

## **FÒBIES**

Quan ens trobem confrontats amb una amenaça real per a la nostra salut, aleshores, les respostes adaptatives que tenim al nostre abast són les de lluita o fugida. Aquestes són el resultat de l'activació del sistema nerviós simpàtic (SNS), que bàsicament és el nostre sistema d'alarma que s'activa per a protegir-nos del perill. Les fòbies ocorren quan el sistema d'alarma del cervell forma una connexió inapropiada amb el què seria considerat objectivament una amenaça poc important (ex. aranyes, gossos, agulles) o la baixa probabilitat de dany de la situació (ex. caminar pel carrer, estar en un ascensor, la interacció social, anar al dentista).

Típicament, amb una fòbia o por, la probabilitat de dany físic o psicològic és extremadament baixa. Per tant, no és adaptatiu experimentar la descàrrega d'adrenalina i els sentiments d'ansietat que serien necessaris per a la supervivència en una situació d'emergència. En aquest fals escenari, aquestes reaccions es tornen desadaptatives, o danyines, i tenen un impacte emocional i físic per a la persona, totalment innecessari. En realitat, les probabilitats de que no ocorri cap mal, són quasi del 100% però la persona amb una fòbia, té la sensació de què l'amenaça és imminent. Aquesta connexió entre el objecte o situació temuda i el SNS és apresada, i per tant, es pot desaprendre (extingir) o si més no, manejar-la de manera amb més èxit.

**La teràpia cognitivoconductual ha demostrat una elevada taxa d'èxit en ajudar a les persones amb fòbies o reaccions de por excessives a afrontar-les i superar-les de manera eficaç mitjançant l'exposició gradual als estímuls que desencadenen la por.**