

«Μπορούμε εύκολα να συγχωρέσουμε ένα παιδί που φοβάται το σκοτάδι, η αληθινή τραγωδία της ζωής όμως είναι όταν οι ενήλικοι φοβούνται το φως.»
Πλάτων



Υγεία είναι η ισορροπία ανάμεσα στις λειτουργίες του σώματος, στις διαδικασίες των σκέψεων και την έκφραση των συναισθημάτων, που αλληλεπιδρούν μεταξύ τους, και καθώς εξελίσσονται σε συνάρτηση με το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον. Ο όρος «ψυχοσωματική» ασθένεια, ουσιαστικά επιβεβαιώνει την παραπάνω σχέση.

Ο άνθρωπος είναι μια ψυχοσωματική οντότητα, και αυτό σημαίνει ότι οι σκέψεις και τα συναισθήματα (ψυχή) καθρεφτίζονται στις σωματικές αντιδράσεις (σώμα). Οι ψυχοσωματικές ασθένειες είναι ο τρόπος που επιλέγει το σώμα να μας ενημερώσει ότι η ψυχή νοσεί.

Οι πιο συνήθεις από αυτές είναι: πονοκέφαλοι, στομαχικές διαταραχές, έλκος και σύνδρομο του ευερέθιστου εντέρου, μυϊκοί πόνοι, υπέρταση, καρδιακά προβλήματα, εγκεφαλικά επεισόδια και δερματοπάθειες. Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες, υπάρχει μεγάλος βαθμός συσχέτισης μεταξύ των ψυχολογικών λειτουργιών και της εκδήλωσης καρκίνου σε όλα τα μήκη του κόσμου.

Σκοπός της ψυχοθεραπείας είναι να φέρει στο φως τα καταπιεσμένα συναισθήματα που είναι η αιτία της εκδήλωσης των σωματικών παθήσεων. Το ασφαλές πλαίσιο της θεραπείας ενθαρρύνει την ελεύθερη και, χωρίς λογοκρισία, έκφραση, και ανοίγει το δρόμο για τον απεγκλωβισμό από τα επώδυνα σωματικά συμπτώματα.

Φόβος είναι η αρνητική συναισθηματική αντίδραση, η οποία δημιουργείται ως απόκριση σε συγκεκριμένη εξωτερική απειλή, που γίνεται αντιληπτή συνειδητά.

Ωστόσο, ως επίμονος φόβος ή η φοβία ενός αντικειμένου ή μιας κατάστασης, χαρακτηρίζεται μια συνθήκη κατά την οποία δεν υπάρχει αντικειμενικός κίνδυνος που να δικαιολογεί τη φοβική αντίδραση, ή ο κίνδυνος είναι πολύ μικρότερος, στην πραγματικότητα, από τις διαστάσεις που του αποδίδονται. Σε αυτές τις περιπτώσεις, η έκθεση στο φοβικό ερέθισμα προκαλεί υπερβολικό άγχος που ενδέχεται να πάρει και τη μορφή του πανικού.

Οι συνηθέστερες μορφές φοβίας είναι:

Ειδική φοβία

Αγοραφοβία

Κοινωνική φοβία

Κλειστοφοβία

Νοσοφοβία κτλ

Οι φοβίες περιορίζουν πολύ τη ζωή του ατόμου, καθώς παρεμβαίνουν σε όλους τους τομείς της λειτουργικότητάς του (εργασία, κοινωνικές σχέσεις, κτλ). Η αποτελεσματικότητα της ψυχοθεραπείας εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τρόπο που δημιουργήθηκαν. Αν είναι αποτέλεσμα τραυματικής εμπειρίας, αν χρησιμοποιούνται ασυνείδητα στην προσπάθεια αποφυγής συγκεκριμένων καταστάσεων, ή αν είναι περισσότερο σύνθετες και, στην ουσία,

λειτουργούν ως απόπειρα μετατόπισης του άγχους.

Μέσα από μια σειρά θεραπευτικών στρατηγικών, θα εμβαθύνουμε στην πραγματική αιτία του φόβου και θα εκπαιδευτούμε σε τεχνικές σταδιακού ελέγχου του.