Gradis Wellness at Work
Γραμμή Στήριξης

Με ποιον τρόπο "δημιουργούνται" οι φοβίες;

Υπάρχουν **διαφορετικές αιτίες** που μπορούν να συμβάλουν στην εκδήλωση φοβιών σε ανθρώπους.

Σημαντικό είναι να αναφερθεί, ότι διάφορα άτομα μπορεί να επηρεαστούν διαφορετικά από τον ίδιο παράγοντα. Αυτό σχετίζεται με **βιολογικές και ψυχολογικές ιδιαιτερότητες του κάθε ατόμου.**

1. **Απευθείας έκθεση** στο αντικείμενο φοβίας, για παράδειγμα, ένα δάγκωμα σκύλου μπορεί να προκαλέσει φοβία σκύλων.
2. **Κλασσική ευαισθητοποίηση** - ένα γεγονός που προκαλεί φόβο ή άγχος συνδυάζεται με ένα ουδέτερο γεγονός και έτσι το **ουδέτερο γεγονός γίνεται τρομακτικό**. Για παράδειγμα ένα άτομο που φοβάται και αποφεύγει την οδήγηση λόγω τροχαίου ατυχήματος στο παρελθόν. Η φοβία σχετίζεται με το ατύχημα, συνδυάζεται, όμως, με το οδήγημα.
3. Όταν ένα άτομο γίνεται **μάρτυρας τραυματικού περιστατικού** μπορεί να δημιουργήσει φοβία που σχετίζεται με αυτό. Για παράδειγμα, κάποιος να τύχει να δει ένα φίδι να δαγκώνει έναν άνθρωπο και έτσι να δημιουργηθεί φοβία φιδιών.
4. Μία **κρίση πανικού σε κάποιο μέρος μπορεί να δημιουργήσει φοβία του μέρους αυτού**, που σχετίζεται με τη διαταραχή πανικού, του φόβου, δηλαδή, να ξανασυμβεί η κρίση πανικού. Για παράδειγμα, ένα άτομο που έπαθε κρίση πανικού σε ένα εμπορικό κέντρο μπορεί να εκδηλώσει φοβία για τα εμπορικά κέντρα.
5. **Μετάδοση πληροφοριών** - για παράδειγμα, όταν ένα άτομο ακούει περιγραφή για θανατηφόρα τσιμπήματα αραχνών μπορεί να εκδηλώσει φοβία των αραχνών γενικότερα.

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