

a ricordare un evento iniziale. E' possibile che l'evento traumatico sia accaduto quando erano molto piccoli e per questo non lo ricordino.

INTERVENTO CLINICO

Il trattamento delle fobie specifiche si pone i seguenti **obiettivi**:

- 1) ridurre il livello d'ansia** del paziente di fronte alla situazione temuta
- 2) contenere il livello di ansia anticipatoria**
- 3) diminuire il grado di evitamento**

Il trattamento di elezione per le fobie è la **terapia comportamentale** e richiede l'esposizione all'oggetto e alla situazione temuta, in maniera graduale in accordo con il paziente.

Verranno insegnate tecniche di gestione dell'ansia che risultano efficaci di fronte alla situazione temuta.

www.martabinelli.com

ALCUNI DISTURBI TRATTABILI CON INTERVENTI PSICOLOGICI

- depressione, disturbi dell'umore
- ansia, attacchi di panico e fobie
- ossessioni e compulsioni
- disturbi correlati a stress
- somatizzazioni, ipocondria e dismorfismo
- disfunzioni sessuali
- disturbi dell'alimentazione
- sovrappeso e obesità
- disturbi del sonno
- disturbi di personalità
- disturbi nel controllo degli impulsi
- problemi in infanzia e adolescenza
- situazioni di perdita e lutto
- problemi di coppia

Dott.ssa Marta Binelli
Psicologa
Riceve su appuntamento a
Borgosesia (VC)
Cell. 331 89 41 873
martabinelli@libero.it

www.martabinelli.com



FOBIE

Campagna di informazione e prevenzione a tutela della salute pubblica

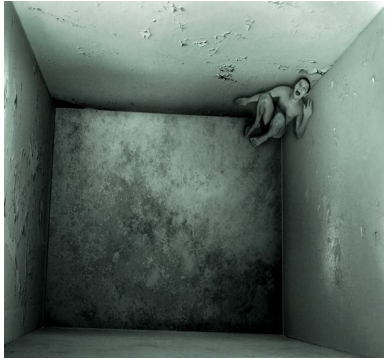
Dott.ssa Marta Binelli
Psicologa

www.martabinelli.com

E' UNA FOBIA?

Il termine **fobia** indica **un'irrazionale e persistente paura e repulsione di certe situazioni, oggetti, attività, animali o persone, che può, nei casi più gravi, li-**

mitare l'autonomia del soggetto, ma che non rappresenta un reale pericolo per la persona.



La fobia è, dunque, un tipo di paura caratterizzata da tre elementi:

- ansia e paura intensa di fronte ad oggettive/o situazioni
- evitamento dell'oggetto/situazione temuta
- razionalmente si sa che non vi è nulla da temere, ma permane sempre il dubbio che possa esserci pericolo

La paura provata di fronte all'oggetto, situazione temuta o addirittura al pensiero dello stesso, risulta essere intensa e può essere accompagnata da molti dei seguenti sintomi: ta-

chicardia, sudorazione, tremore, respirazione rapida, mancanza d'aria o respiro affannoso, tensione muscolare, "nodo" allo stomaco, nausea, debolezza muscolare, formicolio nelle mani e nei piedi, vampate improvvise di caldo e di freddo, senso di costrizione o dolore al



torace, impulso di scappare o fuggire veramente, sentirsi paralizzati, piangere o gridare, pensieri ed emozioni, preoccupazione del tipo: "Che cosa succederebbe se...", impressione che possa accadere qualcosa di terribile.

QUALI SONO LE FOBIE PIU' DIFFUSE?

Le fobie più comuni sono:

- Paura del buio
- Paura dell'altezza
- Paura degli animali (es. cani, insetti, rettili)
- Paura degli spazi chiusi o di essere intrappolati

- Paura del sangue e delle ferite
- Paura dell'acqua

COME POSSONO INSORGERE LE FOBIE?

Le fobie possono insorgere in tre modi:

- 1) dall'esperienza diretta di situazioni pericolose ("sono stato morso da un cane")
- 2) essere testimoni di un fatto orribile accaduto ad un altro ("ho visto un altro venire morsiato da un cane")
- 3) per conoscenza indiretta ("mi hanno raccontato che lo zio è stato morsiato da un cane")

Alcune persone hanno l'impressione che la loro fobia ci sia sempre stata e non riescono

