

FOBIE



Któż z nas nie doświadczył w swoim życiu uczucia strachu? Chyba nie ma takiej osoby i nic w tym dziwnego, ponieważ pełni on funkcję ochronną.

Strach jest swoiście związany z bodźcem zagrażającym. Pojawia się, gdy występuje realne zagrożenie. W przypadku lęku sprawa ma się inaczej. Mówimy o nim wówczas, gdy mamy do czynienia z irracjonalnym zagrożeniem.

Lęk powstaje w odpowiedzi na bodziec nieokreślony, wspomnienie niebezpieczeństwa, jego antycypację, wyobrażenie (według niektórych to też nieuzasadniony strach, który nie znalazł ujścia) i jest jednym z najczęściej występujących objawów psychopatologicznych. **Nawracający lęk, przeszkadzający w normalnym funkcjonowaniu i utrzymujący się dłużej, niż uzasadniają to okoliczności jest osiowym symptomem m. in. różnego rodzaju fobii.**



Co to jest fobia?

Słowo **fobia** pochodzi z języka greckiego, gdzie określenie phobos charakteryzuje strach i „oznacza lęk wywołany przez określone sytuacje lub przedmioty zewnętrzne, które obiektywnie nie są niebezpieczne”. Cierpienie jakie pacjent przeżywa w związku z zaburzeniem powoduje, że za wszelką cenę unika on bodźca, sytuacji lękotwórczej, co znacznie pogarsza efektywne funkcjonowanie.

Fobia to intensywny **strach** przed czymś, co w rzeczywistości stanowi niewielkie zagrożenie lub nie stanowi zagrożenia w ogóle. Przyczynami typowych fobii i lęków są najczęściej zamknięte pomieszczenia, duża wysokość, owady latające, węże i igły.

Jednak **przyczynami fobii** może być praktycznie wszystko. Większość fobii rozwija się w dzieciństwie, ale mogą także rozwijać się u osób dorosłych. Niektóre z tych lęków same mijają z czasem. Przecież większość dzieci boi się ciemności, a potem najczęściej **lęk** ten zanika. Niestety jednak nie zawsze się tak dzieje i gdy strach pozostaje na dłużej mamy do czynienia z jednym z rodzajów fobii.

Oczywiście fobia to nie nieprzyjemne uczucie jakiejś niepewności, która może nam towarzyszyć na przykład przy wejściu do ciemnego pomieszczenia, ale raczej

niekontrolowana reakcja, nagle ogarniający, paraliżujący **strach**, któremu towarzyszy drżenie rąk, przyspieszone bicie serca, drętwienie kończyn, duszności, krzyk, omdlenia a nawet atak serca. Na fobie cierpi, a raczej przyznaje się że cierpi około 10% światowej populacji ludzi.



Istnieje kilka teorii na temat **przyczyn powstawania fobii**. Uważa się, że fobie pochodzą z doświadczeń dzieciństwa, a nawet z pamięci prenatalnej z okresu bycia w łonie matki. Niektóre fobie nabywamy w dzieciństwie i są spowodowane np. zamknięciem w szafie, gdzie był pająk, lub koszmarami sennymi.

Fobie mogą być wywołane nieprzyjemnym wydarzeniem, którego nie chcemy powtarzać, bo sama myśl o przeżyciu tego samego wzbudza **paniczny strach**. Chory przestaje prowadzić normalne życie, podporządkowując wszystko próbom znalezienia coraz bardziej radykalnych sposobów na uniknięcie lęku. Czasem lęk przed pierwotnym bodźcem może zostać skierowany na inny, związany z nim przedmiot lub sytuację. Na przykład ktoś, kto jako dziecko omal nie utonął, może później odczuwać bardzo silny i irracjonalny lęk przed wodą, nawet kałużą. Często ten pierwotny bodziec zostaje zapomniany albo zagubiony w nieświadomości. Wg terapeutów medycyny alternatywnej mówi się o pochodzeniu fobii



jako o skutkach przykrych doświadczeń z poprzednich wcieleń.

Dzięki amerykańskim psychiatrom, którzy opracowali system DSM IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) fobie możemy podzielić na fobie specyficzne i fobie społeczne:

Fobie specyficzne

To lęk przed: zwierzętami, obiektami/przedmiotami, krwią i zranieniem, chorobami, czy śmiercią, zaliczyć do tej kategorii możemy zarówno fobie dotyczące chorób, jak i urazów

Jak się okazuje ponad 15% wszystkich fobii stanowi **zoofobia**, która ujawnia się jako **lęk przed zwierzętami i owadami**. W zasadzie tyle, ile jest żyjących na ziemi gatunków, tyle też może się pojawić różnych stanów lękowych. Ludzie boją się owadów, żab, czy nawet kotów i psów.

Do zoofobii zaliczana jest jednak również **arachnofobia** i to ona w tej grupie jest chyba najczęściej spotykaną. Ludzie panicznie bojący się pajaków potrafią na widok nawet tych najmniejszych, o cienkich nogach, głośno krzyżeć, drżeć czy też płakać. Problemem może na przykład okazać się położenie spać w pokoju, gdzie wcześniej był pajak (bo choć zostanie on usunięty, lęk może jeszcze przez jakiś czas nie ustępować).

Do najczęściej spotykanych fobii tego rodzaju należy na pewno **awizofobia lub ornitofobia, czyli lęk przed ptakami**, natomiast entomofobia jest niczym innym, jak **strachem przed owadami** wszelkiej maści i rodzaju. Ci, którzy truchleją na widok myszy, lub ogólnie gryzoni, cierpią na **rodentofobię**. Coraz częściej można spotkać **ailurofobów (lub felinofobów)**, czyli osoby bojące się kotów. Widok krwi nie jest przyjemny. Są jednak ludzie, u których nawet najmniejsze skaleczenie wywołuje lęk. Gdy widzą krew potrafią zemdleć czy też przeciwnie, głośno i panicznie krzyżeć. Ten lęk to **hematofobia**.

Dość często spotykana bywa również **bakteriofobia**. Jak już sama nazwa wskazuje to paniczny strach przed wszelkimi bakteriami i zarazkami. Stany lękowe w tym przypadku mogą prowadzić do bardzo silnych nerwic. Ludziom cierpiącym na bakteriofobię wydaje się bowiem, że na każdym kroku dopada ich mnóstwo bakterii i zarazków, które są niezwykle dla nich szkodliwe. Nie potrafią więc o niczym innym myśleć jak tylko o rzekomym zagrożeniu. Od tego z kolei lęku blisko już do następnych fobii, a więc tych, które wiążą się ze strachem przed wszelkimi chorobami, urazami i bólem.

Na fobie dotyczące chorób i urazów składają się przede wszystkim: **algofobia** - lęk przed bólem, **tokofobia** - lęk przed ciążą i porodem i **tanatofobia**, czyli nic innego jak strach przed śmiercią. Nie można jednak w tym miejscu pominąć strachu przed chorobą psychiczną, czy szaleństwem - jest to **maniafobia**. Do tej grupy możemy również zaliczyć **mizofobię**, czyli lęk przed brudem. Innym rodzajem tych zaburzeń jest fobia nazywana **dysmorfofobią**, na którą cierpią osoby posiadające zaburzenia spostrzegania własnego ciała, urojenia hipochondryczne (uwaga skupiona na własnej fizyczności).

Najlepszym przykładem tej fobii są osoby cierpiące na **anoreksję** - panicznie bojące się deformacji ciała. To jedna z najgroźniejszych fobii, prowadząca do samookaleczeń, katowania ciała drakońskimi dietami, a nawet śmierci.



Fobie społeczne (sytuacyjne)

Związane są ze strachem przed wykonaniem jakiejś zawstydzającej czynności na oczach innych ludzi i nieumiejętność jej kontrolowania (np. potrzeby fizjologiczne) oraz sytuacjami społecznymi takimi, jak **strach przed ciemnością**, czy zamkniętymi pomieszczeniami.

Najczęściej spotykanymi są fobie sytuacyjne. Najwięcej cierpiących na nie osób boi się ciemności, dużych wysokości i zamkniętych pomieszczeń. Pierwszy z tych lęków nazywamy **nyktofobią**. Towarzyszy mu stałe poczucie zagrożenie, jakie może czyhać w ciemnościach czy to na otwartej przestrzeni, czy też w zamkniętym mieszkaniu. Osoby panicznie bojące się ciemności nigdy na pewno nie wejdą same do pomieszczenia, w którym nie ma światła, a ich lampki nocne zawsze pozostają zapalone. Nikt nie czuje się pewnie na dużych wysokościach. Są jednak tacy, dla których pomimo to, jest to w jakiś sposób ekscytujące przeżycie, ale są również osoby, dla których przebywanie na dużych wysokościach to prawdziwy koszmar. Brak poczucia gruntu i lęk przed odległością dzielącą człowieka od ziemi sprawia, że w skrajnych przypadkach osoba cierpiąca na **akrofobię** może mieć problem nawet z wyjrzeniem przez okno z pierwszego piętra.

Do fobii sytuacyjnych zaliczana jest również **klaustrofobia**, czyli strach przed małymi, zamkniętymi przestrzeniami. Ludzie cierpiący na ten rodzaj lęku mogą mieć problemy z przebywaniem w pomieszczeniach pozbawionych okien, na ciasnych korytarzach czy też w windach.



Przeciwieństwem klaustrofobii jest **agorafobia**. Ta postać zaburzenia jest jeszcze bardziej kłopotliwa. Polega bowiem na

uczuciu przerażenia, jakie może ogarnąć już na samą myśl o wyjściu na otwartą przestrzeń.

W skrajnych przypadkach chora osoba może całkowicie zrezygnować z wychodzenia z domu. Dlatego też, gdy mamy do czynienia z agorafobią, bardzo ważna jest pomoc specjalisty, który zaleci odpowiednie środki farmakologiczne i poprowadzi terapię.



W XXI WIEKU - FOBIA GONI FOBIE.

Największy w Polsce **leksykon nazw fobii**, lęków z którymi boryka się człowiek zawiera prawie 700 nazw różnych rodzajów fobii, uporządkowanych alfabetycznie. **Lista fobii** jest cały czas uzupełniana i aktualizowana...

Przedstawię Wam zatem kilka...set, wg mnie ciekawych fobii. Może wśród nich ktoś znajdzie swoją ... ☺ Niektórzy dzielą je na nietypowe, dziwne, gnębiące, a nawet w przekonaniu wielu durne.

OTO FOBIOLOGIA:

Abcellofobia - strach przed wyjściem z toalety.

Abemarafobia - chorobliwa obawa, że podczas podróży przegapi się swój przystanek lub stację.

Ablutofobia - strach przed myciem lub kąpielą.

Acerofobia - strach przed cierpkim (kwaśnym) smakiem.

Achluofobia - strach przed ciemnością i mrokiem; sypianie przy zapalonym świetle.

Aeroakrofobia - strach przed wysokimi, otwartymi miejscami.

Aerofobia - strach przed powietrzem (wiatrem, przeciągami), oddychaniem lub substancjami szkodliwymi znajdującymi się w powietrzu.

Aeronausifobia - strach przed wymiotami (choroba lokomocyjną) w czasie podróży samolotem.

AESTAFOBIA - STRACH PRZED LATEM.

Afenfosmofobia - strach przed dotykiem. (Haphefobia, Chiraptofobia).

Agliofobia - strach przed bólem.

Agyrofobia - strach przed ulicami lub przejściem przez ulicę.

Aichmofobia - strach przed igłami, strzykawkami lub przedmiotami ostro zakończonymi.

Ailurofobia - strach, obrzydzenie przed kotami.

Akarofobia - strach przed swędzeniem lub przed owadami, które powodują swędzenie (np. przed roztocami, które powodują świerzby).

Akustykofobia - strach przed hałasem.

Akrofobia - strach przed wysokością (lęk przed przebywaniem na dużej wysokości i przed spadnięciem).

Alektorofobia - strach przed kurczętami.

Algofobia - strach przed bólem.

ALLIUMFOBIA - STRACH PRZED CZOSNKIEM.

Altofobia - strach przed wysokimi osobami.

Amaksofobia - strach przed jazdą samochodem.

Amatofobia - strach przed kurzem.

Ambulofobia - strach przed chodzeniem.

Amychofobia - strach przed drapaniem czy byciem zadrapanym.

Anablefobia - strach przed patrzeniem w górę.

Androfobia - strach przed mężczyznami, wstręt do mężczyzn.

Anemofobia - strach przed ruchem powietrza lub wiatrem. (Ankraofobia)

Angrofobia - Strach przed gniewem lub byciem rozgniewanym.

Anksofobia - strach przed ważeniem się.

Antefamafobia - strach związany z przekonaniem, że osoby w innym pomieszczeniu rozmawiały o tobie tuż nim tam wszedłeś.

Antrofobia lub Antofobia - strach przed kwiatami.

Anuptafobia - strach przed byciem singlem.

Apeirofobia - strach przed nieskończonością, bezkresem. **Apifobia** - strach przed pszczołami.

Apotemnofobia - strach przed ludźmi po amputacji jakiejś części ciała.

ARACHIBUTYROFOBIA - LĘK PRZED MASŁEM ORZECHOWYM
PRZYKLEJONYM DO PODNIEBIENIA.

Arrhenfobia - strach przed mężczyznami.

Arsonfobia - strach przed ogniem.

Arytmofobia - strach przed liczbami.

Astrafobia lub Astrapofobia - strach przed burzami, grzmotami i błyskawicami.
(Brontofobia, Keraunofobia)

Astrofobia - strach przed gwiazdami lub innymi kosmicznymi ciałami np. kometami,
planetami.

Asymetryfobia - strach przed asymetrycznymi rzeczami.

Ataksofobia - strach przed nieporządkiem, bałaganem.

Atazagorafobia - strach przed byciem zapomnianym, zignorowanym lub strach przed
zapomnieniem.

Atefobia - strach przed ruiną lub ruinami.

Atelofobia - strach przed niedoskonałością.

Atychifobia - strach przed porażką.

Aurofobia - strach przed złotem.

Autodysomofobia - strach przed rzeczami/ludźmi, którzy wydziela przykry zapach.

Autofobia - strach przed samotnością lub przed sobą samym.

Automatonofobia - strach przed marionetkami bruchomówców, tworców animatronicznych (elektroniczna animacja), rzeźbami z wosku i przed wszystkim co ludzko przedstawia żywe, czujące istoty.

Automysofobia - strach przed byciem brudnym, pobrudzeniem się

Awiofobia lub Awiatofobia - strach przed lataniem.

Awizofobia - strach przed ptakami.

Bacillofobia - strach przed drobnoustrojami.

Bakteriofobia - strach przed bakteriami

Barofobia - strach przed grawitacją.

Batmofobia - strach przed schodami lub strach przed stromymi zboczami.

Batofobia - strach przed głębokością lub lęk przed bliskością wysokich budynków.

Batrachofobia - strach przed płazami, np. żabami, traszkami, salamandrami, itp.

Belonefobia - strach przed żądłami, kolcami, igłami. (Aichmofobia)

BIBLIOFOBIA - STRACH PRZED KSIĄŻKAMI.

Blanchofobia - strach przed śniegiem, czasami połączony z depresją przed zimą.

Blennofobia - strach przed błotem, szlamem.

Bogyfobia - strach przed potworami z bajek.

Botanofobia - strach przed roślinami.

Bromidrosifobia lub Bromidrofobia - strach przed zapachem ciała.

Bufonofobia - strach przed ropuchami

Cadofobia - strach przed odniesieniem porażki.

Ceterinfanofobia - strach przed obcymi dziećmi.

Cherofobia - strach przed wesołością.

Chetofobia - strach przed włosami.

CHICLEFOBIA - STRACH PRZED GUMĄ DO ŻUCIA.

Chionofobia - strach przed śniegiem.

Chiraptofobia - strach przed dotykiem.

Chirofobia - strach przed rękami, dłońmi.

Chiroptofobia - strach przed nietoperzami.

Chorofobia - strach przed tańcem.

Chrometofobia lub Chrematofobia - strach przed pieniędzmi.

Chromofobia lub Chromatofobia - strach przed jaskrawymi kolorami.

Chronofobia - strach przed czasem.

Chronomentrofobia - strach przed zegarami.

Cibofobia - strach przed żywnością. (Sitofobia, Sitiofobia)

Colligafobia - strach przed pakowaniem się.

Cyberfobia - strach przed komputerami lub pracą na komputerze.

Cyklofobia - strach przed rowerami, jazdą na rowerze.

Decidofobia - strach przed podjęciem, podejmowaniem decyzji.

Deditofobia - strach, że jest się od czegoś uzależnionym, lęk przed uzależnieniem.

Dekstrofobia - strach przed przedmiotami z prawej strony ciała.

Demofobia - strach przed tłumem. (Agorafobia)

Dendrofobia - strach przed drzewami.

Dentofobia - strach przed dentystą, przed wizytą u stomatologa.

Detrimenofobia - strach przed skorzystaniem z toalety w obcym domu.

Dewersorafobia - strach przed hotelami.

Didaskaleinofobia - strach przed pójściem do szkoły.

Diskipulofobia - strach przed uczniami i studentami.

DISPOSOFOBIA - strach przed wyrzucaniem śmieci, konieczność gromadzenia niepotrzebnych rzeczy, nawet jeśli przedmioty są beużyteczne, niebezpieczne lub niezdrowe.

Diwerufobia - strach przed przyznaniem się do powiedzenia nieprawdy.

Dogofobia - strach, obrzydzenie na widok psów, przed kontaktem z psem.

Doksofobia - strach przed wyrażaniem własnego zdania.

Domatofobia - strach przed domami lub przebywaniem w domu. (Ejkofobia, Oikofobia)

Donokolufobia - strach przed nawiązywaniem kontaktu wzrokowego z ludźmi.

Dromofobia - strach przed przekraczaniem ulicy lub strach przed podróżowaniem.

Duksofobia - strach przed szefem.

Dysmorfobia - strach przed deformacją, zaburzenie postrzegania własnego ciała, objaw w anoreksji, treść urojeń hipochondrycznych w schizofrenii.

Dystychifobia - strach przed wypadkami.

Efebifobia - strach przed nastolatkami.

Ejsoptrofobia - strach przed lustrami lub patrzeniem na siebie w lustrze.

Eklesjofobia - strach przed kościołem.

Eksercitofobia - strach, niechęć do ćwiczeń fizycznych.

Ekuinofobia - strach przed końmi.

Elektrofobia - strach przed elektrycznością, energia elektryczną.

Elurofobia - strach przed kotami. (Ailurofobia)

Emetofobia - strach przed wymiotami, wymiocinami.

Enetofobia - strach przed szpilkami.

Enochlofobia - strach przed tłumem.

Entomofobia - strach przed owadami.

EPISTEMOFOBIA - STRACH PRZED WIEDZĄ.

Ereutrofobia - strach przed czerwienieniem się, przed kolorem czerwonym. (Erytofobia, Erytofobia).

Ergofobia - strach przed pracą.

Eufobia - strach przed dobrymi nowinami.

Falakrofobia - strach przed łysieniem.

Farmakofobia - strach przed braniem leków, leczeniem się lub strach przed narkotykami.

Fasmofobia - strach przed duchami.

Felinofobia - strach, obrzydzenie przed kotami. (Ailurofobia, Elurofobia, Galeofobia, Gatofobia).

Fengofobia - strach przed światłem dziennym.

Filemafobia - strach przed całowaniem się.

Filofobia - strach przed zakochaniem się.

FOBOFOBIA - LĘK PRZED WŁASNYM STRACHEM, PRZED WŁASNYMI FOBIAMI, LĘKAMI.

Fonofobia - strach przed hałasem, głosami, swoim własnym głosem.

Fotoaugliafobia - strach przed rażącym światłem.

Fotofobia - strach przed światłem, światłowstręt.

Frigofobia - strach przed rzeczami zimnych lub strach przed zimnem. (Cheimafobia, Cheimatofobia, Psychrofobia)

Fronemofobia - strach przed samodzielnym myśleniem.

Galeofobia, Gatofobia - strach przed kotami.

Gamofobia - strach przed małżeństwem, przed wstąpieniem w związek małżeński.

Gefyrofobia, Gefydrofobia, Gefysrofobia - strach przed przekraczaniem mostów, kładek.

GELIOFOBIA - STRACH PRZED ŚMIANIEM SIĘ, ŚMIECHEM. (GELOFOBIA).

Geraskofobia - strach przed starzeniem się.

Gerontofobia - strach przed starszymi ludźmi/starzeniem się.

Geumafobia lub Geumofobia - strach przed smakiem.

Glossofobia - strach przed publicznym występem, przemawianiem/próbkami mówienia (trema).

Gnosjofobia - strach przed wiedzą.

Grafofobia - strach przed pisaniem lub pismem odręcznym.

Hadefobia - strach przed piekłem.

Hagiofobia - strach przed świętymi, przed dewocjonaliami, przyczyna ataków na ludzi religijnych, ascetów i guru.

Harpaksodobia - strach przed byciem okradzionym.

Hebdomofobia - strach przed niedzielnymi wieczorami.

Hedonofobia - strach przed odczuwaniem przyjemności.

HEKSAKOSIOIHEKSEKONTAHEKSAFOBIA - STRACH PRZED LICZBĄ 666.

Heliofobia - strach przed słońcem, unikanie dużego nasłonecznienia.

Hematofobia, Hemofobia, Hemafofia - strach przed krwią.

Heterofobia - strach przed płcią przeciwną. (Seksofobia).

Hielofobia lub Hialofobia - strach przed szkłem.

Hipofobia - strach przed końmi.

HIPPOPOTOMONSTROSESKUIPEDALIOFOBIA - strach przed długimi słowami.

Hobofobia - strach przed bezdomnymi, włóczęgami i żebrakami.

Hodofobia - strach przed podróżą, drogą.

Homichlofobia - strach przed mgłą.

Hominofobia - strach przed człowiekiem.

Hydrofobia, Hydrofobofobia - strach przed wodą, wilgocią lub strach przed wściekłą.

Hylefobia - strach przed materializmem lub strach przed epilepsją (padaczką).

Hylofobia - strach przed lasami.

Hypengiofobia, Hypegiafobia - strach przed odpowiedzialnością.

Hypnofobia - strach przed snem/ zahanotyzowaniem.

Hypsifobia, Hipsifobia - lęk wysokości.

Ichthiofobia - strach przed rybami.

IDEMOFOBIA - strach u kobiet, że przyjdzie się na imprezę w tej samej sukni, co inna kobieta.

Ideofobia - strach przed pomysłami.

Illenomofobia - strach przed określonymi imionami.

Insektofobia - strach przed owadami, insektami.

Insistofobia - strach przed parkowaniem własnego samochodu.

Inwimedikofobia - strach przed wizyta lekarską.

Iofobia - strach przed trucizną.

Izolofobia - strach przed samotnością, będąc sam.

Januarfobia - strach przed styczniem, przeświadczenie, że jest to miesiąc, który może przynieść zmiany na gorsze.

Kainofobia, Kainotofobia - strach przed nowością, innowacją.

Kakofobia - strach przed brzydotą.

Kakoraffiofobia - strach przed porażką.

Kaliginefobia - strach przed pięknymi kobietami.

Karnofobia - strach przed mięsem.

Kasumegofobia - lęk przed pytaniem obcych o drogę.

Katagelofobia - strach przed ośmieszeniem się, przed byciem wyśmianym.

Katapedafobia - strach przed zeskakiwaniem.

Katoptrofobia - strach przed lustrami.

Katisofobia - strach przed siedzeniem przed siadaniem.

Katsaridafobia - strach przed karaluchami.

Kenofobia - strach przepustką, pustymi pomieszczeniami.

Kentofobia - strach przed nowymi rzeczami i pomysłami.

Kifofobia - strach przed schyłaniem się.

Kimetrofobia, Kojmetrofobia - strach przed cmentarzami.

Kinetofobia lub Kinesofobia - strach przed ruchem.

Klaustrofobia - strach przed ograniczoną przestrzenią.

Kleitrofobia lub Kleisiofobia - strach przed byciem zamkniętym w jakimś miejscu.

Kleptofobia - strach przed kradzieżą.

Klinofobia - lęk przed pójściem do łóżka (chodzi o spanie).

Knidofobia - strach przed żądłami, przed byciem użądłonym.

Koinonifobia - strach przed pomieszczeniami pełnymi ludzi.

Kongresofobia - strach przed uczestnictwem w zgromadzeniach.

Konsecotaleofobia - strach przed pałeczkami do jedzenia.

Koprofobia - strach przed kałem, odchodami.

Kosmikofobia - strach przed zjawiskami kosmicznymi.

Koulrofobia - strach przed klaunami.

KOUMPOUNOFOBIA - STRACH PRZED GUZIKAMI.

Kriofobia - lęk przed ekstremalnie niskimi temperaturami, lodem, mrozem.

Ksantofobia - strach przed kolorem żółtym lub żółtym tekstem.

Ksenofobia - strach przed nieznanym, obcością lub strach przed obcymi osobami, obcokrajowcami.

Ksenoglossofobia - lęk przed językami obcymi, antycznymi.

Ksylofobia - strach przed przedmiotami z drewna/lasami.

Kymofobia - strach przed falami morskimi lub falami określanymi jako ruch.

Kynofobia - strach przed psami lub wściekliczną.

LACHANOFOBIA - STRACH PRZED WARZYWAMI.

Laliofobia, Lalofobia - strach przed mówieniem.

Lepidopterofobia - strach przed motylami.

Leukofobia - strach przed kolorem białym.

Lewofobia - strach przed rzeczami leżącymi po lewej stronie ciała.

Ligirofobia - strach przed hałasem.

Ligofobia - strach przed ciemnością.

Lilapsofobia - strach przed tornadami i huraganami.

Limnofobia - strach przed jeziorami.

Logizomechanofobia - strach przed komputerami.

Logofobia - strach przed słowami.

Magejrokofobia - strach przed gotowaniem.

Megalofobia - strach przed wielkimi przedmiotami.

Melanofobia - strach przed wszystkim w kolorze czarnym.

Melisofofia - strach przed pszczołami.

Melofobia - strach przed muzyką lub nienawiść do muzyki.

Metatesjofobia - strach przed zmianami.

METROFOBIA - STRACH PRZED POEZJĄ LUB NIENAWIŚĆ DO POEZJI.

Metyfobia - strach przed alkoholem.

Mikofobia - strach lub niechęć do grzybów.

Mikrofobia - strach przed małymi rzeczami.

Mirmekofobia - strach przed mrówkami.

Mistofobia - strach przed ciemnością.

Mizofobia lub Myzofobia - strach przed byciem brudnym, pokrytym zarazkami.

Mnemofobia - strach przed wspomnieniami.

Molismofobia lub Molisomofobia - strach przed brudem lub zanieczyszczeniem.

Monofobia - strach przed samotnością czy byciem samotnymi.

Motorfobia - strach przed samochodami.

Mottefobia - strach przed ćmami, molami.

Musofobia, Murofobia - strach przed myszami.

Nefofobia - strach przed chmurami.

Nekrofobia - strach przed śmiercią lub przed rzeczami martwymi, zwłokami.

Nelofobia - strach przed szkłem.

Neofobia - strach przed wszystkim co nowe, przed zmianą, postępem.

Nimitempofobia - lęk przed pozostaniem zbyt długo na imprezie lub spotkaniu towarzyskim.

Noktifobia - strach przed nocą.

Nomatofobia - strach przed imionami, nazwiskami.

Nomofobia - strach przed brakiem telefonu komórkowego, przed byciem poza zasięgiem sieci komórkowych.

Nosokomefobia - strach przed szpitalami.

Nostofobia - strach przed powracaniem do domu.

Nullofobia - lęk przed odrzuceniem.

Numerofobia - strach przed liczbami.

OBSELITOFOBIA - przeświadczenie, że jest się gorszym, bo wszyscy dookoła mają lepsze telefony komórkowe.

Obesofobia - strach przed przybraniem na wadze, utyciem. (Pokreskofobia).

Ochofobia - strach przed pojazdami.

Odontofobia - strach przed zębami lub przed zabiegami dentystycznymi, ortodontą.

Ofidiofobia - strach przed wężami.

Oktofobia - strach przed cyfrą 8.

Olfaktofobia - strach przed zapachami.

Ombrofobia - strach przed deszczem.

Ornitofobia - strach przed ptakami.

Osmofobia lub Ospresiofobia - strach przed zapachami lub odorem.

PANOFOBIA - STRACH PRZED WSZYSTKIM.

Pantofobia - strach przed cierpieniem i chorobą.

Papirofobia - strach przed papierem.

Parasitofobia - strach przed pasożytami.

PARASKAWEDEKATRIAFOBIA - strach przed piątkiem 13-go.

Paremusofobia - lęk przed słuchaniem muzyki pokolenia rodziców.

Patofobia - strach przed chorobą.

Pediofobia - strach przed lalkami.

Pedofobia - strach przed dziećmi.

Peniafobia - strach przed biedą, ubóstwem.

Penterafobia - strach przed teściową.

Perditufobia - obawa przed tym, że zostanie się złapanym na gorącym uczynku.

Perelingaufobia - lęk przed mówieniem w obcym języku.

Pirofobia - strach przed ogniem.

Plakofobia - strach przed nagrobkami.

Plutofobia - strach przed bogactwem.

Pluwiofobia - strach przed deszczem, stanem w deszczu, byciem przemoczonym przez deszcz.

Pneumatifobia - strach przed duchami.

Pogonofobia - strach przed zarostem, brodą.

Pojnefobia - strach przed karą.

POLIFOBIA - STRACH PRZED WIELOMA RZECZAMI.

Politykofobia - strach lub niechęć do polityków.

Ponofobia - strach przed bólem lub zmęczeniem z przepracowania.

Potamofobia - strach przed rzekami, bieżącą wodą.

Potofobia - strach przed alkoholem.

Primaforifobia - lęk przed wychodzeniem z pracy jako pierwszy.

Propriofobia - lęk przed własną rodziną.

Prosofobia - strach przed postępem.

Pteromeranofobia - strach przed lataniem.

Pteronofobia - strach przed łaskotaniem piórkiem, głaskaniem piórkiem.

Pupafobia - strach przed marionetkami.

Purpurofobia - strach przed fioletowym kolorem.

Pyrofobia - strach przed ogniem.

Rabdofobia - strach przed byciem surowo ukaranym lub bitym prętem. Również strach przed magią.

Ranidafobia - strach przed żabami.

Rimpawofobia - strach przed staniem na pękniętych płytach chodnikowych.

Rodentofobia - strach przed gryzoniami.

Rytifobia - strach przed dostaniem zmarszczek.

Rupofobia - strach przed zabrudzeniem.

Rusmusofobia - strach przed muzyką country.

Saltafobia - strach przed tańczeniem.

Samainofobia - strach przed Halloween.

Satanofobia - strach przed szatanem.

Seksofobia - strach przed płcią przeciwną. (Heterofobia)

Selachofobia - strach przed rekinami.

Selafobia - strach przed migającym, błyskającym światłem.

Selenofobia - strach przed księżycem.

Senekofobia - strach przed starzeniem się.

Seskipedalofobia - strach przed długimi słowami.

Sfeksofobia - strach przed osami, ważkami.

Siderodromofobia - strach przed pociągami, koleją i podróżami pociągiem.

Sinistrofobia - strach przed rzeczami po lewej stronie lub strach przed osobami leworęcznymi.

Skiofobia Skiafobia - strach przed cieniami.

Skolesofobia - strach przed robakami.

Skolionofobia - strach przed szkołą.

Skryptofobia - strach przed publicznym pisaniem.

Socjofobia - strach przed społeczeństwem, ludźmi lub strach przed byciem osądzanym przez innych.

Sofofobia - strach przed wiedzą i nauką, uczeniem się.

Sokerafobia - strach przed teściami.

Somnifobia - strach przed snem, zasypianiem.

Spektrofobia - strach przed upiorami, duchami.

Stenofobia - strach przed wąskimi rzeczami lub miejscami.

Stygiofobia, Stigiofobia - strach przed piekłem.

Surifobia - strach przed myszami.

Syngenesofobia - strach przed krewnymi.

Taasofobia - strach przed siedzeniem, bezczynnością.

Tabernafobia - strach przed robieniem zakupów.

Tachofobia - strach przed dużą szybkością.

Tafefobia Tafofobia - strach przed byciem pochowany żywcem lub strach przed cmentarzami.

Talassofobia - strach przed morzem.

Tanatofobia lub Tantofobia - strach przed śmiercią lub umieraniem, unikanie mówienia o śmierci.

Tapinofobia - strach przed zarażeniem się, byciem zarażonym.

Teatrofobia - strach przed teatrami.

Technofobia - strach przed technologią.

Tekstylofobia, Tekstofobia - strach przed niektórymi rodzajami tkanin.

Telefonofobia - strach przed telefonami.

Teofobia - strach przed bogiem lub religią.

Termofobia - strach przed gorącem, wysokimi temperaturami.

Tomofobia - strach przed zabiegami, operacjami chirurgicznymi.

Tonitrofobia - strach przed grzmotami, burzami.

Topofobia - strach przed miejscami lub sytuacjami, które wywołują treść.

Traumatofobia - strach przed wojną lub kontuzją, zranieniem.

Trichopatofobia lub Trichofobia - strach przed włosami. (Chaetofobia, Hypertrichofobia).

Triskaidekafobia - strach przed liczbą 13.

Tropofobia - strach przed ruchem i wprowadzaniem zmian.

Trypanofobia - strach przed zastrzykami.

Turofobia - strach przed serem.

Uksorfobia - lęk przed własną żoną.

Umersmofobia - obawa przed wdawaniem się w rozmowę z taksówkarzem.

Uranofobia lub Ouranofobia - strach przed niebem lub przed pójściem do nieba po śmierci.

Wacinofofia - strach przed szczepieniami.

Wenustrafobia - strach przed pięknymi kobietami.

Werbofobia - strach przed słowami.

Werminofobia - strach przed zarazkami.

Wersufobia - strach przed rachunkami.

Westifobia - strach przed ubraniami.

Wikkafobia - strach przed czarownicami i czarami.

Wilimusofobia - lęk przed muzyką graną przez głośniki w hotelowych windach i supermarketach.

Wirgofobia - u kobiet - chorobliwy strach przed staropanieństwem.

Zelofobia - strach przed zazdrością.

Zoofobia - strach przed zwierzętami.



Uff! Ile fobii w sobie odkryliście? A to nie wszystkie. Na szczęście na tej liście znalazła się fobofobia.

Kto cierpi na fobie?

Jak się okazuje, w większości przypadków to właśnie kobiety cierpią na tę „przypadłość”. To kobiety odczuwają dyskomfort na myśl o oddawaniu krwi, starzeniu się, czy przebywaniu sam na sam z myszą. Mężczyźni dorównują kobietom jedynie w fobiach sytuacyjnych.

Fobie znanych osób

Wiele sławnych ludzi i postaci historycznych, cierpiały na różnego rodzaju fobie. Większość z nich doświadczała popularnych lęków jak większość z nas, niektórzy natomiast bali się rzeczy naprawdę ekstremalnych.

George Washington - Tafefobia (lęk przed pochowanym żywcem)

George Washington, pierwszy prezydent Stanów Zjednoczonych Ameryki, dowódca wojsk w wielu bitwach.

Pomimo bohaterskich zasług miał bardzo poważne obawy przed byciem pochowanym żywcem. Zostało to jasno wyrażone na łożu śmierci, w 1799 roku, gdzie jego towarzysze zrealizowali jego ostatnią wolę, polegającą na dwudniowej obserwacji ciała, na wypadek, gdyby jeszcze żył. Lęk przed przedwczesnym pochówkiem, jeszcze za życia (tafefobia) był

bardzo popularną fobią ludzi żyjących w XVI i XVII wieku. Wynikało to przede wszystkim z prymitywnej praktyki medycznej, która nie zmyliła się w stwierdzeniu zgonu.



Woody Allen - Panofobia (lęk przed prawie wszystkim)

Woody Allen cierpi na jedną z bardziej ekstremalnych fobii. 77-letni aktor i scenarzysta boi się praktycznie wszystkiego. Mimo, że ma normalne fobie, takie jak akrofobię (lęk wysokości), klaustrofobię (lęk przed zamkniętymi pomieszczeniami) i entomofobię (strach przed owadami), ma on również bardziej „wyszukane” lęki.



Do jego najdziwniejszych fobii należą obawy przed jasnymi kolorami (odmiana chromofobii), windami i masłem orzechowym przyklejonym do podniebienia (Arachibutyrofobia). Oprócz niezliczonych fobii, przyznaje się również, że ma neurotyczne potrzeby brania prysznic centralnie pod strumieniem wody, stojąc w kącie.

Napoleon Bonaparte - Ailurofobia (lęk przed kotami)

Wielki Napoleon Bonaparte, cesarz Francuzów, prezydent i król Włoch, wielki przywódca militarny i polityczny, bał się kotów. Koty przyprawiły Napoleona o atak serca. Do tej pory nie wiadomo, dlaczego się ich bał. Nie tylko Napoleon miał taką fobię. Wielu innych mężczyzn, którzy próbowali rządzić światem bało się kotów, w tym, np. Adolf Hitler i Juliusz Cezar.



Oprah Winfrey - Chiclefobia (strach przed gumą do żucia)

Oprah Winfrey, królowa amerykańskiej telewizji, ma wielką fobię przed gumą do żucia. Strach ten zaczął się objawiać w młodości, kiedy babcia nie pozwalała jej na żucie gum.

Oprah tak się temu buntowała, że spowodowało to w efekcie wielki lęk przed gumą do żucia. Jej fobia jest na tyle poważna, że nawet swoim współpracownikom w studiu telewizyjnym nie pozwala na żucie gum.



Serdecznie pozdrawiam.

Iwona Kozłowska