

**«Αν αποβάλεις την αίσθηση του πόνου, το ίδιο το τραύμα θα εξαφανισθεί»  
Μάρκος Αυρήλιος**



Ως «τραυματικές» χαρακτηρίζονται οι εμπειρίες κατά τις οποίες τα άτομο βίωσε έντονο φόβο και αβοηθησία παρακολουθώντας ένα γεγονός στο οποίο απειλήθηκε η ζωή ή η ασφάλειά του, ή τέθηκε σε κίνδυνο η σωματική ακεραιότητα ή η υγεία κάποιου άλλου. Τέτοια γεγονότα είναι, συνήθως, φυσικές καταστροφές, επιθετικές ενέργειες (βιασμός, κακοποίηση, πόλεμος) ή αιφνίδιος [θάνατος αγαπημένου προσώπου](#) (πένθος).

Λόγω της σοβαρότητας και της μεγάλης έντασής τους, προκαλούν ποικίλες συναισθηματικές και σωματικές αντιδράσεις, σε αυτούς που εμπλέκονται άμεσα ή έμμεσα. Εκδηλώσεις όπως:

- έντονος φόβος,
- ανεξέλεγκτο άγχος,
- δυσκολίες συγκέντρωσης,
- ξεσπάσματα θυμού,
- συνεχή αποφυγή ερεθισμάτων που συνδέονται με το συγκεκριμένο τραυματικό γεγονός,
- τύψεις και ενοχές,
- έντονα καταθλιπτικά συμπτώματα.

Ο ψυχοθεραπευτής βοηθά το άτομο να πάρει την συγκεκριμένη απόσταση από το τραυματικό γεγονός, ώστε να μπορέσει να το προσεγγίσει από άλλη οπτική γωνία, και, βαθμιαία, να διευρύνει την αντίληψη του για τον εαυτό, τον κόσμο και το μέλλον του, που προς το παρόν, φαντάζουν στα μάτια του δυσοίωνα.

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.