



Text 5

Läs igenom texten. Svara sedan på frågorna i svarshäftet.

Vad är en fobi?

En fobi är värre än vanlig rädsla. En rädsla går ofta att kontrollera genom att tänka förnuftigt medan en människa som lider av en fobi blir totalt panikslagen om den utsätts för en viss sak eller situation. Vanligast är att man har fobier för ormar och spindlar. Andra vanliga fobier har att göra med rädsla för höjder eller blod.

Ett fobiexperiment

I experiment har man på Karolinska institutet i Stockholm kommit fram till att de som har ormfobier är snabbare på att hitta ormar än de som har spindelfobier. Men spindlar hittar ormfobikerna inte snabbare än de utan ormfobi. Motsatsen gäller för dem med spindelfobi. De hittar spindlar överlägset snabbast, men är inte snabbare på att se ormar än genomsnittet. Mot bakgrund av detta är det nog inte så konstigt att de som har ormfobi upptäcker fler ormar ute i naturen än de som inte har en sådan fobi.

Varför får man en fobi?

Vad som gör att en person utvecklar en fobi finns det olika förklaringar till. En del menar att rädsla för ormar och spindlar är ett arv från våra förfäder långt tillbaka i tiden. För att överleva hade stenåldersmänniskor all anledning att hålla sig undan giftiga och farliga djur. En sådan biologiskt förankrad rädsla anser man har lättare

att utvecklas till fobier. Men inlärning eller erfarenhet av obehagliga händelser kan säkerligen också utlösa fobier. Om ett barn ser sin förälder eller någon annan närstående vuxen bli skräckslagen vid åsynen av en spindel eller orm så är risken mycket stor att barnet kommer att ta efter detta beteende. Har man som barn blivit skrämmd för spindlar och ormar, så kan man få dras med den rädslan eller fobin resten av sitt liv.

Träning kan hjälpa

Med träning kan många få hjälp med att bli av med sin fobi. Hos en beteendeterapeut kan man få lära sig att kontrollera sin skräck. Det går till så att personen i fråga utsätter sig mer och mer för det som hen är rädd för. På det sättet kan personen faktiskt vänja sig vid det hemska och uppleva hen kan klara av konfrontationen utan att hamna i panik. Successivt kommer rädslan att avklinga, och därmed blir personen fri från sin fobi.

(Källor: Diverse internetsidor om fobier.)

Exempel