

Fobier

En fobi er en psykisk sygdom, der betegner en sygelig frygt eller afsky for noget.

En fobi kan vise sig i alle mulige afskygninger og kan være ødelæggende for den person, som lider af fobien. Behandlingen af en fobi kan indebære, at oprindelsen til frygten analyseres frem, og at personen derefter frigøres fra sin følelsesbelastning.

Mange simple enkeltfobier kan fjernes ved kognitiv terapi, hvor man lærer mere om den genstand, man er bange for, og langsomt konfronteres mere og mere med den. 2-6% af befolkningen menes at lide af den ene eller den anden form for fobi. Der findes ca. 500 navngivne fobier, og kvinder rammes hyppigere end mænd.

Her kan du se nogle af de mest almindelige fobier:

- Aerofobi: angst for at flyve
- Agorafobi: angst for åbne pladser
- Akrofobi: angst for højder
- Algofobi: angst for smerte
- Araknofobi: angst for edderkopper
- Autofobi: angst for at være alene
- Bacillofobi: angst for baciller
- Decidofobi: angst for at tage beslutninger
- Fonofobi: angst for at stamme
- Gynefobi: angst for kvinder
- Homofobi: angst for homoseksuelle
- Hæmofobi: angst for blod
- Klaustrofobi: angst for indelukkede rum
- Mysofobi: angst for snavs
- Nekrofobi: angst for død & lig
- Nyktofobi: angst for mørke
- Odontofobi: angst for tandlæger
- Ophidiofobi: angst for slanger
- Sitifobi: angst for mad
- Venerofobi: angst for kønssygdomme
- Xenofobi: angst for fremmede

Kontakt os, hvis du ønsker mere information om fobier eller dertil relaterede problemstillinger.