



Gradis Wellness at Work

Γραμμή Στήριξης

Ας μιλήσουμε για τις φοβίες...

1. Η φοβία είναι ένας **υπερβολικός και παράλογος φόβος** που οφείλεται στην έκθεση σε συγκεκριμένο αντικείμενο ή και σε συγκεκριμένη κατάσταση, έτσι χρησιμοποιείται ο όρος "ειδική φοβία".
2. Οι φοβίες έχουν την τάση να **επηρεάζουν σημαντικά τη λειτουργικότητα** των ατόμων που τις βιώνουν και τα συμπτώματα είναι εμφανή για περισσότερο από 6 μήνες.
3. Τα άτομα που παρουσιάζονται με φοβίες, **αντιλαμβάνονται**, συνήθως, ότι ο φόβος που βιώνουν είναι παράλογος.
4. Τα άτομα αυτά εξακολουθούν να **αποφεύγουν** με κάθε δυνατό τρόπο τα αντικείμενα ή περιστάσεις που σχετίζονται με τη φοβία.
5. Με τον τρόπο αυτό η **δυσκολία και η δυσφορία οξύνονται**, και η λειτουργικότητα μαζί με την ποιότητα ζωής χειροτερεύουν.
6. Οι φοβίες παρατηρούνται συχνότερα σε **γυναίκες** παρά σε άνδρες.
7. Πολλές φοβίες είναι **φυσιολογικές στην παιδική ηλικία** και είναι σημαντικό να αξιολογείται το στάδιο ανάπτυξης πριν να γίνει οποιαδήποτε διάγνωση.
8. Η πορεία της διαταραχής είναι συνήθως χρόνια, αφού τα συμπτώματα παρατηρούνται για **μεγάλα χρονικά διαστήματα**.

Η γραμμή είναι διαθέσιμη για υπαλλήλους εταιρειών συνδρομητών.

Αν ο οργανισμός σας ενδιαφέρεται για συνδρομή στη γραμμή στήριξης, παρακαλούμε επικοινωνήστε στο info@wellnessatwork.gradis.org



Gradis Wellness at Work Helpline

helpline@wellnessatwork.gradis.org

www.wellnessatwork.gradis.org

Ναταλία Ρουμπίνα
Ειδικευόμενη Συμβουλευτική Ψυχολόγος
Gradis Wellness at Work Helpline Lead

