

## **Specifikus fóbia**

A specifikus fóbiák gyakran egyetlen, jól körülírható tárgyhoz kapcsolódó félelmet jeleznek, melyre a fóbiában szenvedő személy heves szorongással reagál. A fóbia tárgya nagyon változatos lehet, sokan állatoktól félnek, gyakran kígyóktól, pókoktól, férgektől, madaraktól, vagy akár kutyáktól, macskáktól is. Megnyilvánulhat a fóbia betegségekkel, pizsokkal kapcsolatban is, de akár injekciós tű vagy vér látványa is kiválthatja a szorongásos reakciót. A félelem tárgya lehet természeti jelenség is, mint vihar, villámlás, sötétség, de kötődhet a fóbia bizonyos szituációkhoz is, mint repülés, vagy zárt helyeken tartózkodás.

A fóbiás rendellenesség abban különbözik a normál félelemtől (amely természetes lehet ugyanezekben a helyzetekben), hogy az egyén intenzív szorongást él meg, félelmei irracionális mértéket öltenek, és a félelmetes helyzetek miatti szorongás hatással van mindennapi tevékenységére, pl. nem mer otthonról kimozdulni, nem mer olyan helyre menni, ahol pók, galamb, vagy más, számára félelmetesnek tűnő állat vagy tárgy van. A pszichoterápiák közül leginkább viselkedés-, vagy kognitív módszerekkel kezelhetők jól a fóbiás tünetek.