

FOBIAS

Cuando nos encontramos enfrentados con una amenaza real para nuestra salud, las respuestas adaptativas que tenemos a nuestro alcance son la lucha y la huida. Éstas son el resultado de la activación del sistema nervioso simpático (SNS), que básicamente es nuestro sistema de alarma, que se activa para protegernos del peligro. Las fobias ocurren cuando el sistema de alarma del cerebro forma una conexión inapropiada con lo que sería considerado objetivamente una amenaza poco importante (Ej: Arañas, perros, agujas), o una baja probabilidad de daño de una situación (Ej: Andar por la calle, entrar en un ascenso, la interacción social, ir al dentista).

Típicamente con una fobia o miedo, la probabilidad de daño físico o psicológico es extremadamente baja. O sea que no es adaptativo experimentar la descarga de adrenalina y los sentimientos de ansiedad que serían necesarios para la supervivencia en una situación de emergencia. En este falso escenario, estas reacciones se vuelven desadaptativas o dañinas, y tiene un impacto emocional y físico para la persona, totalmente innecesario. En realidad, las probabilidades de que no ocurra un daño son casi del 100%, pero, la persona con una fobia tiene la sensación de que la amenaza es inminente. Esta conexión entre el objeto o la situación temida y el SNS es aprendida, y por tanto, se puede “desaprender” (extinguir) y manejarla de una manera mejor.

La TCC ha demostrado una elevada tasa de éxito ayudando a las personas con fobias o reacciones de miedo excesivas a enfrentarse y superarlas de manera eficaz, mediante la exposición gradual a los estímulos que desencadenan el miedo.