

## FOBIJA

Specifična fobija je vrsta anksioznosti koja se manifestuje izraženim iracionalnim strahom od određenog objekta, situacije ili aktivnosti. Prepoznaje se po intenzivnom strahu koji izaziva izbegavanje povezano s tim stimulusom. Kada govorimo o kognitivno-bihevioralnoj terapiji za specifične fobije, ključna je identifikacija iracionalnih misli koje podržavaju strah i rad na njihovom preoblikovanju.

Važno je istražiti koren straha, identifikovati automatske negativne misli i zameniti ih realnijim perspektivama. Kroz postavljanje ciljeva izlaganja i rad na postepenom povećavanju izazova, osoba može postepeno prevazići specifičnu fobiju kroz kognitivno-bihevioralnu terapiju.

U kognitivno-bihevioralnoj terapiji za specifične fobije, nekoliko ključnih tehnika i principa se primenjuje kako bi se smanjila anksioznost i promenilo iracionalno razmišljanje.

### 1. Sistemska desenzitizacija:

- Postupno izlaganje pacijenta strašnom stimulusu uz postepeno povećavanje intenziteta.
- Kroz ovo iskustvo, osoba uči kontrolisati i smanjivati anksioznost tokom izlaganja.

### 2. Kognitivna restrukturacija:

- Identifikacija i izazivanje iracionalnih misli koje podržavaju strah.
- Zamena negativnih misli realnijim, pozitivnijim perspektivama.

### 3. Tehnike disocijacije:

- Upotreba tehnika koje pomažu oslobađanju uma i tela tokom izloženosti strašnom stimulusu.
- Ove tehnike pomažu u smanjenju intenziteta emocionalne reakcije.

### 4. Istraživanje korena straha:

- Identifikacija uzroka specifične fobije kroz terapijski rad.
- Razumevanje događaja ili situacija koji su doprineli razvoju straha.

### 5. Automatske negativne misli:

- Prepoznavanje automatskih negativnih misli koje se javljaju tokom izlaganja strahu.

- Rad na promeni tih misli kroz postavljanje pitanja koja dovode do realnijih perspektiva.

#### 6. Postavljanje ciljeva izlaganja:

- Definisanje realnih ciljeva izloženosti koji postepeno povećavaju izazove.
- Postepeno se suočavanje sa strašnim stimulusom kako bi se smanjila anksioznost.

Kombinacija ovih tehnika i principa prilagođava se individualnim potrebama pacijenta, omogućavajući postepeno prevazilaženje specifične fobije kroz terapijski proces.