The background of the slide features a photograph of several hands pressed against a light-colored wall. The hands are in various positions, some with fingers spread, creating a sense of reaching or grasping. The lighting is soft, casting gentle shadows on the wall.

NAJDZIWNIEJSZE FOBIE CZŁOWIEKA

opracowanie: A. Kowalska

Drodzy Wychowankowie

Zapewne każdy z Was słyszał o wielu fobiach ludzkich. Znaćcie na pewno, lęk wysokości, strach przed ciemnością, lęk przed pajakami, lęk przed zamkniętymi pomieszczeniami.

Okazuje się, że jest jeszcze wiele innych fobii i to właśnie o nich dzisiejszy temat.

ZAPRASZAM



Fobia to jedno z zaburzeń nerwicowych,

które objawia się uporczywym, czasem

irracyjalnym lękiem przed określonymi

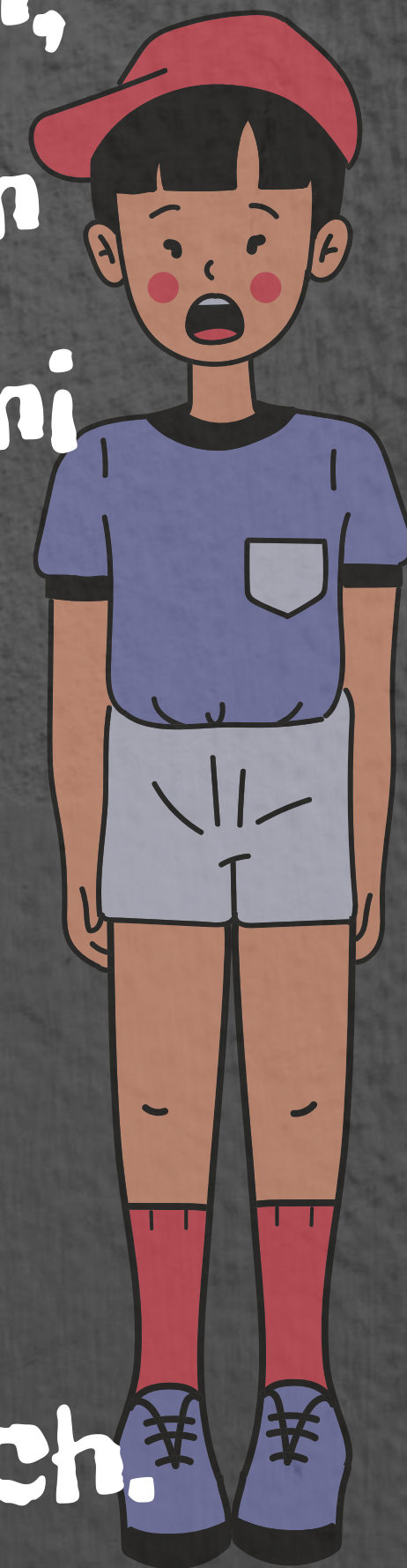
sytuacjami, osobami,

zwierzętami czy przedmiotami.

Fobia znacznie utrudnia codzienne

funkcjonowanie i może prowadzić do

poważnych zaburzeń psychoneurwicowych.



CO ZROBIĆ Z FOBIAĄ? GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Rozpoznanie w przypadku fobii dokonuje zazwyczaj psycholog, psychiatra lub internista, na podstawie przeprowadzonego wywiadu, ale także obserwacji pacjenta oraz jego reakcji w odpowiednich sytuacjach. Pomocne w diagnozie są też różnego rodzaju testy psychologiczne.



LECZENIE FOBII

Leczenie fobii odbywa się na dwóch płaszczyznach.

Pomoc psychologiczna jest wiodącą interwencją, ale niekiedy wskazana jest również farmakoterapia.



NAJDZIWNIEJSZE FOBIE CZŁOWIEKA



TRISKAIDEKAFOBIA

CHOROBLIWY LĘK PRZED LICZBĄ 13

Fobia ta opisywana była przez psychiatrów już w 1910 roku.

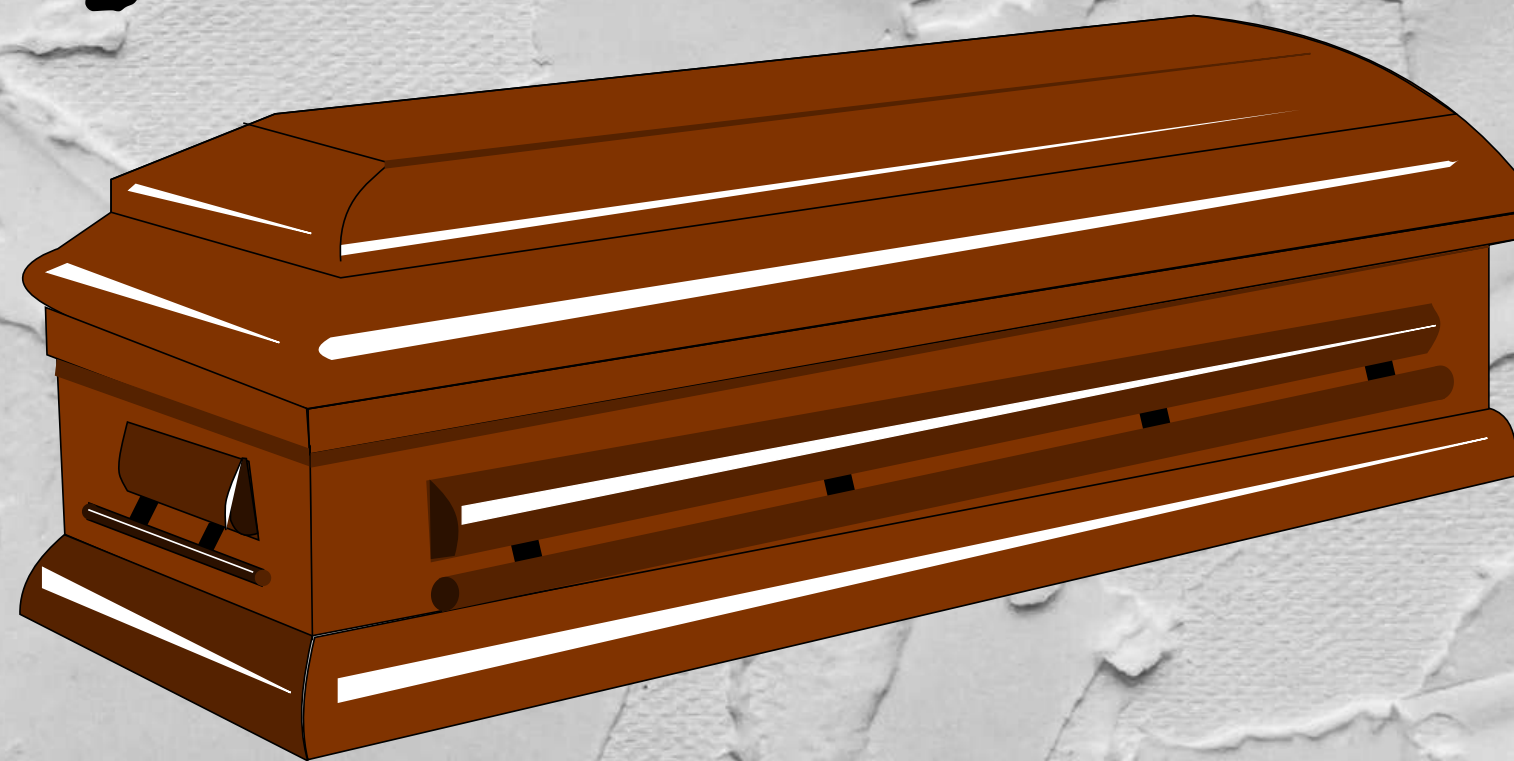
Cierpieł na nią m.in. Napoleon Bonaparte,
Richard Wagner, Mark Twain.

TAFEFOBIA

STRACH PRZED GRZEBANIEM ŻYWCYM

Specjalnie dla osób cierpiących na tafefobię wymyślono trumnę ze specjalnym systemem alarmowym, który reaguje na ruch.

Fobia ta jest bardzo powszechna w Wielkiej Brytanii.



HAFEFOBIA - LĘK PRZED DOTYKANIEM LUDZI I PRZEDMIOTÓW

Fobia ta dotyczy sytuacji, kiedy dana osoba czegoś dotyka lub jest dotykana.

Hafefobia może być związana z przykrymi doświadczeniami z dzieciństwa lub być symptomem bardziej złożonych zaburzeń, takich jak fobia społeczna.



GYNOFOBIA

LĘK PRZED KOBIETAMI

Gynofobia, to lęk występujący u mężczyzn i objawia się zarówno w kontaktach z kobietami, jak i kobiecymi przedmiotami, takimi jak szminka czy biustonosz.



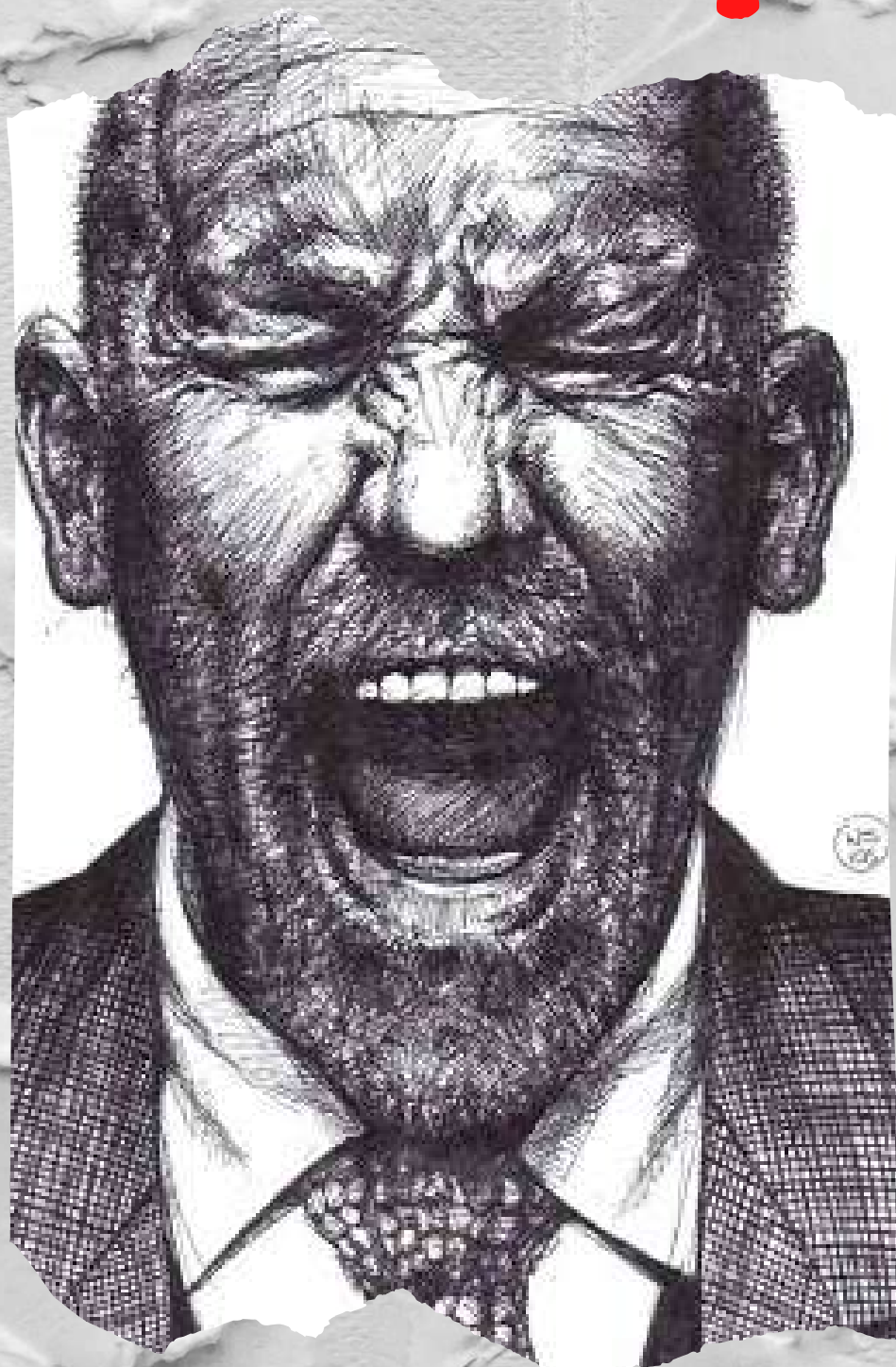
NOMOFOBIA - LĘK PRZED UTRATĄ DOSTĘPU DO TELEFONU KOMÓRKOWEGO LUB SMARTFONA

Fobia ta jest uznana za nową chorobę cywilizacyjną. Na nomofobię cierpią głównie ludzie młodzi - szacuje się, że aż u 70% nastolatków, zauważalne są symptomy tego zaburzenia.



RYTIFOBIA

LEK PRZED ZMARSZCZKAMI



**Fobia ta dotyczy głównie kobiet
i występuje niezależnie od wieku.
Osobom cierpiącym na to zaburzenie,
zagroza uzależnienie
od operacji plastycznych
i zabiegów upiększających.**

SOMNIFOBIA

LEK PRZED ZASYPIANIEM

Osoby cierpiące na tę fobię boją się,

że się nie obudzą

lub obudzą się jako inni ludzie.

Somnifobia może prowadzić

do długotrwałych

problemów ze snem.



SPECTROFOBIA

LĘK PRZED LUSTRAMI



Niektórzy ludzie patrząc w lustro, czują natychmiastowy niepokój. Część z tych osób twierdzi, że boi się pojawienia w lustrze rzeczy, których nie ma w rzeczywistości.

CHIROFOBIA

LEK PRZED RĘKAMI, DŁOŃMI

Ludzie dotknięci tą fobią boją się własnych rąk. Uważają, że ich ręce mogą zrobić wszystko co im się podoba. Ludzie tacy mogą wyrzucić krzywdę sobie i innym, mówiąc że nie potrafią kontrolować własnych rąk.

JEŚLI ZMAGASZ SIĘ Z JAKĄKOLWIEK FOBIA, PAMIĘTAJ O PONIŻSZYCH ZASADACH:

- **nie wstydź się swojej fobii,**
- **w przypadku jej wystąpienia,
skontaktuj się ze specjalistą,**
- **żeby zapobiegać zaburzeniom lękowym:**
 - **często się relaksuj,**
 - **rób to co lubisz przynajmniej
przez pół godziny każdego dnia.**



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

W PREZENTACJI WYKORZYSTANO MATERIAŁY ZE STRON:

<https://www.medicover.pl/o-zdrowiu/fobie-leki-fobie-spoeczne-czym-sa-fobie-i-jak-je-leczyc,6257,n,192>

<https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/emocje/9-najdziwniejszych-fobii-poznaj-nietypowe-powody-lekow-aa-1sDm-UzcY-UGRK.html>

