

MEDOS E FOBIAS

A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS) ESTIMA QUE EM TODO O MUNDO HAJA 400 MILHÕES DE PESSOAS AFECTADAS POR UM TIPO DE FOBIA.

ESTUDOS EPIDEMIOLÓGICOS RECENTES DEMONSTRAM QUE AS FOBIAS SÃO A PERTURBAÇÃO MAIS COMUM EM TODO O MUNDO, ONDE SE ESTIMA QUE EM TORNO DE 5 A 10% DA POPULAÇÃO SEJA AFECTADA POR ESTAS CONDIÇÕES PERTURBADORAS E ALGUMAS VEZES INCAPACITANTES. SENDO QUE A FOBIA ESPECÍFICA É MAIS COMUM ENTRE AS MULHERES E A FOBIA SOCIAL MAIS COMUM ENTRE OS HOMENS.

MAS AFINAL O QUE É UMA FOBIA? ONDE ESTÁ A FRONTEIRA ENTRE O MEDO, UM RECEIO COM ALGO QUE DEPOIS NOS LIMITA NAS ACTIVIDADES DO NOSSO DIA-A-DIA?

TEXTO: ROSA BASTO



Sentir medo é normal. As situações desconhecidas podem levar-nos a algum tipo de ansiedade que provocam algum tipo de medo. Ter medo pode ser definido como uma sensação de perigo, de que algo mau possa estar para acontecer, em geral acompanhado de sintomas físicos que incomodam bastante. Este tipo de medo ajuda-nos a precavermos as situações para não sermos afectados e, dessa forma, prepararmo-nos. Chama-se a isto, ansiedade funcional. Quando esse medo é desproporcional à ameaça, por definição irracional, com fortísimos sinais de perigo, e também seguido de evitação das situações causadoras de medo, é chamado de fobia, medo patológico ou ansiedade disfuncional.

MAS AFINAL O QUE É UMA FOBIA?

É importante antes de mais perceber o que são concretamente as fobias. De forma breve, as fobias referem-se ao medo excessivo de um objecto, circunstância ou a uma situação específica, fazendo parte do quadro de perturbações de ansiedade. **Existem três grandes ramos de fobias:**

fobia específica, fobia social e agorafobia. A fobia específica é o medo intenso e persistente de um objecto ou uma situação (medo cães; medo de andar de elevador, medo de avião, medo de conduzir, medo de cobras, medo de aranhas, etc.) enquanto a fobia social é o medo intenso e persistente de situações em que possa ocorrer embaraço e humilhação (medo de falar em público, medo de serem observados e avaliados, medo de se expor, etc.), já as pessoas com agorafobia evitam situações em que seria difícil obter ajuda preferindo ter a companhia de um amigo ou familiar, em espaços fechados, ruas movimentadas ou locais que as façam sentir encurraladas (shoppings, túneis, pontes, auto-estradas...). Um dos grandes motivos que leva as pessoas a desenvolverem as fobias deve-se ao estado de ansiedade extrema em que estas se encontram. Nos nossos dias, é comum as pessoas desempenharem múltiplas funções ao mesmo tempo e isso confere o tão conhecido stress, que é nada mais nada menos que ansiedade generalizada. Não podemos, claro, dissociar esta explicação dos diversos factores que fazem

→ SINTOMAS

As pessoas que sofrem de fobia, quando expostas ao estímulo fóbico têm, quase invariavelmente, uma resposta imediata de ansiedade, que pode assumir a forma de um ataque de pânico ligada à situação ou provocada por ela. Quando isto acontece, geralmente é acompanhado de pelo menos quatro dos seguintes sintomas:

- Falta de ar;
- Palpitações;
- Dor ou desconforto no peito;
- Sensação de bola na garganta;
- Sensação de sufocar;
- Tontura ou vertigem;
- Sensação de falta de realidade;
- Formigueiro;
- Sensações de calor ou de frio;
- Sudorese (mãos suadas);
- Sensação de desmaio e/ou tremores;
- Medo de morrer ou de enlouquecer ou de perder o controlo.

«DE FORMA BREVE, AS FOBIAS REFEREM-SE AO MEDO EXCESSIVO DE UM OBJECTO, CIRCUNSTÂNCIA OU A UMA SITUAÇÃO ESPECÍFICA, FAZENDO PARTE DO QUADRO DE PERTURBAÇÕES DE ANSIEDADE»



espoletar estes quadros de ansiedade nem do facto de existirem pessoas que são mais propensas para o efeito que outras devido à sua condição genética e história de vida.

Esta sintomatologia acompanhada, muitas das vezes, pelo pânico ou mesmo ataques de pânico, leva a que os pacientes fóbicos passem a evitar a qualquer custo as situações desencadeantes do processo fóbico, alterando completamente as suas rotinas de vida.

Quando um evento específico, por exemplo conduzir na auto-estrada, é associado a uma experiência emocional (um acidente, ou uma situação onde experimentou grande ansiedade que causou medo), o indivíduo fica

susceptível a uma relação emocional permanente entre conduzir ou auto-estradas e medo ou ansiedade. Embora, o indivíduo possa não corresponder aos critérios de ataques de pânico, pode ter muito medo, pânico ou receio de sofrer um ataque e ter um medo generalizado de conduzir ou deixar-se levar numa auto-estrada. Outros mecanismos de associação entre o objecto (situação) e as emoções fóbicas incluem a modelagem, normalmente acontece

«É MUITO COMUM AS CRIANÇAS ADQUIREM OS MEDOS DOS PAIS OU DE OUTROS FAMILIARES PRÓXIMOS ATRAVÉS DO QUE LHE INCUTEM E QUE ELAS PRÓPRIAS IMITAM – MODELAM.»

quando o indivíduo observa a reacção dos outros (p. ex, quando uma criança observa a mãe a gritar com medo de aranhas) e transfere a informação, sendo desta forma advertida ou até ensinada a ter medo. Quantas vezes já não ouvimos um adulto a dizer a uma criança que se ela não se portar bem um cão mau pode levá-la? E quantas vezes, um adulto manifesta à frente de uma criança o seu próprio medo fóbico de forma bem exagerada. A criança observa e aprende o mesmo medo. É muito comum as crianças adquirirem os medos dos pais ou de outros familiares próximos através do que lhes incutem e que eles próprios imitam – modelam.

Em consequência dos evitamentos que estes pacientes fazem, ainda podemos referir dois dos factores que deixam a vida destes deveras complicada: o primeiro é deixarem de acreditar que têm recursos para lidar com todos os sintomas e, por isso, estarem dependentes de alguém para se dirigirem a qualquer lado. Esta situação pode levar a um isolamento de forma progressiva e a um empobrecimento de vida que vai impedindo a maior parte das acções do dia-a-dia. O segundo é a super valorização dos sintomas, achando que vão morrer, que vão ter um ataque cardíaco, ou que possuem uma doença

muito grave. O catastrofismo dos sintomas leva estes pacientes a um desespero e aumento crescente na busca de cuidados médicos.

QUAIS AS CAUSAS DE UMA FOBIA?

Nas fobias as causas precisas são bastante variadas. Como em todas as perturbações mentais há heterogeneidade de causas. A patogenia das fobias, quando compreendida, pode-se mostrar como um modelo de interacções entre factores genéticos, por um lado, e factores ambientais por outro.

- **FACTORES GENÉTICOS:** Segundo Otto Fenichel, as fobias específicas tendem a ocorrer em famílias. Estudos relatam que de dois terços a três quartos das pessoas afectadas têm pelo menos um parente de primeiro grau com fobia específica do mesmo tipo. Também os parentes de primeiro grau de indivíduos com fobia social têm cerca de três vezes mais probabilidades de serem afectados do que parentes de indivíduos sem perturbação.

- **FACTORES AMBIENTAIS:** São geralmente associados a estados de ansiedade generalizada devido às grandes pressões de carácter social. A competitividade dos dias de hoje leva, como já falamos, ao tão famigerado stress. Este por sua vez, desencadeia todo um processo acelerado da produção da hormona cortisol no organismo que provoca o aumento da ansiedade, generalizando-a.

Pessoas que vivem em ambientes de risco também estão mais expostas às perturbações de humor (depressão) e de ansiedade, podendo desenvolver mais facilmente acesso às fobias.

Factores de aprendizagem do medo fóbico através da sociabilização dos parentes mais próximos são de grande relevo como já havíamos falado.

A co-morbidade (outras perturbações) pode esta presente quer na fobia específica quer na fobia social. É frequente encontrar-se nos pacientes com fobia específica histórias de perturbações de ansiedade, perturbações de humor, perturbações relacionados ao uso de drogas e bulimia nervosa. Enquanto na fobia social generalizada ocorre mais facilmente a →

FOBIAS MAIS ESTRANHAS OU MENOS COMUNS:

- Antropofobia - Medo da sociedade humana ou aglomerações.
- Telefonofobia - Medo dos telefones
- Eleuterofobia - Medo de ter liberdade. Mais precisamente, "aversão e medo mórbido irracional, desproporcional persistente e repugnante de ter autonomia e responsabilidade"
- Urofobia - Medo da urina ou de urinar
- Unatractofobia - Medo de pessoas feias
- Hipnofobia - Medo de dormir; horror ao sono
- Fonofobia - Medo e horror à sua própria voz e pavor de falar alto
- Fobofobia - Medo dos seus próprios medos; de ter algum tipo de fobia
- Catisofobia - Medo de sentar-se.
- Pantofobia - Medo de todas as coisas, ou todos os medos e fobias em um só. Pantofobia, em seu estado máximo, controla o comportamento humano de forma a matar o ser sem causas físicas reais, ou seja, a Pantofobia induz ao suicídio biológico.

Fonte: Wikipédia

perturbação de ansiedade com evitamento. A fobia específica parece ser mais comum do que a social. Sendo que a primeira é mais comum nas mulheres e a segunda nos homens.

MEDOS E FOBIAS EM CRIANÇAS

Vários estudos apontam para que cerca de 45% a 50% das crianças sintam algum tipo de medo, sendo que as raparigas são normalmente mais vulneráveis que os rapazes. Estes resultados devem-se ao facto das raparigas terem mais facilidade em expressarem os seus sentimentos e emoções.

Assim como os adultos, as crianças também sofrem do problema fóbico, sendo que a única grande diferença em relação aos adultos é que a criança não tem

«É FREQUENTE ENCONTRAR-SE NOS PACIENTES COM FOBIA ESPECÍFICA HISTÓRIAS DE PERTURBAÇÕES DE ANSIEDADE, PERTURBAÇÕES DE HUMOR, PERTURBAÇÕES RELACIONADAS AO USO DE DROGAS E BULIMIA NERVOSA»

verdadeira noção do exagero do medo e acredita que é mesmo aquela a realidade. Este facto vai trazer à criança muitas limitações no âmbito da acção e das funções neurocognitivas. As crianças fóbicas sofrem imenso perante os seus medos irracionais e, quando estão perante a fobia (p. ex., um animal, um trovão, medo dos fantasmas, medo dum monstro...), ficam aterrorizados como se realmente estivessem diante perigo de morte. Pela sua imaturidade, as crianças não conseguem avaliar os seus medos e de forma diferente dos adultos não se envergonham de os exhibir, para elas é natural falar dos seus medos como se fossem verdadeiros. No entanto, conseguem compreender que nem sempre sofrem dos mesmos medos que os outros podendo ficar muito ofendidos quando os outros se riem delas. É muito comum, estas crianças sofrerem de maldades por parte de outras crianças devido ao medo exagerado que elas têm perante algumas

situações que provocam a fobia. Quando isso acontece tendem a isolarem-se para evitarem que se riem delas e escondem os seus medos.

As fobias nas crianças devem ser tratadas o quanto antes para não evoluírem ao longo da idade. Estas podem ser detectadas quando os pais se apercebem que a criança ou adolescente está a ficar limitado e essas limitações interferem no rendimento de muitas áreas da sua vida (p. ex.: no rendimento escolar, tendência para ficarem dependentes dos pais, evitamentos de terem amigos, maior ansiedade...).

TRATAMENTO

Existem várias formas de tratar fobias. Nas fobias específicas quer nas crianças quer nos adultos há quem trabalhe

com técnicas da terapia cognitiva comportamental. Uma dessas técnicas mais utilizada é a dessensibilização sistemática, que consiste na apresentação de uma lista hierárquica das situações ou objectos temidos e requer a exposição ao estímulo fóbico, de forma gradual e controlada para a extinção do medo que lhe está associado.

Existem outras técnicas comportamentais associadas no tratamento: procedimentos de auto-controle, relaxamento, técnica com demonstração prática pelo terapeuta e imitada pelo paciente durante a sessão (...).

Estas técnicas, embora válidas e com resultados aprovados, não atingem o essencial e não se coadunam com a rapidez que os pacientes desejam para a cura. São de duração longa e resultados lentos. É certo que na época que estas técnicas apareceram foram revolucionárias em comparação com as técnicas da psicanálise que tinham uma duração de tempo de tratamento ainda mais longo,

mas nos nossos dias já existem outras com mais capacidade de resposta.

Na minha opinião, nos dias de hoje as técnicas terapêuticas precisam de se coadunar com a velocidade com que correm as situações da vida. Perante este quadro emergente de modernização na aplicação das técnicas, eu enquanto psicóloga, senti a necessidade na busca de técnicas mais naturais, mais humanistas e assertivas para levar os pacientes à cura e ao equilíbrio. Por esse motivo, hoje utilizo, na grande maioria dos casos, a PNL (Programação Neurolinguística) para a cura das fobias específicas (fobia de andar de avião, de aranhas, de nadar, de andar de elevador, etc.) com apenas uma sessão e fobia desaparece. Enquanto para as fobias processuais, ou seja, aquelas fobias que se vão desenvolvendo ao longo do tempo e ficam gravadas a um nível da mente inconsciente utilizo a hipnose. Nestes casos a hipnoterapia pode resolver uma fobia mais complicada em cerca de seis sessões. Estas sessões são muito gratificantes porque ensinam o paciente a entrar num estado muito bom de tranquilidade e paz interior. A regressão na idade tem sido uma das técnicas dentro da hipnoterapia que melhores resultados tem apresentado.

Deixo-lhe agora, caro leitor, um exercício de PNL para a cura rápida de fobias e garanto-lhe que se fizer o exercício como eu o vou ensinar você pode perder essa fobia rapidamente que tanto o incomoda. É só experimentar e veja o que acontece!

MARCAÇÃO DE CONSULTAS E FORMAÇÃO

CONTACTOS DR^ª ROSA BASTO:

Através do endereço electrónico: info@rosabasto.com.

com ou através do contacto móvel:

934626896 / 916299580

WWW.SPPNL.COM ou WWW.ROSABASTO.COM

Rosa Basto é licenciada em Psicologia, mestranda em Neuropsicologia, PNL international-Master Trainer co-fundadora da SPPNL e Rosa Basto Saúde e Formação, Lda, é ainda graduada em inúmeras técnicas de hipnose, reconhecida pela American Board of Hypnoterapy em Ericksonian Hypnosis.



EXERCÍCIO: CURA RÁPIDA DE FOBIAS

- Veja na sua mente a situação que tanto o incomodava. Projecte-a como se fosse um filme. Assista uma vez registando tudo o que aconteceu.

- Transforme a experiência num desenho animado. Acomode-se na sua cadeira, com um sorriso largo e tolo, respire fundo, e projecte a imagem de trás para a frente, o mais depressa que puder, vendo tudo acontecer ao inverso. Se alguém disse alguma coisa, observe-o engolindo as próprias palavras! Deixe o filme correr para trás bem depressa, depois projecte-o para a frente ainda mais depressa. Mude agora as cores das imagens, a fim de que os rostos de todos tenham as cores do arco-íris. Se há alguém em particular que o transtorne, faça com que suas orelhas se tornem enormes, como as de Mickey Mouse, e que o seu nariz cresça como o do Pinóquio. Faça isso pelo menos uma dúzia de vezes, para a frente e para trás, para os lados, riscando o registo das imagens com tremenda velocidade e humor. Crie alguma música na sua mente ao fazer isso. Pode ser a sua música predilecta, ou alguma melodia típica de desenho animado. Vincule esses sons estranhos à imagem antiga que tanto o transtornava. Isso vai com certeza mudar as sensações. A chave de todo o processo é a velocidade com que você faz o filme voltar, e o nível de humor e exagero que consegue associar.



- Pense agora na situação que o incomodava, e verifique como se sente agora. Se foi feito com eficácia, você terá rompido o padrão tantas vezes, e com tanta facilidade, que achará difícil, ou mesmo impossível, retornar a esses sentimentos negativos. Isso pode ser feito com coisas que o vêm incomodando há anos. É com frequência um método muito mais eficaz do que tentar analisar as razões de uma situação, o que não muda as sensações que você vincula à situação.

Por mais simplista que possa parecer, a distorção eficaz de situação funcionará na maioria dos casos, mesmo quando há um trauma envolvido. Por que funciona? Porque todos os nossos sentimentos estão baseados nas imagens que focalizamos na mente, e nos sons e sensações que vinculamos a essas imagens específicas. À medida que mudamos as imagens e sons, mudamos como nos sentimos a esse respeito.

Efectuando este exercício várias vezes, ficará difícil voltar ao padrão antigo.

(Anthony Robbins do livro "Desperte o gigante interior")

CELEBRIDADES COM FOBIAS BIZARRAS:

Thornton, ex-marido de Angelina Jolie, tem fobia de antiguidades... recusa-se a ficar no quarto com mobiliário feito antes de 1950. O que soa muito incomum, mas mais de 250 mil pessoas nos Estados Unidos sofrem deste mesmo problema. «Eu tive amigos que disseram que talvez eu tenha sido espancado até a morte por uma cadeira antiga numa vida anterior», disse Billy.

Madonna



A rainha da Pop tem medo de trovões. A astrapofobia é surpreendentemente comum! Pode causar ataques de pânico, choro, batimento cardíaco acelerado e uma sensação de medo, mesmo sabendo que não correm risco de nada.



Billy Bob Thornton



Natalie Wood



A atriz Natalie Wood sofreu de hidrofobia, medo da água, durante toda a vida. Morreu em 1981, depois de cair à água e afogar-se. A sua morte foi registada como afogamento acidental... mas a fobia pode ter levado ao pânico e à posterior morte.



Tyra Banks

Enquanto a maioria de nós gostaria de nadar com golfinhos, Tyra jamais vai entrar num tanque com golfinhos. «Sonho que estou numa piscina e há golfinhos a bater-me, e assustam-me muito.» Sofre desta fobia desde os oito anos de idade.



Johnny Depp



O pirata destemido não é tão destemido quanto parece... ele sofre de aracnofobia, espectrofobia e coulrofobia. Ou seja, tem medo de aranhas, fantasmas e palhaços! «Há algo sobre um rosto pintado e um sorriso falso. Parece haver uma escuridão real escondida sob a superfície, um potencial real para o mal», explicou Depp.



Christina Ricci



Christina sofre de Botanofobia: medo de plantas. Quem sofre desse mal acha as plantas sujas. Qualquer planta dentro de casa as incomoda.



Nicole sofre de motefobia: medo de borboletas. «É tão bizarro. Eu não tenho medo de cobras ou aranhas», revelou Kidman, e até tentaram fazê-la enfrentar o seu medo ao atravessar a mostra de borboletas no Museu Americano de História Natural, mas ela não conseguiu.



Alfred Hitchcock

Quem poderia imaginar que o mestre dos filmes de suspense poderia ter alguma fobia. Mas pior do que isso... ele tenta ganhar na bizarrice: Alfred Hitchcock tem medo de ovos. Dizem que ele nem comia nenhum alimento que contivesse ovos. A filha explicou: «Ele dizia que os ovos são terríveis para o futuro... e quando quebrava um ovo achava absolutamente repugnante».



Nicole Kidman



Matthew McConaughey



Matthew já admitiu ter medo de portas giratórias e dos túneis. E não é estar de baixo da terra que o incomoda, mas o que tem em cima de onde está...



Oprah Winfrey



Oprah quer concorrer com Hitchcock na questão do bizarro. Ela tem medo de pastilhas elásticas. Há uma explicação racional, no entanto. «A minha avó costumava guardá-las (usadas) nos cantinhos do gabinete. Eu tinha medo de tocá-las porque era tão nojentas. Uma vez, uma convidada na minha casa sentada à mesa de jantar, tirou a pastilha elástica da boca e colou de baixo do prato. Depois dela sair, pus o prato fora.»