



E-book Fobie

Praktijk META
Fobie

Een fobie is een hardnekkige en intense angst voor een dier, een ding of een situatie, waardoor dit zoveel mogelijk wordt vermeden. Zo'n 12% van alle mensen ontwikkelt in zijn leven een fobie. In de regel verdwijnen fobieën niet spontaan, maar is er psychologische begeleiding voor nodig.

De vermijding zorgt er namelijk voor dat je bepaalde overtuigingen (automatische gedachten) moeilijk kunt bijstellen. Het stapsgewijs opzoeken van datgene waar je bang voor bent, is nodig om de vicieuze cirkel van automatische gedachten>angst>vermijding>automatische gedachten te doorbreken.

1. Waar ben jij bang voor?

.....
.....

2. Welke automatische gedachten heb jij hierover?

.....
.....
.....
.....

3. Welke emotionele reacties ervaar je indien je ermee wordt geconfronteerd?

.....

4. Welke lichamelijke gevoelens krijg je dan?

.....
.....
.....

5. Hoe reageer je er gedragsmatig op?

.....

6. Hoe ziet jouw vicieuze cirkel eruit waardoor je fobie in stand blijft?

.....
.....
.....

Bij fobieën is er vaak sprake van 'emotional reasoning': "Ik ben bang dus er is een reden om bang te zijn." Hier tegenover staat 'rational reasoning', ofwel: "Ik ben bang maar er hoeft niet per se een reëel gevaar te zijn; Mijn automatische gedachten zorgen ervoor dat ik angstig wordt. Misschien zijn mijn automatische gedachten niet 100% geloofwaardig. Ik kan ze toetsen aan de realiteit (RET, gedragsexperiment en doelenlijst) en zo meer vat krijgen op mijn emotionele, lichamelijke en gedragsmatige reacties."

Bij een fobie is het dus nodig om je automatische gedachten te onderzoeken, de vermijding op te heffen, en ontspanningsvaardigheden aan te leren. De confrontatie aangaan zal in eerste instantie de angst doen toenemen, maar op de lange termijn zal deze uitdoven en je lichamelijke reacties zullen verdwijnen, doordat je je angstopwekkende (automatische) gedachten zult bijstellen.