Večinoma so to starostne skupine od 18 do 35 let. Ta starostna skupina je najbolj izpostavljena.

3. Kakšne so vaše izkušnje pri zdravljenju mladoletnikov, ki jih pripeljejo starši?

Nismo specializirani za zdravljenje mladoletnih oseb, tako da tiste praviloma preusmerimo v pedopsihiatrične ambulante.

4. Katere so najpogostejše fobije pri pacientih?

Strah pred višino, strah pred zaprtimi prostori, strah pred odprtimi prostori in strah pred vožnjo.

5. Ali se zdravi več moških ali žensk?

Fobije so pogostejše pri ženskah. Moški svoje fobije večinoma zdravijo zaradi odvisnosti od alkohola.

6. S katerimi metodami zdravite fobije?

Večinoma z metodo vedenjsko kognitivne psihoterapije, nekaj pa tudi z zdravili.

7. Ali poteka zdravljenje v bolnišnici ali od doma v sodelovanju z bolnišnico?

Večinoma so to pacienti, ki prihajajo na kontrole v bolnišnico, nekaj pa smo jih uspeli vključiti v program dnevne bolnišnice, kar pomeni, da pridejo dvakrat ali trikrat na teden v bolnišnico za nekaj ur. Takšna obravnava traja od pet do šest tednov.

8. Ali je zdravljenje uspešno?

Daljše kot je zdravljenje, boljši so rezultati. Zavarovalnica večinoma plačuje le tritedenske programe. Če želimo zanesljive rezultate, mora zdravljenje trajati 4–5 mesecev.

9. Od česa je odvisna uspešnost zdravljenja?

Uspešnost zdravljenja je odvisna od tega, kaj točno zdravimo in koliko časa je simptomatika trajala že pred sprejemom oziroma obravnavo. Najpomembnejši dejavnik pa je interes pacienta, da bi res spremenil svoj način vedenja oziroma doživljanja fobij.

10. Se zdravijo prostovoljno?

Pacient lahko zdravljenje prekine kadar koli. Pacient je po našem mnenju ozdravljen, ko se nauči z boljšimi tehnikami obvladovati svoje strahove in posledično občutek tesnobe. Človek ni nikoli dokončno ozdravljen, saj se lahko simptomi kasneje v življenju ponovijo.

11. Kateri so vzroki slabega zdravljenja?

Vzroki, da je zdravljenje neuspešno, so največkrat slabo sodelovanje in slaba motivacija pacienta.

12. Ali se fobija lahko čez čas ponovi?

Fobija se lahko čez čas ponovi. Razlog je pogostokrat nedokončano zdravljenje, ker se pacient za nekaj časa umakne in se lahko zato isti simptomi ponovijo.

13. Ali se na splošno veliko ljudi odloči za zdravljenje fobije?

Na splošno se za zdravljenje odloči premalo ljudi. Ocenjujemo, da je v populaciji precej več ljudi s tovrstnimi motnjami, kot pa jih sicer pride na zdravljenje.

14. Katere so najhujše reakcije ob doživljanju fobij?

Človek lahko zaradi doživljanja fobije stori kaj tudi sebi, v strahu, da bi mu kaj storil kdo drug.

15. Ali pri ljudeh, ki imajo fobijo, opazite, da jo imajo tudi starši/stari starši?

Včasih se zgodi, da se fobija v drugi obliki pojavi tudi pri ostalih družinskih članih. Dejavnik za razvoj fobije pri drugem družinskem članu je pogosto isti način razmišljanja ali pa gre za genetsko predispozicijo.

16. Kateri so najpogostejši vzroki nastanka fobije pri vaših pacientih?

Vzrok, da pride do nastanka fobije, je pogosto stresna situacija oziroma izpostavljenost nekim pritiskom, katerih človek ne obvladuje. Tak strah se kasneje razvije v fobijo.

17. Ali se po vaših izkušnjah število obolelih skozi čas delovanja bolnišnice spreminja?

Število fobij se v zadnjih letih zelo povečuje. Predvidevamo, da je zaradi tega ker se danes več govori o teh motnjah in se ljudje zato odločijo poiskati pomoč.

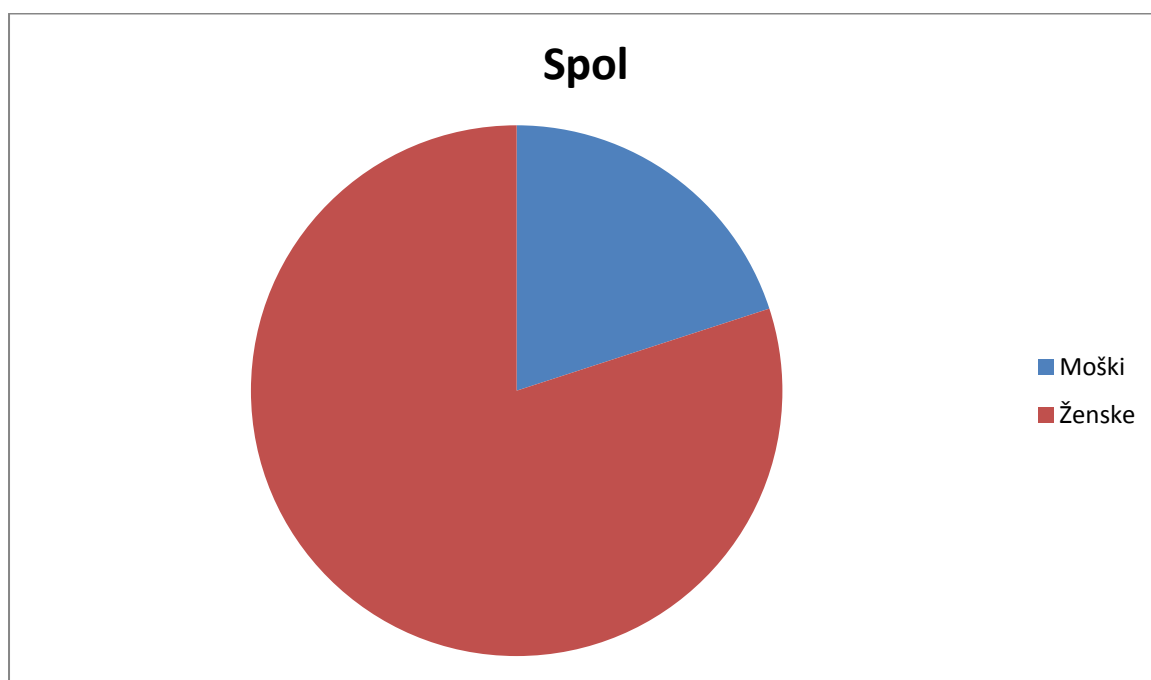
7 REZULTATI IN INTERPETACIJA

7.1 ANKETA

1. Spol

SPOL	FREKVENCA	ODSTOTEK
Moški	160	20 %
Ženski	650	80 %

Tabela 1: Spolna struktura anketirancev



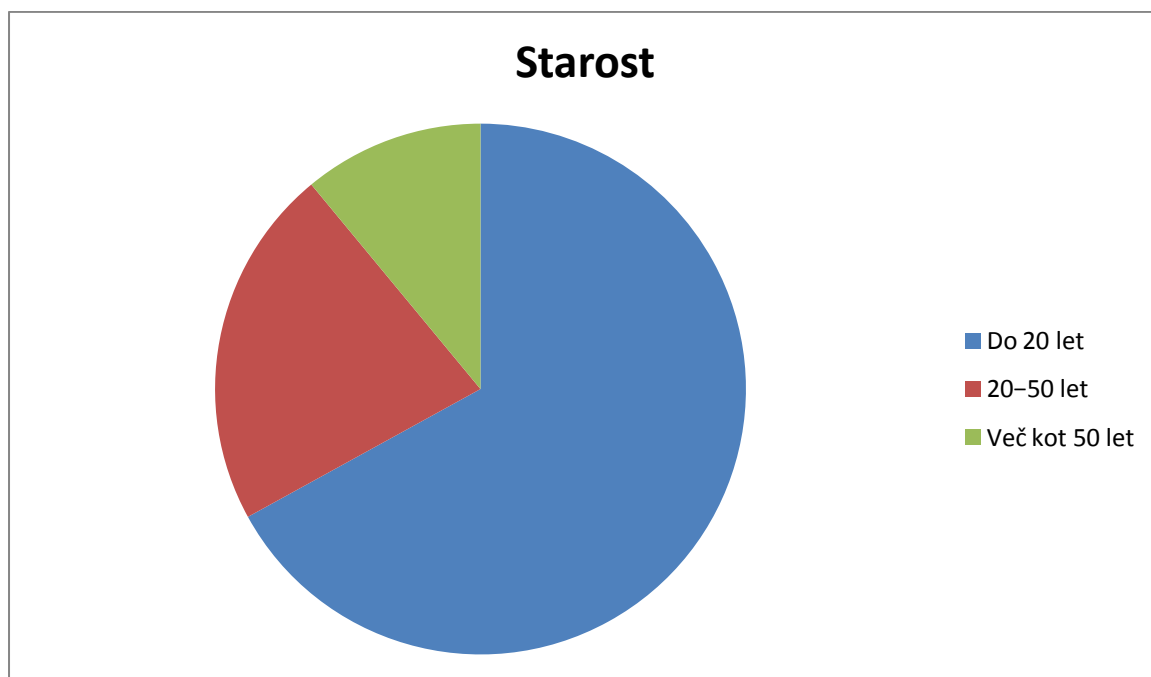
Graf 1: Razdelitev anketirancev po spolu (v %)

Anketo je rešilo 810 oseb, 80 % žensk in 20 % moških.

2. V katero starostno skupino spadate?

STAROST	FREKVENCA	ODSTOTEK
Do 20 let	540	67 %
20–50 let	181	22 %
Več kot 50 let	89	11 %

Tabela 2: Starostna struktura anketirancev



Graf 2: Razdelitev anketirancev po starosti (v %)

Največji delež (67 %) anketirancev predstavljajo osebe mlajše od 20 let, torej učenci celjskih osnovnih šol ter dijaki celjskih srednjih šol, najmanj odgovorov pa smo dobile od oseb starejših od 50 let.

3. Kaj je fobija?

ODGOVORI	FREKVENCA	ODSTOTEK
Vrsta anksiozne motnje, ki se izraža kot močan in vztrajen strah pred nekim predmetom, okoliščinami ali situacijo, običajno nesorazmeren z dejansko ogroženostjo	680	94 %
Občutek močne tesnobe, vznemirjenosti in živčnosti	39	5 %
Sodobna bolezen	2	0 %
Zdravstveno stanje človeka, ko ta zahteva podporo, snov ali okolje, ne glede na ovire ali posledice	1	0 %

Tabela 3: Odgovori na vprašanje, kaj je fobija



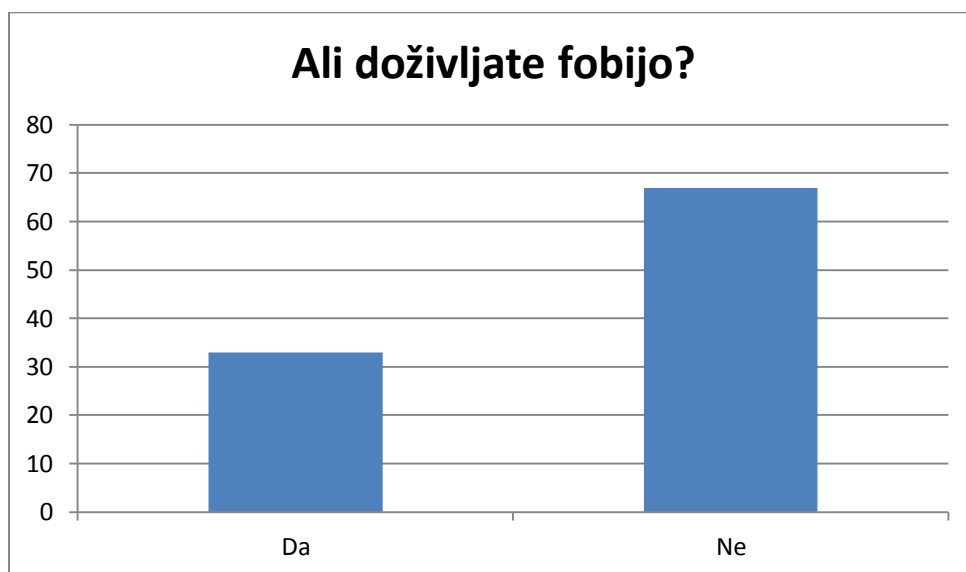
Graf 3: Prikaz odgovorov na vprašanje, kaj je fobija (v %)

Iz grafa 3 je razvidno, da je večina anketirancev izmed ponujenih odgovorov pravilno označila, kaj je fobija. To kaže, da anketiranci prepoznajo definicijo fobije, menimo pa, da bi sami težko napisali definicijo fobije.

4. Ali doživljate fobijo?

ODGOVOR	FREKVENCA	ODSTOTEK
Da	239	33 %
Ne	480	67 %

Tabela 4: Ali anketiranci doživljajo fobijo



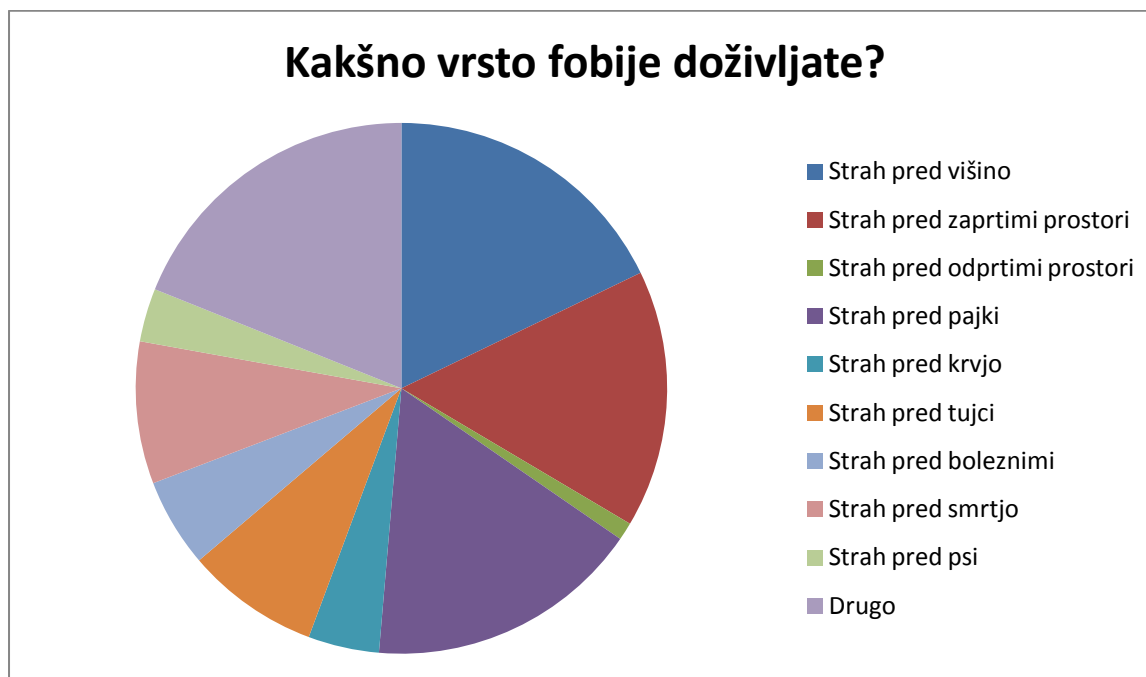
Graf 4: Prikaz doživljanja fobije med anketiranci (v %)

33 % anketiranih je odgovorilo, da fobijo doživljajo, ostalih 67 % pa, da le-te ne doživljajo. Iz strokovne literature je razvidno, da ima okoli 10 % svetovne populacije fobijo, zato lahko sklepamo, da osebe, ki so odgovorile na našo anketo, niso dovolj dobro ozaveščene o tem, kaj pomeni, da imaš fobijo, zato je odstotek tistih, ki so odgovorili, da imajo fobijo, prevelik.

5. Kakšno vrsto fobije doživljate?

ODGOVORI	FREKVENCA	ODSTOTEK
Strah pred višino	79	33 %
Strah pred zaprtimi prostori	70	29 %
Strah pred odprtimi prostori	4	2 %
Strah pred pajki	75	31 %
Strah pred psi	15	6 %
Strah pred krvjo	19	8 %
Strah pred tujci	35	15 %
Strah pred boleznimi	24	10 %
Strah pred smrtjo	38	16 %
Drugo	84	35 %

Tabela 5: Vrste fobij, ki jih anketiranci doživljajo



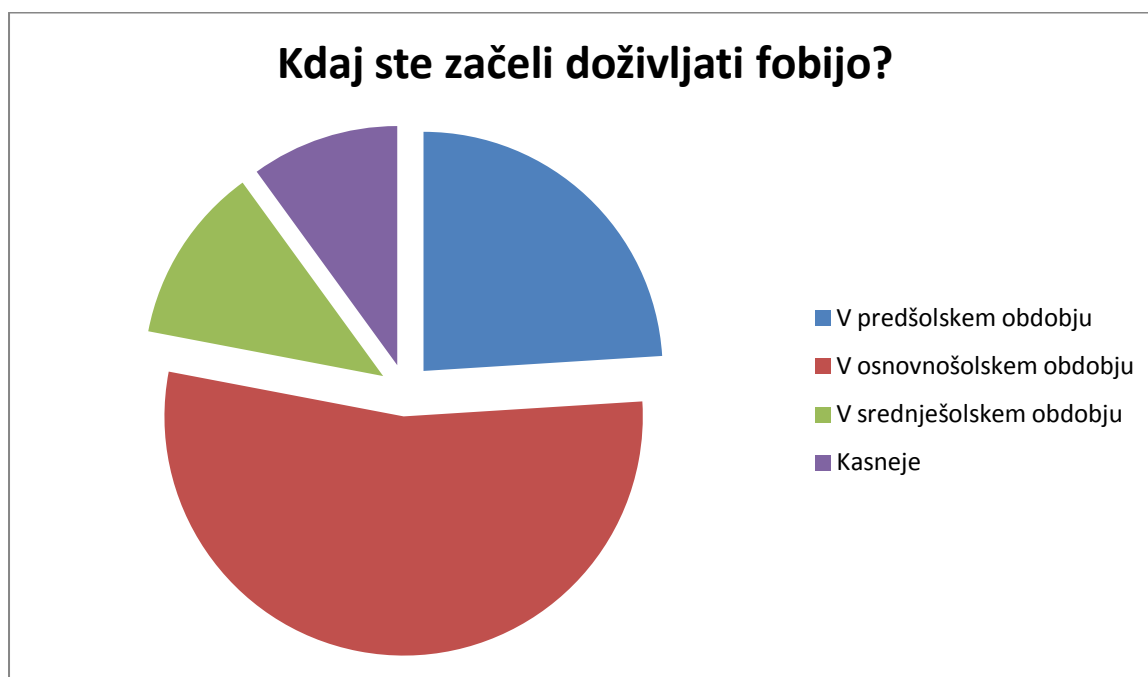
Graf 5: Prikaz fobij, ki jih anketiranci doživljajo (v %)

Med točno opredeljenimi fobijami jih največ doživlja strah pred višino, pajki ter zaprtimi prostori. Pod drugo so anketiranci odgovorili, da imajo strah pred letenjem, množico ljudi, javnim nastopanjem, umazanijo, raznimi živalmi ter še nekaj drugih ne pogostih fobij.

6. Kdaj ste začeli doživljati fobijo?

ODGOVORI	FREKVENCA	ODSTOTEK
V predšolskem obdobju	57	24 %
V osnovnošolskem obdobju	126	54 %
V srednješolskem obdobju	28	12 %
Kasneje	23	10 %

Tabela 6: Čas, ko so anketiranci začeli doživljati fobijo



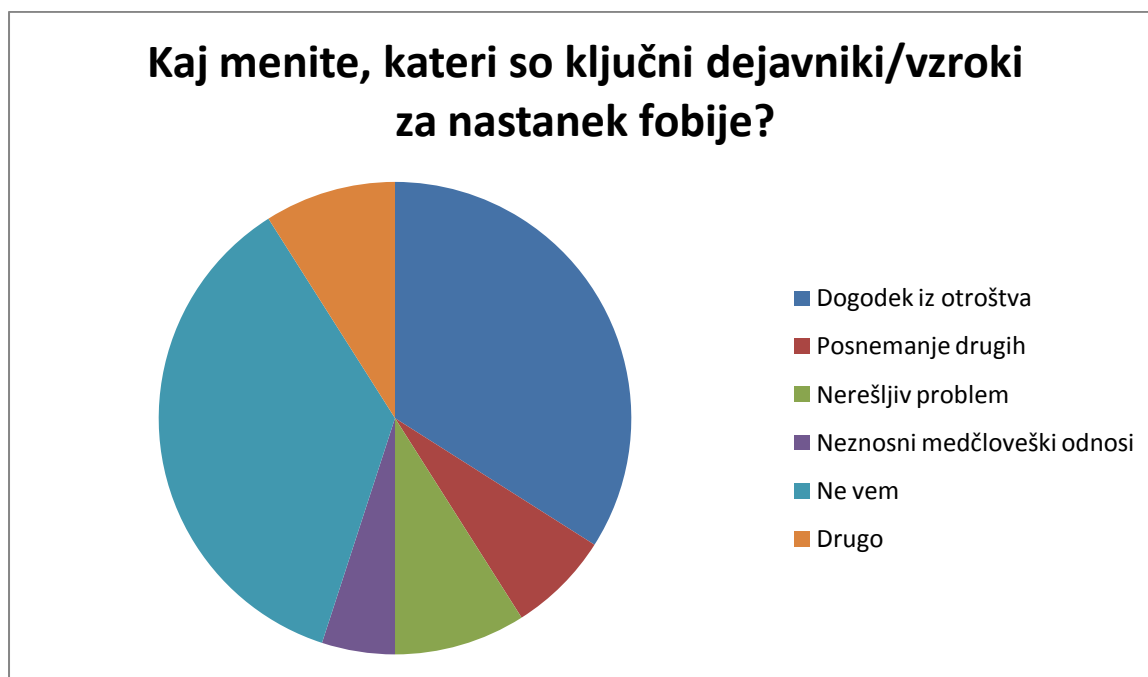
Graf 6: Časovna opredelitev, kdaj so anketiranci začeli doživljati fobijo (v %)

V večini so anketiranci fobijo začeli doživljati v osnovnošolskem obdobju, kar 54 %, najmanj pa po zaključeni srednji šoli oz. kasneje v življenju, 10 %. To potrjujejo tudi podatki, ki smo jih našle pri raziskovanju fobij.

7. Kaj menite, kateri so ključni dejavniki/vzroki za nastanek fobije?

ODGOVORI	FREKVENCA	ODSTOTEK
Dogodek iz otroštva	80	34 %
Posnemanje drugih	17	7 %
Nerešljiv problem	21	9 %
Neznosni medčloveški odnosi	11	5 %
Ne vem	85	36 %
Drugo	21	9 %

Tabela 7: Dejavniki za nastanek fobije



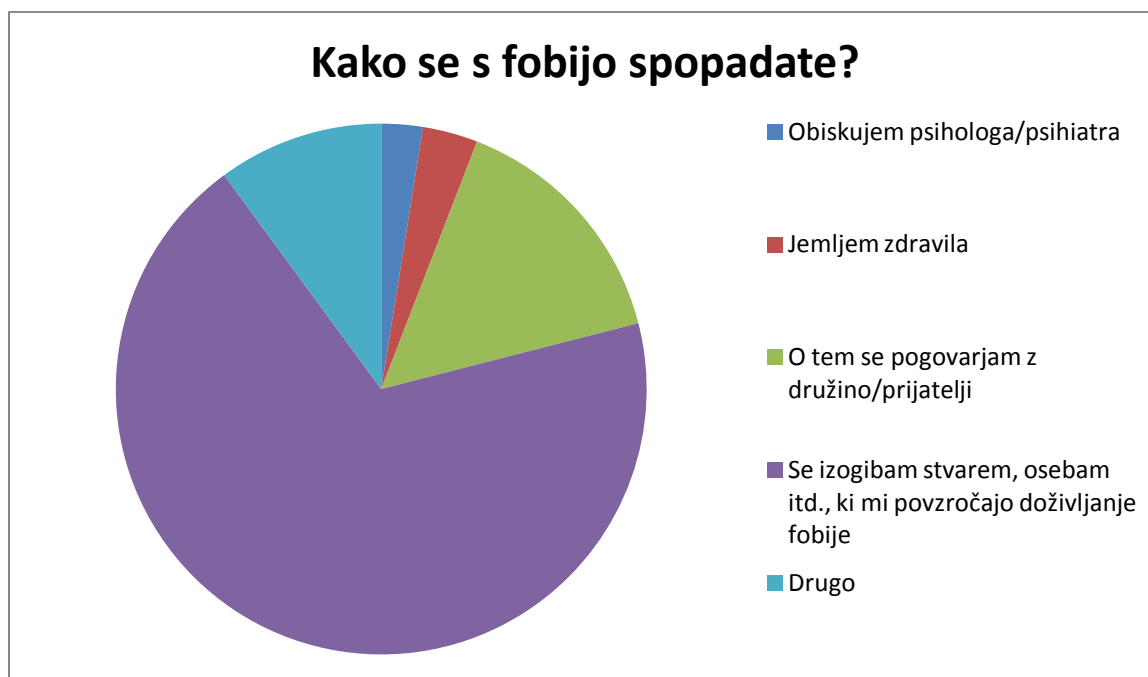
Graf 7: Prikaz ključnih dejavnikov za nastanek fobije (v %)

Največji delež anketiranih ne ve, kateri so ključni dejavniki za nastanek fobije, kar 36 %. Nekaj manj, 34 %, jih meni, da na nastanek fobije vpliva dogodek iz otroštva. Pod drugo so anketiranci večinoma navedli specifične dogodke, ki lahko pripeljejo do fobije, npr. nesrečo, slabe izkušnje ...

8. Kako se s fobijo spopadate?

ODGOVORI	FREKVENCA	ODSTOTEK
Obiskujem psihologa/psihiatra	8	3 %
Jemljem zdravila	9	4 %
O tem se pogovarjam z družino/prijatelji	41	18 %
Se izogibam stvarem, osebam itd., ki mi povzročajo doživljanje fobije	191	82 %
Drugo	29	12 %

Tabela 8: Kako se anketiranci spopadajo s fobijo



Graf 8: Prikaz, kako se anketiranci spopadajo s fobijo (v %)

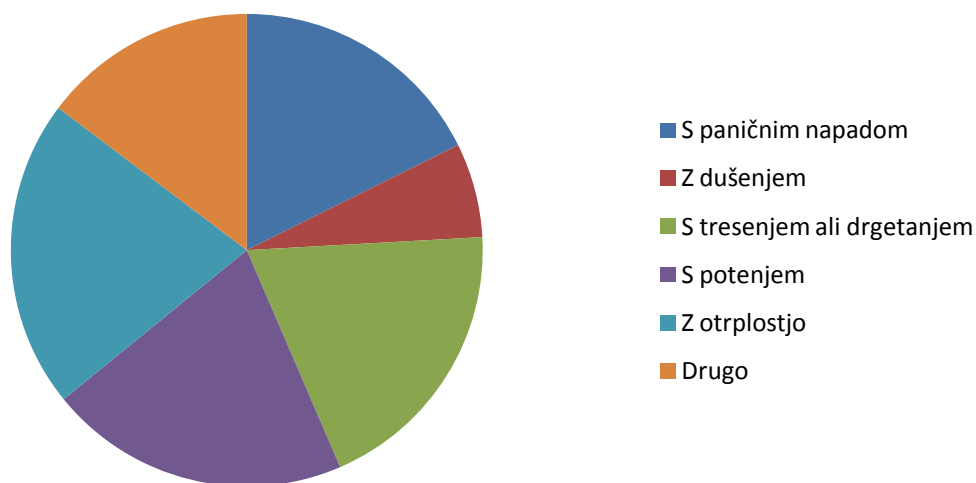
Največ anketiranih se s fobijo spopade tako, da se izognejo stvarim oz. osebam, ki jim povzročajo doživljanje fobije. Le redki se odločijo za obisk psihologa. Pod drugo so anketiranci navedli, da ne naredijo ničesar oz. nimajo posebne tehnike pomoči.

9. Na kakšen način se odzovete, ko pridete v stik s predmetom/situacijo svoje fobije?

ODGOVORI	FREKVENCA	ODSTOTEK
S paničnim napadom	70	30 %
Z dušenjem	25	11 %
S tresenjem ali drgetanjem	78	33 %
S potenjem	83	35 %
Z otrplostjo	85	36 %
Drugo	34	25 %

Tabela 9: Načini, kako se anketiranci odzovejo v primeru stika s fobijo

Na kakšen način se odzovete, ko pridete v stik s predmetom/situacijo svoje fobije?



Graf 9: Prikaz, kako se anketiranci odzovejo, ko pridejo v stik s fobijo (v %)

V večini se anketiranci, ki doživljajo fobije, ob stiku s povzročiteljem svoje fobije odzovejo z otrplostjo ali s potenjem. Pogosto se tudi tresejo ali drgetajo, kar 30 % pa jih doživi panični napad.

10. Ali ste že kdaj doživeli panični napad kot posledico doživljanja fobije?

ODGOVORI	FREKVENCA	ODSTOTEK
Pogosto	28	12 %
Redko	90	39 %
Nikoli	115	49 %

Tabela 10: Ali so anketiranci že kdaj doživeli panični napad



Graf 10: Prikaz odgovorov na vprašanje, ali so anketiranci že kdaj doživeli panični napad (v %)

Skoraj polovica anketiranih je na zgornje vprašanje odgovorila, da še nikoli ni doživela paničnega napada kot posledice doživljanja fobije. To je razumljivo, saj je panični napad skrajna posledica/simptom fobije.

11. Ali se je v Vašem življenju intenzivnost doživljanja vaše fobije spremenila?

ODGOVORI	FREKVENCA	ODSTOTEK
Da, močno se je povečala	18	8 %
Da, malo se je povečala	72	31 %
Ne, je vse življenje enaka	75	32 %
Da, se je zmanjšala	68	29 %

Tabela 11: Intenzivnost fobije pri anketirancih



Graf 11: Prikaz intenzivnosti fobije pri anketirancih (v %)

32 % anketiranih je odgovorilo, da je intenzivnost doživljanja fobije v njihovem življenju enaka, 31 %, da se je malo povečala, 29 %, da se je zmanjšala, in 8 %, da se je močno povečala.

12. Kje v vsakdanjem življenju vas fobija ovira? Kako?

ODGOVORI	FREKVENCA	ODSTOTEK
Pri športu	12	7 %
Pri spoznavanju novih ljudi in navezovanju stikov	8	5 %
V množici ljudi	7	4 %
Pri vstopanju v majhne prostore, prostore brez oken	14	9 %
V dvigalih	6	4 %
V bolnišnici	4	2 %
Pri javnem nastopanju	10	6 %
Pri letenju z letalom	3	2 %
Drugo	89	58 %

Tabela 12: Kje anketirance ovira njihova fobija



Graf 12: Prikaz, kje anketirance fobija ovira (v %)

58 % anketiranih je na to vprašanje odgovorilo z drugo, med preostalimi pa sta najpogostejša odgovora, da jih fobija ovira pri vstopanju v majhne prostore ter pri javnem nastopanju. Pod drugo so anketiranci navedli odgovore, ki ustrezajo njim/njihovi fobiji.

13. Ali doživljate kakšen strah, ki ni fobija?

ODGOVORI	FREKVENCA	ODSTOTEK
Da, veliko	37	8 %
Da, malo	268	56 %
Ne, nič	171	36 %

Tabela 13: Ali anketiranci doživljajo strah, ki ni fobija



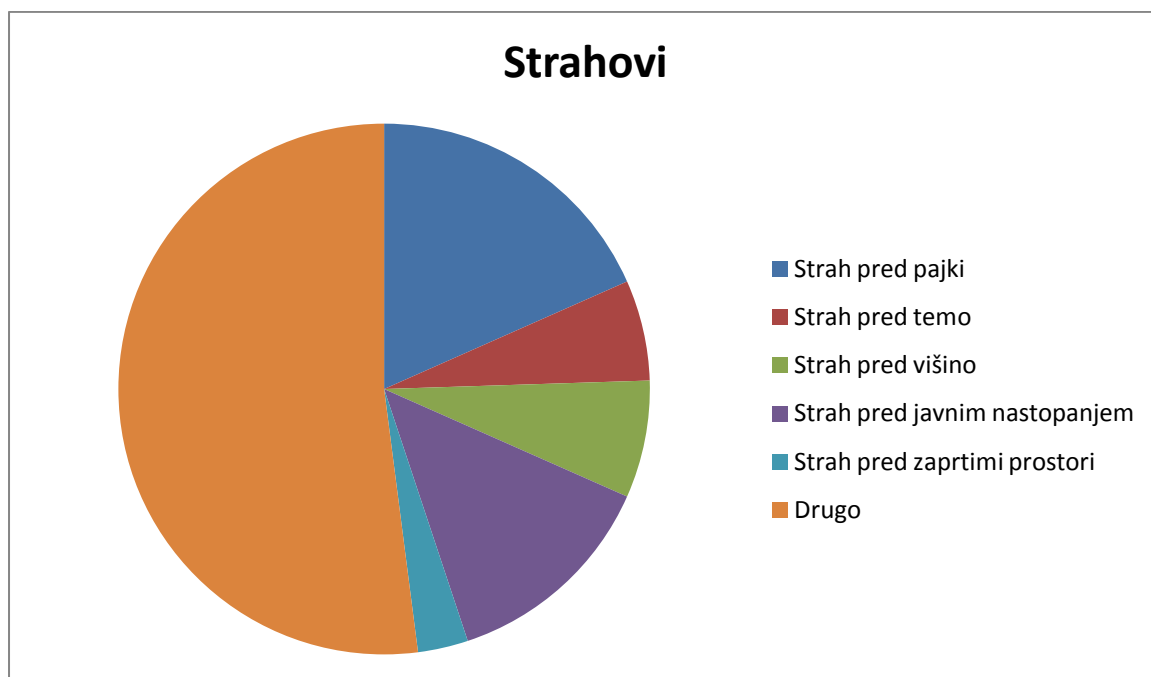
Graf 13: Odgovor na vprašanje, ali anketiranci doživljajo kakšen strah, ki ni fobija (v %)

Izmed anketirancev, ki ne doživljajo fobije, jih pa kar 56 % doživlja nek strah, 8 % pa veliko strahu. 36 % anketirancev pa nima strahu pred ničemer.

14. Naštejte jih nekaj.

ODGOVORI	FREKVENCA	ODSTOTEK
Strah pred pajki	48	18 %
Strah pred temo	16	6 %
Strah pred višino	19	7 %
Strah pred javnim nastopanjem	35	13 %
Strah pred zaprtimi prostori	10	3 %
Drugo	135	51 %

Tabela 14: Strahovi, ki jih imajo anketiranci



Graf 14: Prikaz strahov, ki jih imajo anketiranci (v %)

Največ anketiranih je pri tem vprašanju izbralo možnost drugo, ostali pa imajo strah predvsem pred pajki in javnim nastopanjem. Pod drugo so navedli razne strahove, ki so precej normalni.

15. Kako se odzovete v situaciji doživljanja omenjenih strahov?

ODGOVORI	FREKVENCA	ODSTOTEK
S pospešenim dihanjem	162	47 %
S potenjem	111	32 %
S paničnim napadom	32	9 %
Z vrtoglavico	20	6 %
S cmokom v grlu	124	36 %
Drugo	83	24 %

Tabela 15: Kako se anketiranci odzovejo na omenjen strah



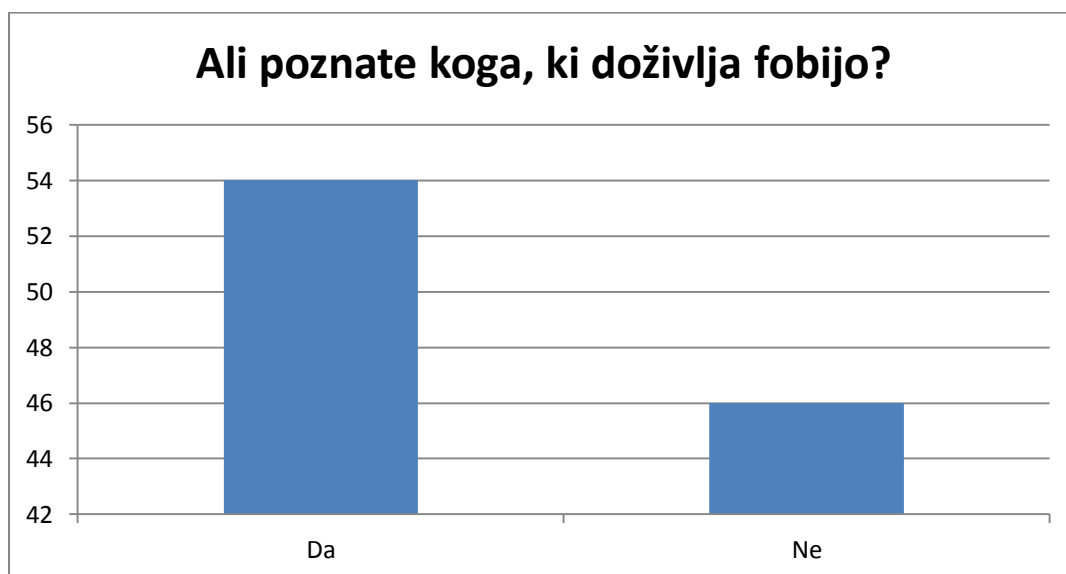
Graf 15: Prikaz odziva anketirancev na omenjen strah (v %)

Večina anketiranih se ob doživljanju omenjenih strahov odzove s pospešenim dihanjem in s cmokom v grlu, nekaj manj pa s potenjem.

16. Ali poznate koga, ki doživlja fobijo?

ODGOVORI	FREKVENCA	ODSTOTEK
Da	371	54 %
Ne	321	46 %

Tabela 16: Ali anketiranci poznajo koga, ki doživlja fobijo



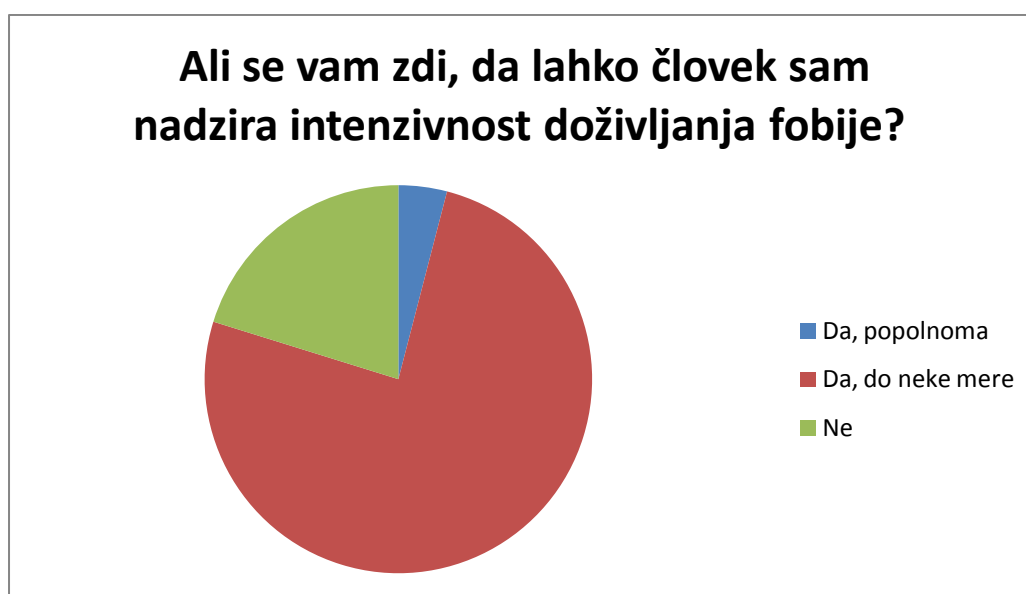
Graf 16: Prikaz odgovorov na vprašanje, ali anketiranci poznajo koga, ki ima fobijo (v %)

46 % anketiranih je odgovorilo, da poznajo nekoga, ki doživlja fobijo, 40 % pa, da ne poznajo nikogar.

17. Ali se vam zdi, da lahko človek sam nadzira intenzivnost doživljanja fobije?

ODGOVORI	FREKVENCA	ODSTOTEK
Da, popolnoma	28	4 %
Da, do neke mere	518	75 %
Ne	139	20 %

Tabela 17: Ali lahko človek sam nadzira intenzivnost fobije



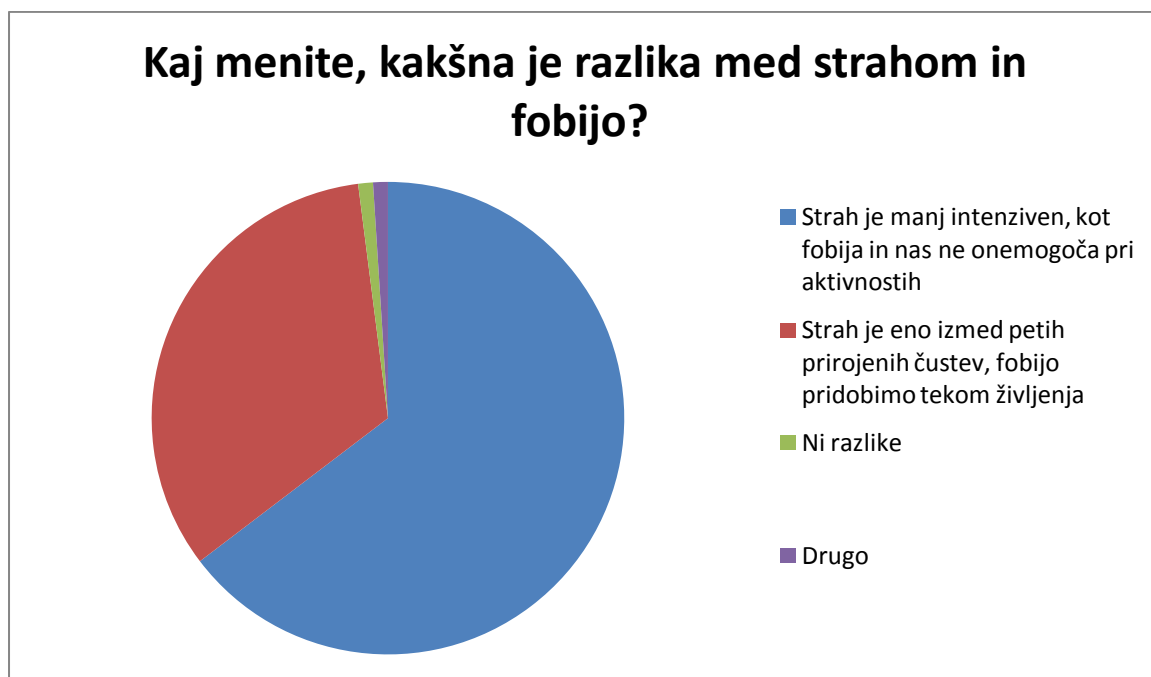
Graf 17: Prikaz odgovorov anketirancev na vprašanje, ali lahko človek sam nadzira intenzivnost fobije (v %)

Največji delež anketiranih meni, da lahko človek do neke mere sam nadzira intenzivnost doživljanja fobije.

18. Kaj menite, kakšna je razlika med strahom in fobijo?

ODGOVORI	FREKVENCA	ODSTOTEK
Strah je manj intenziven, kot fobija in nas ne onemogoča pri aktivnostih	445	64 %
Strah je eno izmed petih prirojjenih čustev, fobijo pridobimo v življenju	230	33 %
Ni razlike	7	1 %
Drugo	10	1 %

Tabela 18: Razlika med strahom in fobijo



Graf 18: Prikaz odgovorov na vprašanje, kakšna je razlika med strahom in fobijo (v %)

64 % anketiranih je na to vprašanje odgovorilo pravilno, in sicer da je strah manj intenziven kot fobija in nas ne onemogoča pri aktivnostih.

19. Menite, da je fobija ozdravljiva?

ODGOVORI	FREKVENCA	ODSTOTEK
Da, s pomočjo zdravil	3	0 %
Da, s pomočjo psihologa/psihiatra	470	58 %
Da, s pomočjo psihologa in z zdravili	153	19 %
Ne	63	8 %

Tabela 19: Ali je fobija ozdravljiva



Graf 19: Prikaz odgovorov na vprašanje, ali je fobija ozdravljiva (v %)

Večina anketirancev meni, da je fobija ozdravljiva s pomočjo psihologa/psihiatra. Nihče od anketirancev pa ni označil odgovora Da, s pomočjo zdravil. Nekaj jih meni, da je za ozdravitev pomembno oboje.

20. Koliko ljudi mislite, da se spopada z doživljanjem fobij?

ODGOVORI	FREKVENCA	ODSTOTEK
0 %-20 %	117	17 %
20 %-40 %	287	42 %
40 %-60 %	210	30 %
60 % in več	76	11 %

Tabela 20: Koliko ljudi se spopada s fobijo



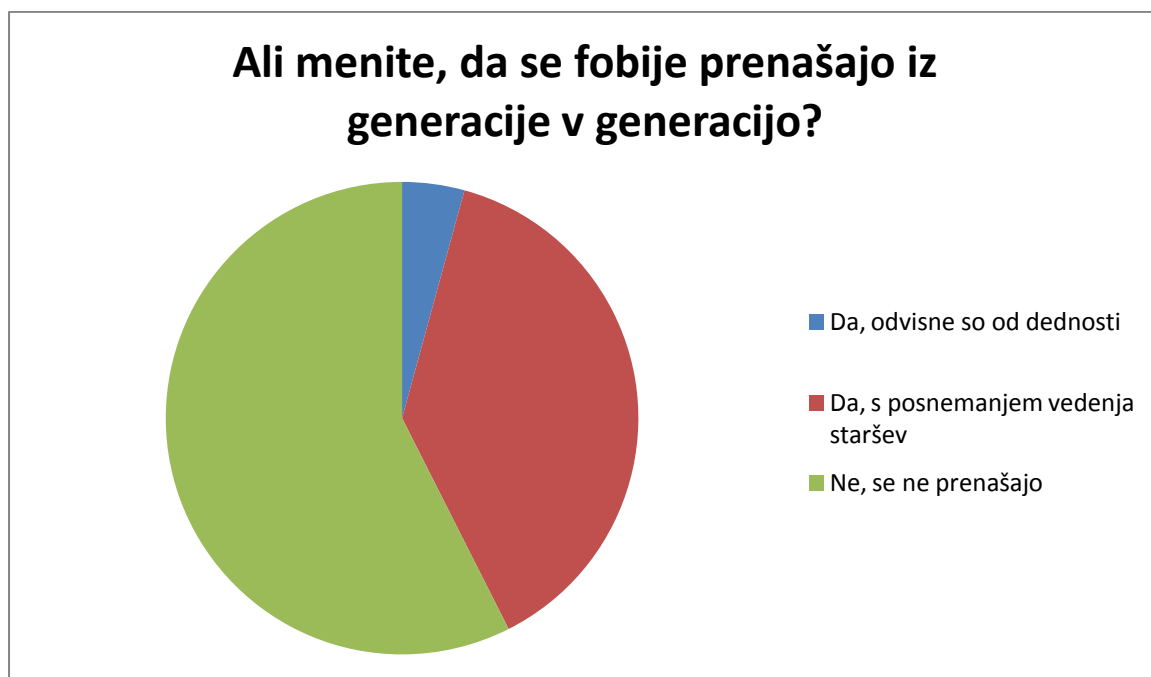
Graf 20: Prikaz odgovorov na vprašanje, koliko ljudi se spopada s fobijo (v %)

Večina anketiranih meni, da se z doživljanjem fobije spopada 20 %–40 % ljudi. To mišljenje je napačno, saj naj bi fobijo imelo 10 % svetovne populacije.

21. Ali menite, da se fobije prenašajo iz generacije v generacijo?

ODGOVORI	FREKVENCA	ODSTOTEK
Da, odvisne so od dednosti	33	4 %
Da, s posnemanjem vedenja staršev	288	36 %
Ne, se ne prenašajo	373	54 %

Tabela 21: Ali se fobija prenaša iz generacije v generacijo



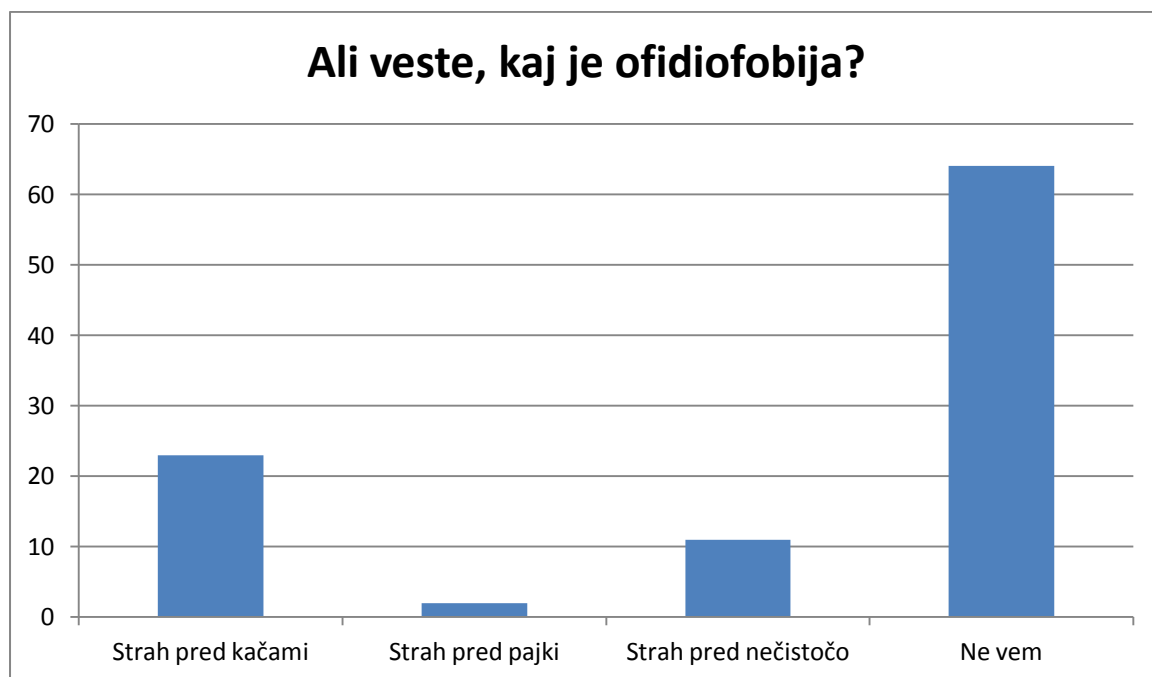
Graf 21: Prikaz odgovorov na vprašanje, ali se fobija prenaša iz generacije v generacijo (v %)

54 % anketiranih meni, da se fobija ne prenaša iz generacije v generacijo, 36 % jih meni, da se fobija prenaša s posnemanjem vedenja staršev, le 4 % pa jih meni, da je fobija odvisna od dednosti, kar pa je sicer napačen odgovor.

22. Ali veste, kaj je ofidiofobija?

ODGOVORI	FREKVENCA	ODSTOTEK
Strah pred kačami	153	23 %
Strah pred pajki	15	2 %
Strah pred nečistočo	70	11 %
Ne vem	419	64 %

Tabela 22: Ali anketiranci vedo, kaj je ofidiofobija



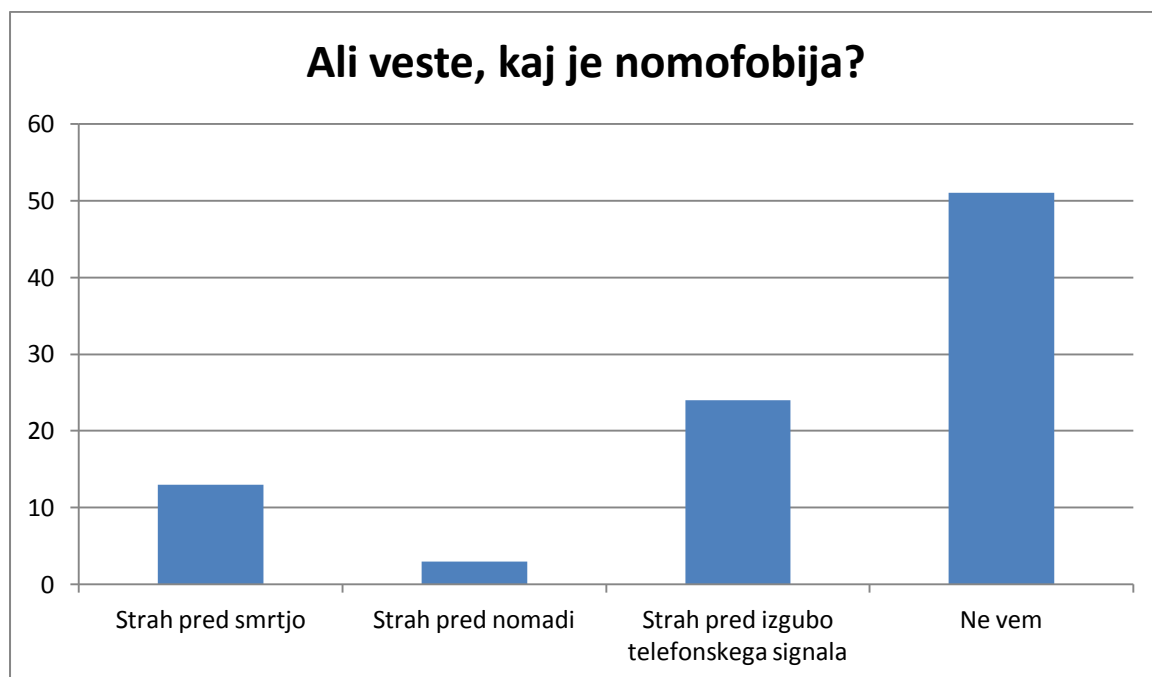
Graf 22: Prikaz odgovorov na vprašanje, kaj je ofidiofobija (v %)

64 % anketiranih ni vedelo, kaj je ofidiofobija. To je namreč strah pred kačami, kar pa je vedelo le 23 % anketiranih. 13 % anketirancev pa je odgovorilo napačno.

23. Ali veste, kaj je nomofobija?

ODGOVORI	FREKVENCA	ODSTOTEK
Strah pred smrtjo	83	13 %
Strah pred nomadi	17	3 %
Strah pred izgubo telefonskega signala	221	34 %
Ne vem	334	51 %

Tabela 23: Ali anketiranci vedo, kaj je nomofobija



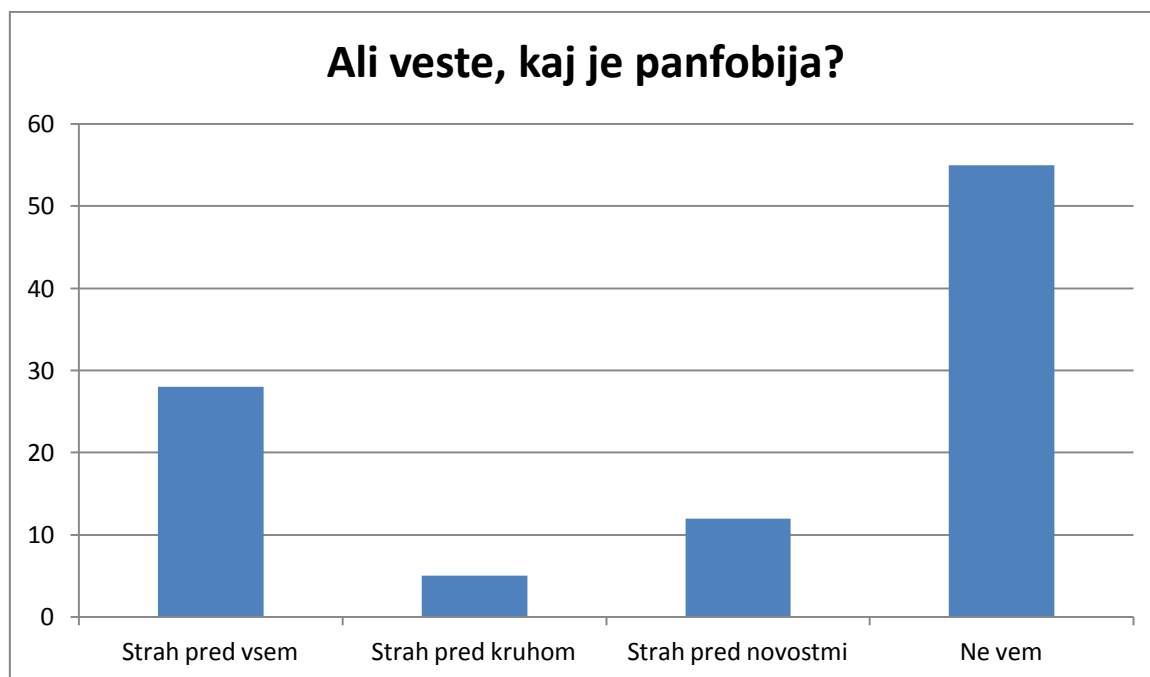
Graf 23: Prikaz odgovorov na vprašanje, kaj je nomofobija (v %)

51 % anketiranih ni vedelo, kaj je nomofobija. To je namreč strah pred izgubo telefonskega signala, kar pa je vedelo le 34 % anketiranih. 16 % anketirancev pa je odgovorilo napačno.

24. Ali veste, kaj je panfobija?

ODGOVORI	FREKVENCA	ODSTOTEK
Strah pred vsem	184	28 %
Strah pred kruhom	31	5 %
Strah pred novostmi	76	12 %
Ne vem	359	55 %

Tabela 24: Ali anketiranci vedo, kaj je panfobija



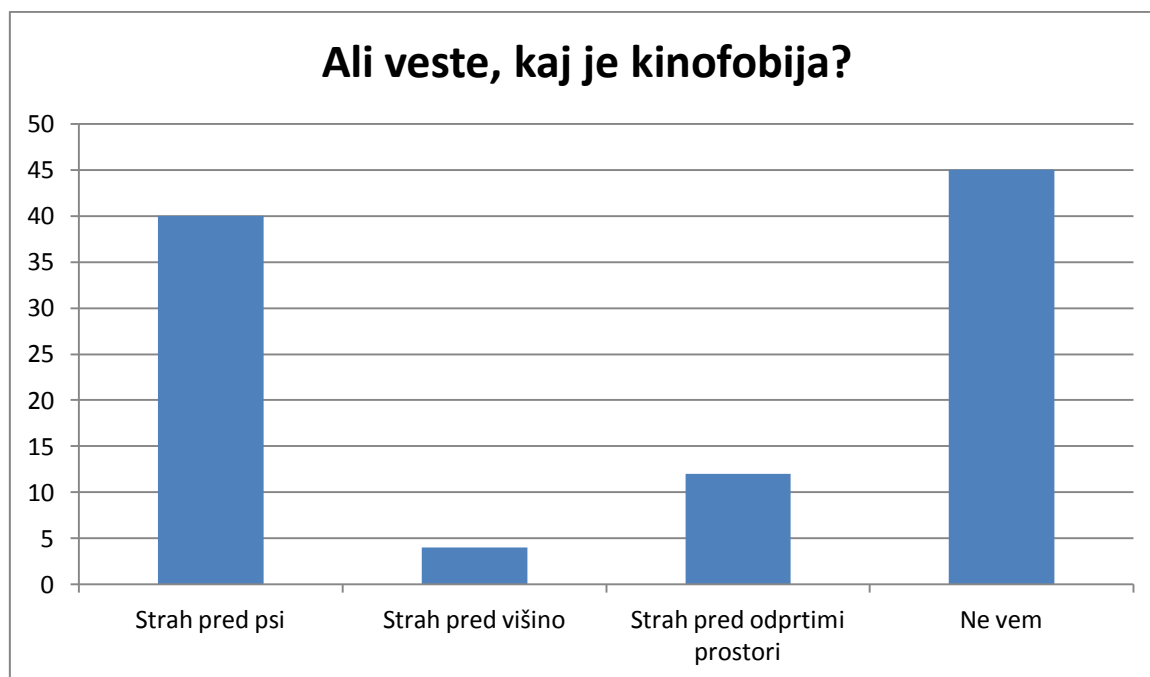
Graf 24: Prikaz odgovorov na vprašanje, kaj je panfobija (v %)

55 % anketiranih ni vedelo, kaj je panfobija. To je namreč strah pred vsem, kar pa je vedelo le 28 % anketiranih. 17 % anketirancev pa je odgovorilo napačno.

25. Ali veste, kaj je kinofobija?

ODGOVORI	FREKVENCA	ODSTOTEK
Strah pred psi	260	40 %
Strah pred višino	26	4 %
Strah pred odprtimi prostori	76	12 %
Ne vem	292	45 %

Tabela 25: Ali anketiranci vedo, kaj je kinofobija



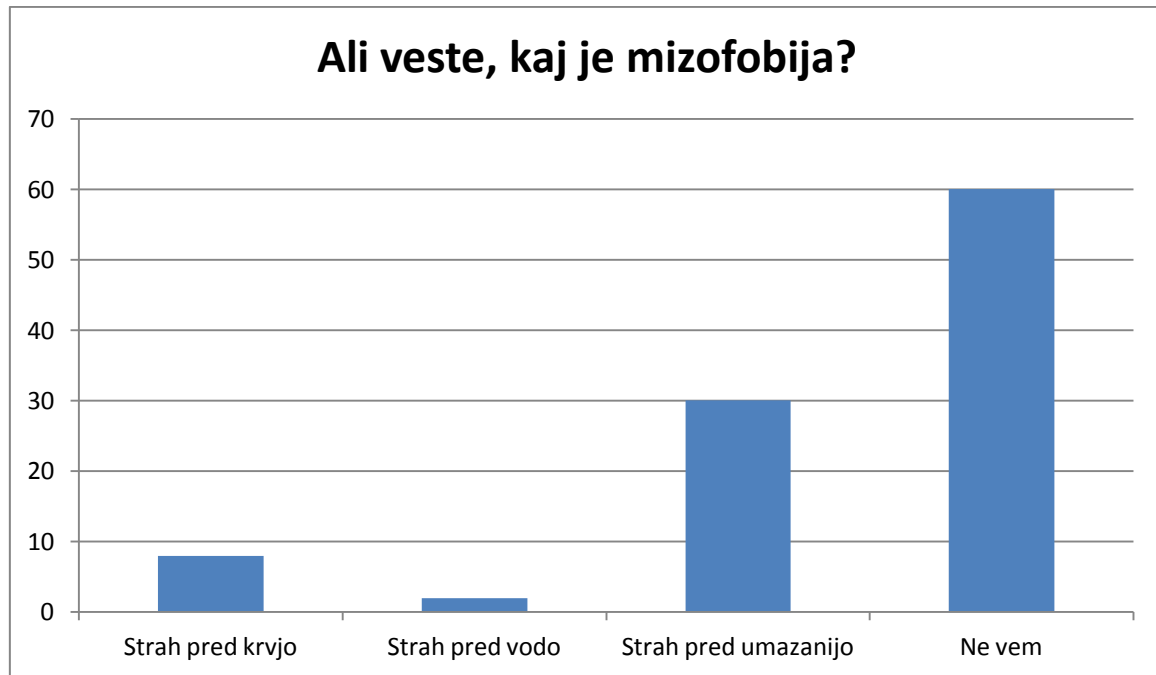
Graf 25: Prikaz odgovorov na vprašanje, kaj je kinofobija (v %)

45 % anketiranih ni vedelo, kaj je kinofobija. To je namreč strah pred psi, kar pa je vedelo le 40 % anketiranih. 16 % anketirancev pa je odgovorilo napačno.

26. Ali veste, kaj je mizofobija?

ODGOVORI	FREKVENCA	ODSTOTEK
Strah pred krvjo	51	8 %
Strah pred vodo	16	2 %
Strah pred umazanijo	198	30 %
Ne vem	390	60 %

Tabela 26: Ali anketiranci vedo, kaj je mizofobija



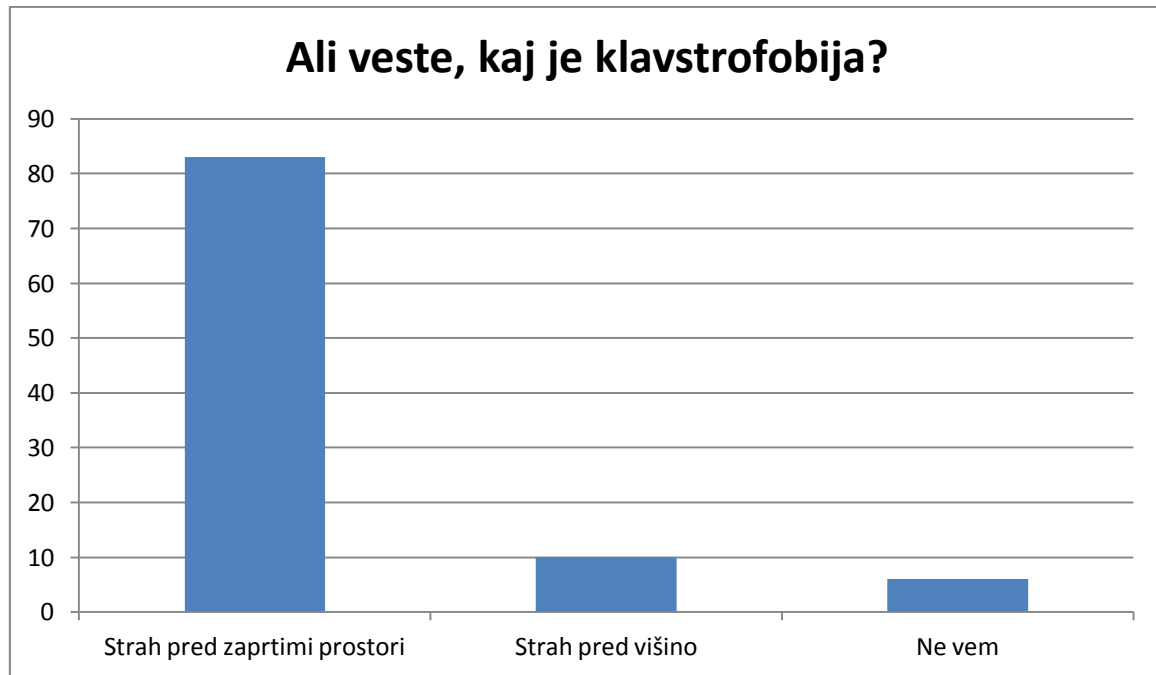
Graf 26: Prikaz odgovorov na vprašanje, kaj je mizofobija (v %)

60 % anketiranih ni vedelo, kaj je mizofobija. To je namreč strah pred umazanijo, kar pa je vedelo le 30 % anketiranih. 10 % anketirancev pa je odgovorilo napačno.

27. Ali veste, kaj je klavstrofobija?

ODGOVORI	FREKVENCA	ODSTOTEK
Strah pred zaprtimi prostori	472	83 %
Strah pred višino	58	10 %
Ne vem	38	6 %

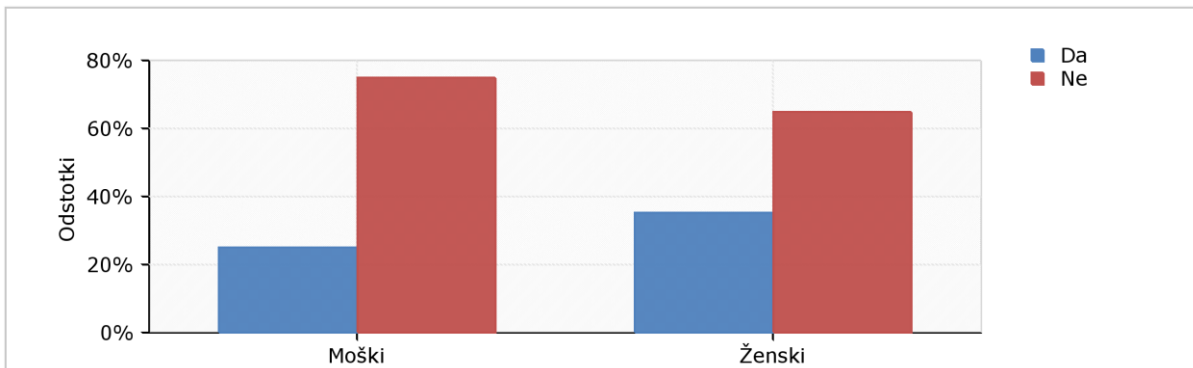
Tabela 27: Ali anketiranci vedo, kaj je klavstrofobija



Graf 27: Prikaz odgovorov na vprašanje, kaj je klavstrofobija (v %)

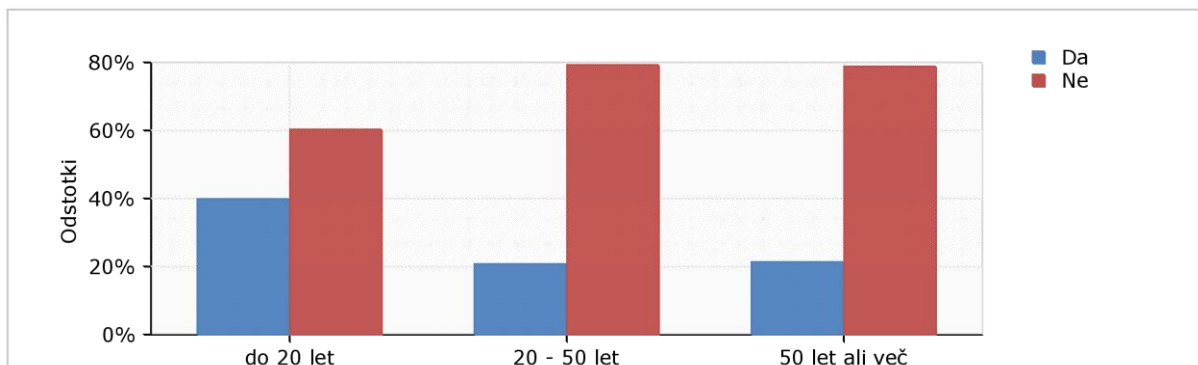
6 % anketiranih ni vedelo, kaj je klavstrofobija. To je namreč strah pred zaprtimi prostori, kar pa je vedelo 83 % anketiranih. 10 % anketirancev pa je odgovorilo, da je to strah pred višino, kar pa je napačno.

PRIMERJAVA: STAROSTNE SKUPINE IN FOBIJE



Graf 28: Primerjava starosti anketirancev in ali imajo fobijo (v %)

PRIMERJAVA: SPOL IN FOBIJE



Graf 29: Primerjava spola anketirancev in ali imajo fobijo (v %)

8 RAZPRAVA

V nadaljevanju raziskovalne naloge sledi potrditev oz. ovržba hipotez, ki smo jih zastavile na začetku raziskovanja.

HIPOTEZA 1: *10 % celjskih mladostnikov ima fobijo.*

S to hipotezo smo želele izvedeti, kako pogoste so fobije pri osebah naše starosti.

Za potrditev oz. ovržbo te hipoteze smo primerjale odgovore na vprašanje o starosti in na vprašanje, ali anketiranci doživljajo fobijo.

Iz grafa 28, ki primerja starostne skupine in odgovore anketirancev na vprašanje ali doživljajo fobijo, je razvidno, da je pritrdilno odgovorilo 187 mladostnikov, torej kar 39 % vseh mladostnikov, ki so rešili anketo. Ostalih 283 mladostnikov pa ne doživlja fobije.

Menimo, da je 39 % veliko prevelik odstotek, kajti v strokovni literaturi smo zasledile, da le okoli 10 % svetovne populacije doživlja fobijo. Zdi se nam, da mladostniki v Celju niso dovolj poučeni o fobijah in se ne zavedajo razlike med strahom in fobijo, zato jih je veliko, ki doživljajo le strah, odgovorilo, da doživljajo fobijo.

Na podlagi odgovorov smo **hipotezo ovrgle**, saj ima fobijo kar 39 % mladostnikov v Celju.

HIPOTEZA 2: *Anketiranci, stari več kot 20 let, imajo več fobij kot mladostniki.*

S to hipotezo smo ugotovile pogostost fobij v različnih starostnih skupinah.

Ugotovile smo, da fobijo doživlja 39 % mladostnikov, 20 % ljudi starejših od 20 let in mlajših od 50 let ter 21 % ljudi starejših od 50 let. Torej, če seštejemo, fobijo doživlja kar 41 % ljudi starejših od 20 let.

Menimo, da je odstotek prevelik, ampak smo **hipotezo potrdile**, dodajamo tudi, da je razlika minimalna, samo 2 %.

HIPOTEZA 3: *Večina ljudi pozna razliko med strahom in fobijo.*

S to hipotezo smo želele preveriti, koliko anketiranci vedo o fobijah in ali ločijo strah in fobijo.

Ugotovile smo, da ljudje pogosto zanemarijo podrobnosti oz. majhne razlike, ki v tem primeru razlikujejo ta dva pojma.

Pri 18. vprašanju smo anketirance spraševale, kakšna je razlika med strahom in fobijo ter jim ponudile štiri možne odgovore. Kar 64 % anketirancev je izbralo pravilen odgovor, ki loči strah in fobijo.

Še vedno pa se sprašujemo, ali bi anketiranci znali odgovoriti na to vprašanje, če ni bi imeli ponujenih odgovorov.

Hipotezo smo potrdile.

HIPOTEZA 4: *S staranjem se bolje soočamo s premagovanjem fobije.*

Da bi preverile to hipotezo, smo primerjale odgovore na vprašanje o starosti in soočanjem anketirancev s fobijo.

12 % mladostnikov in 16 % ljudi starejših od 50 let je odgovorilo, da se o tem pogovorijo s prijatelji oz. družino. 70 % mladostnikov in 74 % ljudi starejših od 50 let je odgovorilo, da se izogibajo stvarim, osebam itd., ki jim povzročajo doživljanje fobije. Samo 3 % mladostnikov in celo 0 % ljudi nad starostjo 50 let pa je odgovorilo, da obiskujejo psihologa/psihiatra.

Iz vseh teh podatkov lahko razberemo, da se starostniki več pogovarjajo z družino/prijatelji in se izogibajo predmetu svoje fobije kot mladostniki. Mladostniki pa se hitreje zatečejo k profesionalni pomoči psihiatra/psihologa.

Na podlagi pregledanega smo **hipotezo delno potrdile**, saj se starostniki ne odločajo za strokovno pomoč, kar pa našo hipotezo ne potrjuje v celoti.

HIPOTEZA 5: *Zelo majhen odstotek ljudi zmanjša intenzivnost fobije.*

S to hipotezo smo želele preveriti, ali se intenzivnost fobije poveča ali zmanjša skozi življenje osebe s fobijo.

Pri 10. vprašanju smo anketirance spraševale, ali se je v njihovem življenju intenzivnost doživljanja njihove fobije spremenila. Kot možne odgovore smo jim ponudile: »Da, močno se je povečala,« »Da, malo se je povečala,« »Da, se je zmanjšala« in »Ne, je vse življenje ista.«

29 % anketirancev je odgovorilo, da se je intenzivnost zmanjšala, 31 %, da se je povečala in 32 %, da je enaka.

Ker 29 % ni majhen odstotek, tudi v primerjavi z ostalimi odgovori ne, smo **hipotezo ovrgle.**

HIPOTEZA 6: *Več kot polovica anketirancev se ob stiku s fobijo odzove z močnimi telesnimi reakcijami.*

Pod močne telesne reakcije spada panični napad.

To hipotezo smo preverile z 9. vprašanjem: Ali ste že kdaj doživeli panični napad kot posledico doživljanja fobije?

12 % anketirancev je odgovorilo s »pogosto«, 39 % z »redko« in kar 49 % z »nikoli«. Torej je 51 % anketirancev že doživelo panični napad.

Hipotezo smo potrdile.

HIPOTEZA 7: *Največji delež ljudi s fobijo ima fobijo kot posledico dogodka v otroštvu.*

To hipotezo smo preverile s 6. vprašanjem: Kateri je bil ključni dejavnik/vzrok za nastanek vaše fobije.

Kar 39 % ljudi je odgovorilo, da je za nastanek njihove fobije kriv dogodek iz otroštva, 38 % pa jih je odgovorilo, da ne ve.

Hipotezo smo potrdile.

HIPOTEZA 8: *Največ ljudi, ki poiščejo pomoč zaradi fobije, je v prvi starostni skupini.*

S to hipotezo smo želel dokazati, da je obiskovanje psihologa/psihiatra bolj pogosto pri mlajših ljudeh.

Ta hipoteza je povezana s tretjo hipotezo, kjer smo ugotovile, da le 3 % mladostnikov obišče psihologa/psihiatra in celo 0 % ljudi nad starostjo 50 let.

Hipotezo smo potrdile, vendar je 3 % manjši odstotek, kot smo ga pričakovale.

HIPOTEZA 9: *Več oseb ženskega spola kot oseb moškega spola ima fobijo.*

V strokovni teoriji smo prebrale, da ima več žensk kot moških fobijo, zato smo se odločile da bomo trditev preverile.

Hipotezo smo preverile tako, da smo primerjale odgovore na vprašanja o spolu in doživljanju fobije.

Razbrale smo, da kar 35 % žensk doživlja fobijo ter 25 % moških.

To hipotezo smo potrdile.

Večino hipotez smo z raziskavo potrdile. To pomeni, da smo rezultate ankete pravilno predvidevale. Nekaj rezultatov nas je sicer presenetilo.

9 ZAKLJUČEK

Predstavljajte si, da bi lahko najbolj zloglasnega diktatorja v zgodovini Adolfa Hitlerja premagali z mačkami. Res bi ga lahko. Raziskave so namreč pokazale, da so Aleksander Veliki, Napoleon, Mussolini in tudi Hitler doživljali strah pred mačkami oz. alifurobijo.

Tako, kot so te pomembne zgodovinske osebnosti doživljale fobijo pred mačkami, ki je le ena izmed več kot 400 znanstveno potrjenih fobij, se s fobijo spopada približno 10 % svetovne populacije. Doživljanje fobij je bolj razširjeno med osebami, starejšimi od 20 let kot pa med mladostniki, vendar je razlika med starostnimi skupinami zanemarljiva. Vzrok je v naraščajočem številu različnih fobij, prav tako pa tudi veliko mladostnikov in oseb iz drugih starostnih skupin ne razlikuje med fobijo in strahom.

Če dobro pomislimo, se lahko zavemo, da so fobije prisotne tako med najmlajšimi kot med najstarejšimi posamezniki, vendar se težave pojavijo že pri njenem opredeljevanju in razlikovanju med fobijo in strahom. Z različnimi raziskavami, mnenji se naši in tuji psihologi trudijo ljudi ozavestiti, kaj je fobija in kako se z njo spopasti. Sodeč po naši anketi se več kot polovica anketirancev sicer zaveda, kaj je fobija, a dvomimo, da bi bil odstotek pravih odgovorov tako visok tudi, če odgovori ne bi bili ponujeni in bi morali anketiranci sami opredeliti fobijo oz. strah.

Največjo težavo vidimo v tem, da posamezniki ne ločijo med izjemnim strahom in fobijo. Ljudje smo po naravi zelo površinski, velikokrat nekaj pogledamo le od daleč in nismo pozorni na podrobnosti. Mnogi fobij ne raziskujejo natančno in ne vidijo majhnih razlik med njimi in strahom. To pogosto pomeni, da posameznik, ki doživlja velik strah, misli, da doživlja fobijo. Problem nastane zlasti takrat, ko se posameznik začne izogibati situacijam, kjer bi lahko prišel v stik s svojim strahom, saj se ga izogiba namesto, da bi se z njim soočil in ga premagal. Tako posameznik živi celo življenje z mislijo, da ima nepremagljivo fobijo, dejansko pa bi strah lahko premagal. Tako je kvaliteta njegovega življenja zmanjšana.

Fobije, ki jih je več, kot smo pričakovale, ovirajo posameznika pri vsakdanjem življenju in lahko povzročijo hujše posledice, kot si večina predstavlja. Z anketo, ki smo jo opravile, smo ugotovile, da težava ni v sami fobiji oz. strahu, temveč so

posledice tiste, ki nam povzročajo težave, saj so lahko zelo resne, vse od tresenja, potenja, pa vse do najhujših posledic, dušenja ali celo smrti. Presenetljiv je podatek, da je kar 51 % odstotkov anketirancev že doživelo panični napad, vendar se nam ob tem zastavlja vprašanje, ali se je ta res pojavil zaradi doživljanja fobij ali ga je povzročil kakšen drugi dejavnik. Z anketo smo tudi izvedele, da večina anketirancev ne prepozna fobijo po njenem strokovnem poimenovanju; najbolj poznana je klavstrofobija, saj jo prepoznava kar 83 % anketirancev, najmanj znana pa je ofidiofobija, saj jo prepoznava le 23 % anketirancev, medtem ko je nomfobija med anketiranci bolj poznana, saj se o njej tudi več govori.

Z intervjujem smo ugotovile, da je Psihiatrična bolnišnica Begunje začela z zdravljenjem fobij pred dvajsetimi leti, in sicer z vedenjsko kognitivno terapijo. Zdravijo samo polnoletne osebe do starosti 35 let, kar pomeni, da morajo starejše osebe pomoč poiskati drugje, vendar smo z anketo ugotovile, da se večina starejših ne odloči poiskati strokovne pomoči. Direktor Psihiatrične bolnišnice v Begunjah Branko Brinšek je potrdil, da fobijo doživlja več žensk kot moških. Izvedele smo, da daljše, kot je zdravljenje, uspešnejše je. Optimalno zdravljenje traja od štiri do pet mesecev. Vsi pacienti, ki se zdravijo v Psihiatrični bolnišnici Begunje, so tam prostovoljno in lahko kadarkoli končajo z zdravljenjem. Kot smo prebrale v strokovni literaturi, je vzrok za nastanek fobij pogosto stresna situacija oz. izpostavljenost pritiskom, ki jih posameznik ne obvladuje. Dr. Brinšek je prav tako povedal, da se za zdravljenje odloči premalo ljudi, vendar se njihovo število v zadnjih letih povečuje, verjetno za to, ker se danes več govori o teh motnjah, saj to ni več tabu tema, kot je včasih bila.

Najpomembnejša podatka, ki smo ju iz ankete in intervjuja pridobile, sta ta, da veliko ljudi ne loči strahu od fobije ter da se za njeno zdravljenje odloči premalo ljudi.

Po končani raziskavi smo ugotovile, da se doživljanje fobij med različnimi starostnimi skupinami ne razlikuje, kar nas je presenetilo. Kljub temu da razlike niso tako opazne, kot smo pričakovale, do njih vseeno prihaja. Če bi nekoga denimo pred tristoletimi leti vprašali, kaj si misli o fobijah in ljudeh, ki se z njimi spopadajo, bi marsikdo rekel, da ta oseba samo hlina bolezen, medtem ko se dandanes fobije obravnavajo kot bolezen, a še danes marsikdo ohranja napačno mišljenje. Naša raziskovalna naloga je nastala z namenom, da bi ozavestile ljudi, kakšne posledice

lahko fobije povzročijo oz. da nam lahko spremenijo življenje in nas ovirajo pri doseganju življenjskih ciljev ter ambicij.

10 VIRI IN LITERATURA

PREGELJ, Peter, in KOBENTAR, Radojka. 2009. *Zdravstvena nega in zdravljenje motenj v duševnem zdravju*. Založba Rokus Klett.

ŽELEZNIKAR, Zoran. 2000. *Planet strahu*. Izdano v samozaložbi.

<https://sl.wikipedia.org/wiki/Fobija>, 23. 1. 2018.

<http://www.karakter.si/du%C5%A1evne-motnje/anksiozne-motnje/fobije>, 23. 1. 2018.

<https://www.psihoterapija-ordinacija.si/dusevne-motnje/anksiozne-motnje/specifcne-fobije>, 11. 2. 2018.

<https://www.psihoterapija-ordinacija.si/dusevne-motnje/anksiozne-motnje/specifcne-fobije>, 11. 2. 2018.

<http://www.slohipnoterapija.org/strahovi-in-fobije#>, 23. 1. 2018.

<https://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4201604113.pdf>, str. 10, 23. 1. 2018.

<http://www.karakter.si/du%C5%A1evne-motnje/anksiozne-motnje/fobije>, 23. 1. 2018.

http://www.vlastakuster.si/Strah_pred_vi%C5%A1ino.php, 23. 1. 2018.

<https://www.allaboutcounseling.com/library/hydrophobia/>, 23. 1. 2018.

<https://www.healthtopia.net/disease/mental-health/phobia/acrophobia-causes-symptoms-treatment>, 23. 1. 2018.

<https://www.healthline.com/health/cynophobia#risk-factors>, 22. 2. 2018.

<https://www.healthtopia.net/disease/mental-health/phobia/ophidiophobia-causes-symptoms-treatment>, 20. 2. 2018.

<http://tehnik.telekom.si/kolumne/nomofobija-strah-pred-mobilno-nedosegljivostjo>, 22. 2. 2018.

<https://en.wikipedia.org/wiki/Nomophobia>, 22. 2. 2018.

http://dk.fdv.uni-lj.si/diplomska_dela_1/pdfs/mb11_mohorko-anja.pdf, 22. 2. 2018.

<https://translate.google.si/translate?hl=sl&sl=sr&u=https://velikirecnik.com/2017/04/06/neofobija/&prev=search>, 22. 2. 2018.

<https://en.wikipedia.org/wiki/Neophobia>, 22. 2. 2018.

<https://topcitati.weebly.com/blog/archives/07-2015https://topcitati.weebly.com/blog/archives/07-2015>, 25. 2. 2018.

<https://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=12318>, 22.2.2018.

<https://en.wikipedia.org/wiki/Panphobia>, 22. 2. 2018.

<http://www.ljepotaizdravlje.hr/zdravlje/zdravlje-novosti/tajne-psihe/fobije-koje-mogu-izazvati-ozbiljne-negativne-posljedice-po-vas-zivot>, 25. 2. 2018.

<https://translate.google.si/translate?hl=sl&sl=en&u=https://www.medicinenet.com/script/main/art.asp%3Farticlekey%3D12216&prev=search>, 22. 2. 2018.

<http://www.drugline.org/medic/term/entomophobia/>, 25. 2. 2018.

https://translate.google.si/translate?hl=sl&sl=en&u=https://en.wikipedia.org/wiki/Blood_phobia&prev=search, 22. 2. 2018.

<http://healthncare.info/hemophobia-test-symptoms-causes-facts-treatment/>, 25. 2. 2018.

<https://hr.wikipedia.org/wiki/Mizofobija>, 22. 2. 2018.

<http://mojkontakt.com/blog/2013/12/02/cega-se-plasimo-ovo-su-10-najcesjih-fobija/>, 25. 2. 2018.

11 PRILOGA

11.1 ANKETA

Spol:

- moški
- ženski

V katero starostno skupino spadate?

- do 20 let
- 20–50 let
- 50 let ali več

Q1 - Kaj je fobija?

- vrsta anksiozne motnje, ki se izraža kot močan in vztrajen strah pred nekim predmetom, okoliščinami ali situacijo, običajno nesorazmeren z dejansko ogroženostjo
- občutek močne tesnobe, vznemirjenosti in živčnosti
- sodobna bolezen
- zdravstveno stanje človeka, ko ta zahteva podporo, snov ali okolje, ne glede na ovire ali posledice

Fobija je anksiozna motnja, pri kateri oseba doživlja vztrajen, ponavljajoč se, pretiran in neracionalen strah pred določeno situacijo, predmetom ali dejavnostjo, kar ga ovira ali pa mu celo onemogoča normalno opravljanje vsakodnevnih dejavnosti.

Q2 - Ali doživljate fobijo?

- da
- ne

ČE STE ODGOVORILI DA:

Q3 - Kakšno vrsto fobije doživljate? Strah pred ...

Možnih je več odgovorov

- višino
- zaprtimi prostori
- odprtimi prostori
- pajki
- psi
- krvjo
- tujci
- boleznimi
- smrtjo
- drugo:

Q4 - Kdaj ste začeli doživljati fobijo?

- v predšolskem obdobju
- v osnovnošolskem obdobju
- v srednješolskem obdobju
- kasneje

Q5 - Kaj menite, kateri so ključni dejavniki/vzroki za nastanek fobije?

- dogodek iz otroštva
- posnemanje drugih
- nerešljiv problem
- neznosni medčloveški odnosi
- ne vem
- drugo:

Q6 - Kako se s fobijo spopadate?

Možnih je več odgovorov

- obiskujem psihologa/psihiatra
- jemljem zdravila
 - o tem se pogovarjam z družino/prijatelji
- se izogibam stvarem, osebam itd., ki mi povzročajo doživljanje fobije
- drugo:

Q7 - Na kakšen način se odzovete, ko pridete v stik s predmetom/situacijo svoje fobije?

Možnih je več odgovorov

- s paničnim napadom
- z dušenjem
- s tresenjem ali drgetanjem
- s potenjem
- z otrplostjo
- drugo:

Q8 - Ali ste že kdaj doživeli panični napad kot posledico doživljanja fobije?

- pogosto
- redko
- nikoli

Q9 - Ali se je v vašem življenju intenzivnost doživljanja vaše fobije spremenila?

- da, močno se je povečala
- da, malo se je povečala
- ne, je vse življenje enaka
- ne, se je zmanjšala

Q10 - Kje v vsakdanjem življenju vas fobija ovira? Kako?

ČE STE ODGOVORILI NE:

Q11 - Ali doživljate kakšen strah, ki ni fobija?

- da, veliko
- da, malo
- ne, nič

Q12 - Naštejte jih nekaj.

Q13- Kako se odzovete v situaciji doživljanja omenjenih strahov?

Možnih je več odgovorov

- s pospešenim dihanjem
- s potenjem
- s paničnim napadom
- z vrtoglavico
- s cmokom v grlu
- drugo:

Q14 - Ali poznate koga, ki doživlja fobijo?

- da
- ne

Q15 - Ali se vam zdi, da lahko človek sam nadzira intenzivnost doživljanja fobije?

- da, popolnoma
- da, do neke mere.
- ne
- drugo:

Q16 - Kaj menite, kakšna je razlika med strahom in fobijo?

- strah je manj intenziven kot fobija in nas ne onemogoča pri aktivnostih
- strah je eno izmed petih prirojenih čustev, fobijo pridobimo kasneje v življenju
- ni razlike
- drugo:

Q17 - Menite, da je fobija ozdravljiva?

- da, s pomočjo zdravil
- da, s pomočjo psihologa/psihiatra
- da, s pomočjo psihologa in z zdravili

ne

Q18 – Kaj menite, koliko ljudi se spopada z doživljanjem fobij?

- 0%–20%
- 20%–40%
- 40%– 60%
- 60% in več

Q19 - Ali menite, da se fobije prenašajo iz generacije v generacijo?

- da, odvisne so od dednosti
- da, s posnemanjem vedenja staršev
- ne, se ne prenašajo

Q21 – Ali veste, kaj je ofidiofobija?

- strah pred kačami
- strah pred pajki
 - strah pred nečistočo
 - ne vem

Q22 – Ali veste, kaj je nomofobija?

- strah pred smrtjo
- strah pred nomadi
- strah pred izgubo telefonskega signala
- ne vem

Q23 - Ali veste, kaj je panfobija?

- strah pred vsem
- strah pred kruhom
- strah pred novostmi
- ne vem

Q24 - Ali veste, kaj je kinofobija?

- strah pred psi
- strah pred višino
- strah pred odprtimi prostori
- ne vem

Q25 - Ali veste, kaj je mizofobija?

- strah pred krvjo
- strah pred vodo
- strah pred umazanijo
- ne vem

Q26 - Ali veste, kaj je klavstrofobija?

IZJAVA

Mentor (-ica) Milena Golob, v skladu z 2. in 18. členom Pravilnika raziskovalne dejavnosti »Mladi za Celje« Mestne občine Celje, zagotavljam, da je v raziskovalni nalogi z naslovom Doživljanje fobij med različnimi starostnimi skupinami v Celju, katere avtorji (-ce) so Klara Gobec, Špela Lužar in Katja Zalokar:

- besedilo v tiskani in elektronski obliki istovetno,
- pri raziskovanju uporabljeno gradivo navedeno v seznamu uporabljene literature,
- da je za objavo fotografij v nalogi pridobljeno avtorjevo (-ičino) dovoljenje in je hranjeno v šolskem arhivu,
- da sme Osrednja knjižnica Celje objaviti raziskovalno nalogo v polnem besedilu na knjižničnih portalih z navedbo, da je raziskovalna naloga nastala v okviru projekta Mladi za Celje,
- da je raziskovalno nalogo dovoljeno uporabiti za izobraževalne in raziskovalne namene s povzemanjem misli, idej, konceptov oziroma besedil iz naloge ob upoštevanju avtorstva in korektnem citiranju,
- da smo seznanjeni z razpisni pogoji projekta Mladi za Celje

Celje, _____

žig šole

Podpis mentorja (-ice)

Podpis odgovorne osebe