



# Agorafobia

Wyróżniamy wiele rodzajów fobii, od takich popularnych jak akrofobia (lęk wysokości) czy klaustrofobia (lęk przed ciasnymi/zamkniętymi pomieszczeniami), po tak powiedzmy sobie skrajne jak kaligynofobia (lęk przed pięknymi kobietami), czy antofobia (lęk przed kwiatami). Niektóre fobie na pierwszy rzut oka wydają się śmieszne, ale czy w rzeczywistości można tak o nich powiedzieć? Nie, bo dla człowieka który panicznie boi się określonej sytuacji czy rzeczy nie jest to łatwe. A przecież chcąc nie chcąc, z sytuacjami których się obawiamy mamy na codzień styczność, nie ma człowieka, który nie boi się niczego.

Objawami fobii jak i innych zaburzeń lękowych mogą być:

- Objawy psychosomatyczne np. suchość w ustach, potrzeba oddania moczu, przyspieszone bicie serca itp.
- Utrata częściowej, jak i prawie całkowitej kontroli nad swoim zachowaniem np. w trakcie napadu lęku może występować odruch ucieczki, człowiek nie patrząc na nic biegnie od miejsca teoretycznie niebezpiecznego do miejsca w którym poczuje się bezpiecznie.
- Ogromny strach, który może chwilowo paraliżować.
- Dodatkowymi cechami mogą być objawy depresyjne oraz fobie społeczne.

Agorafobia, czyli lęk przed przebywaniem na otwartej przestrzeni. Dla człowieka, który cierpi na Agorafobie problemem będzie:

- Wyjście do sklepu
- Strach przed tłumem
- Strach przed miejscami publicznymi (np. supermarkety, kościoły)
- Lęk towarzyszący podróżom
- Często strach przed wyjściem na dwór

Można zatem stwierdzić, że Agorafobia jest w pewien sposób przeciwieństwem klaustrofobii, jednak często obydwie fobie pojawiają się równocześnie.

## Formy leczenia

Po stwierdzeniu u siebie Agorafobii powinniśmy starać się przełamywać lęk, stawiać czoło sytuacjom, obserwować siebie. Każdy, nawet najmniejszy sukces powinien być przez nas zapamiętany (najlepiej odnotowany), i kiedy pojawi się ewentualna porażka, przywołać sobie

te sukcesy. Człowiek z zaburzeniami lękowymi bowiem 'lubi' po porażce startować od zera. Zapomina o tym, że coś osiągnął, i kiedy coś nie wyjdzie, mogą pojawiać się stany depresyjne, których objawami będzie utrata wiary we własne możliwości, brak chęci i motywacji. Kiedy zauważymy u siebie podobne objawy, wskazana jest wówczas wizyta u psychologa. Może ona nam wyjść tylko na zdrowie. Często nie jesteśmy w stanie poradzić sobie z pewnymi problemami, i nie powinniśmy tego ukrywać.

Źródło: [Tomasz Nowak](#)

Licencja: [Creative Commons - użycie niekomercyjne - bez utworów zależnych](#)