

## SPECIFIK FOBI

Att ha en specifik fobi innebär att ha en stark, irrationell rädsla för ett specifikt objekt eller en viss företeelse. Hur stort hinder fobin leder till i livet skiljer sig åt i hög grad från person till person men för många innebär det en stor negativ påverkan på livskvaliteten. Fobier som blod-/injektionsfobi eller kräkfobi är exempel på sådana fobier som kan skapa stora svårigheter i vardagen. Det är vanligt, men inte nödvändigt, att fobier funnits med ända sedan barndomen. Det är också vanligt att ha fobier för mer än ett enstaka objekt eller företeelse.

Den starka rädslan som väcks i samband med objektet/situationen leder ofta till undvikandebeteenden. Genom att undvika att möta det som väcker ångest slipper vi också obehaget. Detta kan dock leda till stora begränsningar i livet och att vi går miste om sådant som skulle kunnat få oss att må bra. Finns det någonting i ditt liv idag som du undviker i syfte att minska risken för att uppleva obehag?

### Varför har jag en fobi?

Vissa personer har en idé om, eller vet exakt, hur deras fobi uppkom. Andra har svårare att koppla varifrån rädslan kommer. Hur eller varför det kommer sig är faktiskt inte så viktigt som vi kan föreställa oss. Det som är viktigt att veta är däremot varför fobin vidmakthålls. Detta beror ofta på några specifika beteenden vi lägger oss till med för att slippa obehag. Ett sådant beteende är det du läst om ovan, det vill säga undvikande, andra sådana beteenden är det vi kallar säkerhetsbeteenden och kan innebära att använda särskilda tekniker för att stå ut i stunden eller att alltid ha med ångestdämpande läkemedel för säkerhets skull.

### Vad kan jag göra själv?

Den bästa metoden vi har för att bli av med, eller minska, fobier är det som kallas för exponering. Exponering innebär att gradvis närma sig det som väcker obehag för att lära sig att situationen är hanterbar och oftast inte så farlig som vi förväntat oss. Många upplever exponering som svårt och obehagligt till att börja med. Det är inte så konstigt eftersom det innebär att göra exakt tvärtom mot hur de flesta vanligtvis hanterar det som väcker rädsla och ångest, det vill säga genom att undvika. Du kan redan idag på egen hand börja öva på att närma dig istället för att undvika, om du vill göra det på ett mer strukturerat sätt kan du börja med att lägga upp en plan. Vilka situationer är obehagliga? Vad känns svårast? Hur skulle du vilja hantera dessa situationer? Börja sedan närma dig dessa situationer gradvis, hoppa gärna mellan övningar som känns lättare och svårare. Fortsätt öva så ofta du kan och fortsätt öva även när du känner att obehaget inte längre blir lika starkt. Om din fobi ställer till stora problem för dig kan du få hjälp av vården för att arbeta med detta.