

STRAH IMA VELIKE OČI

Ko strah prevlada zakon verjetnosti. Ali greste v deseto nadstropje peš, ker si ne upate v dvigalo? Ne hodite v naravo, ker se bojite kač ali žuželk? Si ne upate kupiti stanovanja na številki 13? Če je tako, imate morda fobijo.

40 odstotkov ljudi v visoko razvitih državah se boji letenja z letalom

NEDELJA, 27. JULIJA 2014

5



Tatjana Vrbnjak

Prva znana poročila o fobijah so iz antičnih časov, gre za opise strahu pred višino in odprtimi prostori. Vsak strah še ni fobija. Določena mera strahu je v posameznih situacijah normalna in celo koristna. Ločnica med fobijo in strahom je v tem, da fobija človeka bistveno ovira v vsakodnevnem delovanju - prizadeti se zaveda neracionalnosti pretiranega strahu, a si ne more pomagati. Mnogim celo izbiri cilja za dopustovanje krojijo strahovi, ki jih imajo: na primer pred letenjem, tuneli, vodo, višino, pajki, mikroorganizmi.

Strah pred letenjem pridobljen

V dopustniškem času je pogosto slišati o strahu pred letenjem: "Strah je vsakič močnejši. Zdaj je prišlo že tako daleč, da sem med letom jokala, težko sem dihala, dlani sem imela mokre, treslo me je, stevardese so me mirile. Res je bilo neprijetno. Tudi sopotnik me je miril, malce mi je pomagalo," opisuje izkušnjo ženska, ki ima strah pred letenjem.

"Strah pred letenjem doživlja do 40 odstotkov ljudi v visoko razvitih državah. Ker ga otroci ne doživljajo, lahko z veliko gotovostjo sklepamo, da je naučen," razlaga Mitja Perat, direktor Inštituta za razvoj človeških virov, strokovnjak za človeške dejavnike in terapevt medicinske hipnoze, ki se ukvarja prav s tečaji odpravljanja tega strahu.

"Če ni strokovno obravnavan, se lahko vleče skozi vse življenje in najpogostejše se s časom tudi občutno stopnjuje, navadno do te stopnje, da se ljudje povsem izogibajo letenju, takrat govorimo o fobiji pred letenjem. Psihoedukacije delavnice so se v svetu izkazale za več kot 95 odstotkov uspešne," dodaja.

Da strah izzveni, je potrebnih, pravi, dovolj veliko število pozitivnih izkušenj, ki se s ponavljanjem ponotranjijo. So med udeleženci delavnic morda tudi člani letalskega osebja? "V Sloveniji se to še ni zgodilo, smo pa na mednarodnih kongresih letalske psihologije strokovno obravnavali tudi te primere, saj po nekaterih podatkih do 15 odstotkov kabinskega osebja med delom poroča o strahu pred letenjem,

ki se ga navadno sramujejo in ga zanikajo, med drugim tudi zato, ker se zavedajo, da je povsem neupravičen, ne vedo pa, kako bi se z njim spopadli in ga presegli."

Pretirano klepetavi ali molčeči - prestrašeni

Kako ta strah opažajo na letališčih? "Takšni ljudje so nemirni, pretirano klepetavi ali molčeči, raztreseni. Z blažjimi oblikami strahu se potniki večinoma spopadajo sami; vsak skuša poiskati svoj recept, ki deluje. Nekateri se pomirijo z branjem, poslušanjem glasbe, hojo, pogovorom, ni jih malo, ki pred letom posežejo bo blažjih pomirjevalih, morda kozarčku alkohola ...

Ljudi, ki se letenja zelo bojijo, je malo in take redkeje srečamo na letališču, saj se letenju, če se le da, izognejo. Imeli smo primer, ko je potnik vozovnico že imel kupljeno, a se je na letališču odločil, da ne bo letel," odgovarja Brigita Zorec, vodja korporativnega komuniciranja na ljubljanskem letališču.

"Danes so potovanja z letalom sestavni del življenja številnih ljudi, saj od marsikoga to zahteva že narava posla - in zato se s strahom pred letenjem srečujemo pogostejše. Potnikom, ki se boje letenja, priporočamo, naj se opomnijo, da je letenje najbolj varen način potovanja, naj se na pot dobro pripravijo, v primeru tesnobe to povedo članom kabinskega osebja, ki jim bodo z veseljem pomagali ta strah obvladati (gre predvsem za tehnike preusmerjanja pozornosti in razlago določenih signalov, ki jih potniki na letalu vidijo oziroma slišijo), močno odsvetujemo uživanje alkohola pred letom, pa čeprav za pogum - alkohol je namreč diuretik, zrak v letalu pa je zelo suh, zato lahko pride do dehidracije in potnik se počuti še slabše," odgovarjajo pri Adrii Airways in dodajajo, da se ne spomnijo primera, da bi potnik tik pred poletom zaradi strahu letalo zapustil.

Imajo tudi člani posadk kdaj strah pred letenjem? "Ne. Strah pred letenjem bi se pokazal že v dolgotrajnem in strogem postopku pridobivanja licence za opravljanje tega dela. Ko šolanje zaključijo, vedo, da se turbulenc in podobnih stvari ni treba bati, in zaupajo v svoje znanje."

Napoleon se je bal mačk

Strahove so imele mnoge slavne osebnosti iz preteklosti. Georgea Washingtona je bilo groza ob misli, da bo živ zakopan. Nikola Tesla je imel velik strah pred bakterijami in biseri, Sigmunda Freuda je pestila fobija pred orožjem in praprotjo. Napoleon se je bal mačk, enako tudi Julij Cezar.

Geliofobijo, strah pred smehom, so začeli proučevati leta 2008

6

NEDELJA, 27. JULIJA 2014

Strah in groza

Beseda fobija izhaja iz grške besede phobos, ki označuje strah, grozo. Med najbolj znane fobije spadajo strah pred zaprtim prostorom (klastrofobija), strah pred odprtim prostorom (agorafobija), strah pred letenjem (aviofobija), strah pred višino (akrofobija), strah pred kačami (ofidifobija), strah pred insekti, psi, zobozdravnikom itd. Mnoge fobije so manj znane. Aurofobija je denimo strah pred zlatom, dendrofobija pomeni strah pred drevesi, dromofobija strah pred prečkanjem ceste.



Janko Rath

Majhen problem postane visoka ovira

"Medicina definira fobije kot skupino motenj, pri katerih je strah sprožen z natančno določenimi situacijami, ki dejansko niso nevarne. Izogibanje tem situacijam vzdržuje fobijo. Posledica izogibanja je lahko huda stopnja disfunkcionalnosti," pravi Maja Bundalo Bočič, dr. med., specialistka psihiatrije, iz Zdravstvenega doma dr. Adolfa Drolca Maribor. Zaradi fobije ljudje ravna jo neracionalno: posameznik denimo ne gre v službo, ker se ne more peljati z avtomobilom.

Pri nastanku fobije sta pomembna genetska predispozicija in naučen strah, razlaga psihiatrinja. V psihiatriji uporabljajo delitev med agorafobijo, socialno fobijo in specifičnimi fobijami. Pomembnost fobije je odvisna od tega, koliko posameznika ovira v vsakdanjem delovanju: "Če nekdo zaradi strahu pred vožnjo z avtom ne more v službo, je to problem. Če pa stoji na ulici in gleda muca ter čaka mimoidočega, da ga nažene, je pa to nekaj drugega. Če bi nekdo s takšno fobijo rad delal v zavetišču za živali, potem ta majhni problem postane velika ovira."

Kako pogosto se v ambulantni sreča z ljudmi, ki trpijo zaradi fobij? "Bolj redko, v primerjavi z različnimi stresnimi situacijami, zadnja leta predvsem zaradi delovnih razmer, depresije in paničnih motenj. Najbolj pogosto zaradi vožnje z avtomobilom po prometni nesreči, omenja se tudi strah pred letenjem."

Po pomoč se večkrat oglasi jo ženske kot moški, kar se sklada z nekaterimi raziskavami o pogostosti fobij in spolu - pri ženskah je fobij za 55 do 90 odstotkov več.

Alkohol povečuje možnost strahov

Kako poteka zdravljenje? "Praviloma bi morala na prvem mestu biti psihoterapija: osnovna tehnika je postopno izpostavljanje - vsakodnevno - zastrašujočem stimulusu, od najmanj do najbolj neugodne situacije. Če je potrebno, se lahko dodatno predpišejo zdravila, predvsem antidepresivi."

Dolžina zdravljenja je odvisna od kompleksnosti problema. Zdravljenje socialne fobije zahteva od osem do 16 seans. Uspešnost zdravljenja je odvisna tudi od tega, ali gre za izolirano motnjo (prisotnost samo fobije) ali za pridruženo motnjo (npr. fobija v kombinaciji z depresijo, alkoholizmom, osebnostnimi motnjami), pri čemer psihiatrinja še posebej izpostavlja škodo, ki jo prinaša prekomerno pitje: fobije, panična motnja in generalizirana anksiozna motnja so namreč



Marko Varovšek

trikrat bolj pogoste pri odvisnosti od alkohola.

S hipnozo do nezavednega

Mnogi poiščejo pomoč v hipnozi. "Fobije so dokaj pogoste, vendar večina ljudi, ki trpi za tem, čuti, da je njihova fobija skorajda sramota, in o tem redko govorijo. Ponavadi se odločijo za reševanje, ko jim to onemogoča normalno življenje oziroma ko jih življenjska situacija prisili v spremembo," razlaga Asja Širovnik, hipnoterapevtka in regresoterapevtka.

Ljudje pogosto dolgo trpijo, preden poiščejo pomoč. Naučijo se živeti s fobijo - življenje si organizirajo ali prilagajajo tako, da iz njega izločajo situacije, v katerih bi se morali soočiti s fobijo.

"Ne oklevajte, takoj si poiščite strokovno pomoč"

"A dlje ko čakamo, bolj globoka je izkušnja strahu in globlje se usidra v našo podzavest. Fobije je mogoče odpraviti s hipnoterapijo razmeroma enostavno in hitro. Večina klientov odsotnost fobije spozna že po dveh do treh uvodnih srečanjih."

Zakaj je hipnoterapija tako uspešna? "Fobija je posledica napačnega povezovanja med predmetom (pes, občinstvo, čebela ...) in občutkom (čustvene reakcije). Hipnoterapija je učinkovita zato, ker se s pomočjo hipnotičnega transa ljudje dovolj globoko sprostijo, da se lahko doseže področje

nezavednega, kjer se je zapis napačnega povezovanja med predmetom in občutkom zgodil. Obstaja pravilo, da naj bi se za vsako fobijo naredila vsaj tri srečanja s hipnoterapevtom, v katerih se fobija zmanjšuje, dokler se ne nevtralizira. Vendar je možno doseči učinke že z enim samim obiskom - ponavadi je to odvisno od posameznika in njegove podzavestne naravnosti. Neuspešna pa je lahko hipnoterapija takrat, kadar ima posameznik notranjo (podzavestno ali osebnostno) korist na račun svojega strahu oziroma fobije - takrat podzavest ne bo sodelovala, saj bi z izgubo fobije lahko bilo izgubljeno še kaj drugega."

V vodo samo do kolen

Včasih imajo ljudje nerealna pričakovanja, kako je videti osvoboditev od fobije. "Ena gospa se je osvobajala od fobije pred globoko vodo: ni si upala v vodo dlje kot do kolen, kopati v kadi, leteti z letalom nad oceanom, iti na trajekt. Že po drugem srečanju je lahko plavala brez strahu, po tretjem se je že peljala z ladjo, a se je spraševala, ali je res rešena fobije, češ, da si ne bi upala skočiti z jadrnice sredi morja in zaplavati ... Seveda sem ji zagotovila, da obstaja tudi normalen strah, ki nas ščiti in varuje pred morebitnimi nevarnostmi: ko sem živela na Novi Zelandiji, sem velikokrat jadrala, vendar nam nikoli niso pustili skakati sredi oceana z jadrnic, saj so bili v vodi morski psi. Včasih je strah upravičen in nas ščiti."

Fobije je mogoče premagati še z drugimi tehnikami, nekateri poskušajo z metodo EFT (tapkanja), drugi z meditacijo in samozdravljenjem. Karkoli - splača se z njo spopasti, čeprav ni vedno enostavno in tudi ne tako hitro, kot bi si želeli.

6 do 9 seans običajno zahteva zdravljenje specifične fobije

NEDELJA, 27. JULIJA 2014

7



Starejši smo, bolj se bojimo

"Ne zgodi se prav pogosto, da bi prišli k nam obiskovalci, ki se bojijo kač ali/in pajkov, morda ima en od petstotih obiskovalcev tolikšen strah pred terarijskim delom akvarija, da vanj sploh ne čez vstopiti," razlaga Branko Kolar iz mariborskega akvarija.

Čemu pripisuje strah pred kačami, pajki? "Po eni strani ta strah nastaja zato, ker so to po pripovedovanju drugih nevarne živali, po drugi strani je naša družba še vedno katoliško usmerjena in so kače simbol pregrehe, imajo posebni status."

Strah pred kačami in pajki je pridobljen in se krepi s starostjo, je prepričan Kolar. "Ne izvajamo programa ozdravljanja fobij pred kačami, pač pa s preventivnim programom te živali približamo ljudem. Imamo dve, tri vrste demonstracijskih živali, ki jih vzamemo iz terarija, da se jih lahko obiskovalci dotaknejo, jih vzamejo v roke. Ne pomnim, da bi kdaj pri otrocih iz vrtca doživel, da bi otrok imel strah pred dotikom kače ali kuščarja - vedno je vrišč, kdo bo prvi. Pri osnovnošolcih se je že nekateri samo dotaknejo in potem hitro roko umaknejo, pri odraslih pa jih kar polovica žival ogleduje z razdalje dveh metrov, nekateri pa celo zapustijo prostor, ko vidijo, da se bo vzela kača iz terarija." Demonstracijske kače in kuščarje že od malega navajajo na človeški dotik. "Pajki pa se ne navadijo človekove roke in zato z njimi ne delamo demonstracij."

"V sekundi sem se začela tresti"

"Zadnjič sem čakala v avtu, da je partner šel po neko malenkost v trgovino, in nisem opazila, da

je pomotoma zaklenil avto. Nič ni bilo narobe, dokler mi ni postalo vroče. Ker je vzel ključ s seboj, nisem mogla vklopiti klime in odpreti okna, zato sem hotela odpreti vrata, in ker so bila zaklenjena, ni šlo. V sekundi - še manj kot sekundi - sem se začela tresti, pot mi je začel liti z obraza, začela sem tolči po oknu in na srečo je prišel mimo nekdo, da je tekel po partnerja; ta je takoj vedel, za kaj gre, in je kar od vrat trgovine odklenil avto. Če bi trajalo samo

"Strah pred kačami in pajki je pridobljen"

sekundo več, bi razbila okno," razlaga Mariborčanka srednjih let, ki trpi za klavstrofobijo (strah pred zaprtim prostorom). Tudi z letalom se ne vozi - ne prenese ujetosti v prostoru. "Zadnjič sem morala na magnetno resonanco. Šele v četrtem poskusu, ko so mi dali čez oči brisačo, v roke zvonec in so me najprej trikrat res takoj potegnili 'ven', sem zmogla; uničena pa sem bila še celo popoldne." Razmišlja, da bi šla na psihoterapijo, da bi se fobije znebila, "ker je vse huje".

V sobo ne zaklenite Ume Thurman

Tudi današnji zvezdniki trpijo za različnimi fobijami. Jennifer Aniston se boji letenja, Johnny Depp ne mara srečanja s klovi, Nicole Kidman ne prenese metuljev, Justin Timberlake pa ne kač in pajkov, Uma Thurman ima strah pred zaprtimi prostori.

"Bojiš se živeti, ne umreti"

Druga sogovornica, ki je v mladosti trpela za fobijo pred odprtim prostorom, jo je premagala sama. Zdaj najbolj uživa, ko hodi v naravi. Agorafobija se pogosto razvije pri ljudeh, ki trpijo za anksioznimi motnjami, tudi v njenem primeru je bilo tako. "Zgodilo se mi je, ko sem bila stara 20 let. Vplivalo je več dejavnikov: neurejeno domače okolje, moja preobčutljivost, čustvena labilnost. In če imaš predispozicije, in jaz sem jih imela, pride do anksiozne motnje, ki se je pri meni kazala tudi kot strah pred odprtim prostorom. Če sem kam šla, je vedno moral nekdo z menoj, sicer nisem šla."

Kako je to občutila? "Kot neznosen nemir, napetost; srce ti razbija tako, da misliš, da boš umrl. Teh občutkov se ustrašiš in jih s tem še potenciraš. Potem se vedno bolj umikaš podobnim situacijam, ker se bojiš, da se bo spet zgodilo. Ko sem imela spremstvo, pa sem čutila varnost - neprijetni občutki so sicer bili, a v bistveno manjši meri." Kaj pa, če je bila znotraj prostora? "Nič. Četudi sem bila med povsem neznanimi ljudmi, nisem imela nobenega strahu."

Vedno bolj se je umikala med štiri stene. "Pri meni je ta izolacija trajala dve leti. Premagala sem jo s pomočjo psihologinje Tilke Kren - dan na dan, po korakih. Res mi je zelo pomagala." Potem je dobila službo. "Na začetku so me domači spremljali do službe in nazaj. V službi sploh niso vedeli, da imam fobijo: človek postane zelo iznajdljiv, vedno se organiziraš tako, da z nekom greš ... Ves čas sem hodila na razgovore k psihologinji in počasi sva prišli do tega, kaj ti neprijetni občutki pomenijo. Najprej misliš, da se bojiš umreti, a pravzaprav se bojiš živeti - strah te je življenja: porazov, uspehov, vsega ... Imela sem srečo, da sem spoznala ljubečega moža, dobila sva otroka ..."

Potem ko je fobijo premagala, se ni nikoli ponovila, čeprav so od tedaj minila dolga leta. "Seveda imam kdaj občutek strahu, a zdaj je to povsem drugače - ti strahovi so realni. Ko sem bila pred leti zaradi moževe boleznii v težki življenjski preizkušnji, sem takoj poiskala pomoč psihologinje. To bi svetovala vsem: ne oklevati, odlašati, ampak takoj poiskati strokovno pomoč." ■

