LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Paura e fobia quale la differenza?

Redazione · Saturday, May 18th, 2024

Capire e conoscere il significato di questi due stati emotivi è importante perché sono indicatori di pensieri e sensazioni psicofisiche diversi che in certi casi diventano dei veri e propri stati di sofferenza per la persona. La paura, come la gioia, rabbia, tristezza, etc è una delle emozioni naturali degli esseri viventi e ci mette in guardia dai pericoli e ci spinge alla sopravvivenza. Avere paura quindi di qualcosa è normale: se ci trovassimo di fronte ad una tigre, su un aereo in piena turbolenza o ci accorgessimo di essere al volante di un'auto senza i freni scatterebbero segnali d'allarme emotivi, fisici e psicologici che hanno appunto la finalità di metterci in salvo.

Ma molto spesso alle paure "normali" si aggiungono altre paure, più forti e destabilizzanti che portano ad attacchi di panico: queste sono le fobie, cioè paure sproporzionate rispetto a qualcosa che non rappresenta un reale pericolo o minaccia, ma che la persona la percepisce e la vive come tale, ancora prima di entrarci in contatto. Chi soffre di fobie, infatti, è sopraffatto dal terrore di incontrare ciò che teme: un ragno, un piccione, salire su un aereo, lo sporco, la metropolitana, aghi, tunnel, ponti, ascensori, guidare in autostrada, trovarsi in luoghi chiusi, luoghi aperti, fobia sociale, vista del sangue, etc..

È chiaro che una persona con una certa fobia si troverà molto in difficoltà e condizionata nella sua vita e tenderà ad evitare le situazioni nelle quali potrebbe incontrare l'oggetto della sua fobia. Il processo psichico secondo cui una paura si trasforma in fobia ha diverse spiegazioni, non sempre alla base di una fobia c'è un trauma ma nella maggior parte dei casi si, e quindi ci si arriva attraverso un progressivo comportamento di difesa che la persona mette in atto in risposta ad un evento sofferto: se ad esempio sono rimasto bloccato in ascensore e ho avuto molta paura e terrore tenderò a non salirci più. Ma una comportamento del genere risolve il problema a livello superficiale: la realtà è che continuando ad evitare io sto costruendo nella mia mente la percezione della mia debolezza di fronte all'ascensore che diventa sempre più pericoloso e terrorizzante all'idea di prenderlo. Sto in sintesi trasformando una paura in fobia.

E' importante quindi avere chiaro che evitare, rimandare o chiedere a qualcun altro di fare ciò che temiamo NON RISOLVE il problema ma lo peggiora, a tal punto che poi un po' alla volta le paure si estenderanno anche altre situazioni della nostra vita. Ma non bisogna demoralizzarsi: ci sono diverse tecniche e approcci in Psicologia che aiutano liberarsi da queste problematiche in modo che le persone possano riprendersi in mano la loro vita ritrovando la libertà di scegliere quello che si desidera e non invece rinunciare perché si ha paura.

Dott. Francesco Fisichella Psicologo Legnano

www.francescofisichella.com

This entry was posted on Saturday, May 18th, 2024 at 4:55 pm and is filed under [Legnano](#), [Psicologia](#), [Rubriche](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.