

### [Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



[Strona główna](#) > [Start](#)

## Paraskewidekatriafofia - czym jest jak sobie z nią radzić?

Dzisiaj - w piątek 13 - warto przyjrzeć się jednej z najdziwniejszych fobii, czyli panicznego lęku przed charakterystycznym trzynastym dniem w miesiącu. Czym jest paraskewidekatriafofia i jak sobie z nią radzić?



## **Skomplikowana fobia**

Czterolistna koniczynka, końska podkowa i słoń z podniesioną trąbą. Jeszcze tylko wziąć kominiarza pod rękę i już można zerwać kartkę z kalendarza. Tę, która obwieści nadejście piątku trzynastego - najbardziej pechowego dnia w roku. Według przesądu właśnie w ten dzień istnieje największe prawdopodobieństwo, że spadniemy ze schodów, spóźnimy się do pracy lub złamiemy obcas.

Jednak jeżeli zbliżający się piątek trzynastego podwyższa ciśnienie i wywołuje nieuzasadniony strach, być może nie jest to zwykły lęk lub obawa, lecz coś poważniejszego na przykład jedno z wielu zaburzeń nerwicowych. Paraskewidekatriafobia to paniczny lęk przed piątkiem trzynastego. Według Sławomira Wolniaka, lekarza psychiatrii, ordynatora kliniki Wolmed: lęk jest niezbędną reakcją organizmu na różne stany zagrożenia. Podpowiada nam na przykład że w określonych sytuacjach trzeba głośno krzyczeć, wołając o ratunek, a w innych schować się i być cicho. Wrażliwy człowiek, który nie potrafi zracjonalizować swojego lęku, wytłumaczyć sobie, że jest on nieuzasadniony, zaczyna popadać w różne stany nerwicowe.

## **Pokonać strach**

Fobii nie należy lekceważyć. To paniczna, niewspółmierna do zagrożenia obawa przed zetknięciem się z przedmiotem, osobą lub sytuacją, która nas przeraża. Często towarzyszą jej objawy psychosomatyczne takie jak podwyższone ciśnienie, potliwość, zawroty głowy czy zaburzona perystaltyka jelit .

O ile problemy związane z fobią przed piątkiem trzynastego nie są aż tak uciążliwe ze względu na rzadkie występowanie tego dnia w ciągu roku, to istnieje wiele innych, znacznie bardziej kłopotliwych lęków. Nagłą panikę może wywołać wszystko - poczynając od ciasnoty, ciemności czy krwi, na przestrzeni, ludziach i samych fobiach kończąc.

Jak mawiał Mark Twain, odwaga to panowanie nad strachem, a nie brak strachu. Nad każdym, nawet najdziwniejszym lękiem, można przecież zapanować. W przypadku fobii najskuteczniejsza jest terapia, jednak ze strachem walczyć możemy sami, pamiętając o odpoczynku, dbając o równowagę wewnętrzną, ćwiczenia fizyczne, zbilansowaną dietę i stosując techniki relaksacyjne jak choćby hydromasaż lub aromaterapię.

## **Plan relaksu**

Jak mówi w jednym z wywiadów zamieszczonych na portalu interia.pl , Andrzej Jabłoński, w specjalista marki HoMedics w Polsce: strach ma działanie paraliżujące i wyzwala ogromny stres, dlatego trzeba dołożyć starań, żeby mimo trudności spróbować go pokonać. W sytuacjach stresogennych, kiedy organizm otrzymuje sygnał o niebezpieczeństwie i na wielkie zdenerwowanie nakładają się reakcje organizmu, takie jak przyspieszony oddech czy suchość w ustach, mózg otrzymuje mniej tlenu. Dlatego najważniejsze jest zachowanie spokoju i opanowanie. Nie można też nakręcać spirali stresu poprzez czarnowidztwo i pesymizm.

Na początek pomoże kilka głębokich wdechów, można się też oprzeć o ścianę lub usiąść. To zadziała jak sygnał o ustaniu zagrożenia, zmniejszy ciśnienie i ustabilizuje rytm serca. Wcześniej przygotowany plan działania lub przemyślane rozwiązanie problemu dodatkowo obniży poziom stresu poprzez uświadomienie sobie, że nie ma sytuacji bez wyjścia. Gorąca kąpiel z aromatycznymi olejkami lub kojący masaż zredukują napięcie i rozluźnią zarówno umysł, jak i ciało. Niezależnie od

tego, jak duży jest stres lub też fobia, warto wypracować swoje własne sposoby na radzenie sobie z nimi. To zapobiegnie spadkowi nastroju i efektywności i zdecydowanie poprawi samopoczucie.

### **Czym są fobie? Skąd się biorą, jakie są najpopularniejsze?**

Strach jest jednym z najintensywniej przeżywanych stanów psychicznych. Do strachu odwołujemy się na co dzień. Mówimy na przykład: „bój się Boga” albo „nie bój, nie bój... wyłączą ci”. Skłonność do strachu dziedziczymy po rodzicach. Mówimy, skąd się biorą fobie i jakie fobie najczęściej dotyczą ludzi.

### **Po co człowiekowi strach?**

Strach jest człowiekowi niezbędny. Jest częścią instynktu, który mają wszystkie ssaki, w tym człowiek. Gdybyśmy się nie bali, dawno by nas nie było. To geny decydują o tym, w jaki sposób analizujemy doświadczenia życiowe i w jaki sposób je zapamiętujemy. Strach jest wspomnieniem przechowywanym w mózgu. Co ciekawe, jest to czasem wspomnienie czegoś, co nigdy się nie zdarzyło!

Reagujemy na huk, na krzyk, na agresję ludzi i zwierząt, choćbyśmy nigdy dotąd nie ucierpieli z żadnej z tych przyczyn. Nie zawsze też skłaniają nas do strachu doświadczenia innych. Małe dziecko, nie mające jeszcze żadnych doświadczeń, ucieka przed psem, boi się ciemnego pokoju, krzyku i obcych ludzi.

### **Skąd bierze się w nas strach i skąd wiemy czego mamy się bać?**

Strachliwi i odważni ludzie są nadal zagadką, ale wiemy już jak funkcjonują tchórzliwe i heroiczne myszy. Odważne myszy mają geny, które odpowiednio kodują wytwarzane w ich mózgach neuroprzekaźniki, czyli substancje odpowiedzialne za reakcje komórek nerwowych. Neuroprzekaźniki odważnych myszy zdolne są tłumić odpowiedzi lękowe na bodźce płynące ze środowiska. Naukowcy są zdania, że u ludzi jest najprawdopodobniej tak samo.

### **Lęki nabyte, czyli fobie**

Lęk wysokości i lęk przestrzeni to lęki uciążliwe. To fobie, czyli lęki „na wyrost”. Wcale nie pomagają przetrwać, a tylko przysparzają kłopotów. Nie ma dowodów, że mają podłoże genetyczne, mimo, że istnieją grupy ludzi o zbliżonych genach (na przykład plemiona Indian) zupełnie pozbawione lęku wysokości i przestrzeni.

Uważa się jednak, że lęki związane z bodźcami zewnętrznymi, takie właśnie jak lęk wysokości, czy lęk przestrzeni, są prawie całkowicie zależne od doświadczeń każdego z nas, często z wczesnego dzieciństwa. Wpływa na nie: liczba, siła, rodzaj i czas trwania zdarzeń, wywołujących lęk.

Lęku przestrzeni (agorafobii), objawiającego się strachem przed wyjściem z domu, możemy się nabawić na przykład po zawale serca w miejscu publicznym. Fobie łączą się zwykle z unikaniem sytuacji, w których ogarnia nas paniczny lęk. Osobie cierpiącej na lęk wysokości robi się słabo już na widok wieżowca oglądanego z dołu.

Bardzo trudno jest ustalić przyczyny lęku przestrzeni czy wysokości. Ich źródło może być zaskakujące i nie wiązać się bezpośrednio ani z przestrzenią, ani wysokością (podany już wcześniej przykład zawału).

Również strach przed publicznymi wystąpieniami (tzw. fobia społeczna) wcale nie musi pojawić się

dlatego, że ktoś kiedyś został publicznie ośmieszony (np. źle odpowiedział na lekcji i klasa ryknęła śmiechem). Wystarczy, że był zastraszany (na przykład rodzice karcili go za złe oceny „z odpowiedzi”).

We wszystkich rodzajach fobii pomaga przede wszystkim psychoterapia, czyli rozmowa ze specjalistą lub inne działanie mające na celu zrozumienie dlaczego się boimy. Poza tym pomocne są leki przeciwdepresyjne nowej generacji, stosowane pod ścisłą kontrolą lekarską.

## **Mechanizm strachu**

Ze strachu szybciej bije nam serce, przyspiesza oddech, drżą ręce, pocimy się, zasycha nam w ustach, czasem nawet tracimy przytomność. Często z fobią łączy się odczuwanie bólu (typowy jest ból brzucha przed klasówką). Na stres związany ze strachem reaguje całe ciało.

Gdzie więc umiejscowiony jest strach? Oczywiście w mózgu. Do niedawna zawsze łączono go z nerwicą, czyli wyolbrzymionymi reakcjami nerwowymi na określone sytuacje. Ostatnio jednak uważa się, że wcale nie musi tak być. Póki co nie udało się zlokalizować w ludzkim mózgu ośrodka strachu, takiego jak choćby ośrodek mowy czy koordynacji ruchowej. Wiadomo jednak, że odczuwanie strachu ma związek z pamięcią, a ta jest rozproszona po całym mózgu. Pamiętką po naszych przodkach jest niekontrolowany krzyk ze strachu. Nasz mózg w stresie wysyła impuls do ośrodka mowy, by ten wydał donośny dźwięk. Kiedyś służył on odstraszeniu, na przykład dzikiego zwierzęcia lub agresora. Dzisiejszy człowiek na ogół nie musi już się bać dzikich zwierząt, demonów czających się w lasach i ostępach, burzy itp. A jednak się boi, bo to zostało mu po przodkach.

## **Jakie są fobie?**

Psychologia dzieli fobie, czyli lęki, na dwa rodzaje: lęki przedmiotowe - związane z jakąś rzeczą czy osobą) i lęki sytuacyjne - związane z sytuacją, z warunkami zewnętrznymi. Do tej pory sklasyfikowano ponad 200 różnych fobii.

## **Oto niektóre z nich, szczególnie uciążliwe dla cierpiących na nie ludzi:**

- hydrofobia: strach przed wodą (nawet w szklance czy misce)
- gefyrofobia (strach przed przekraczeniem mostów)
- arachnofobia (strach przed pająkami)
- ornitofobia (strach przed ptakami)
- klaustrofobia (strach przed zamkniętymi pomieszczeniami)
- ochlofobia (lęk przed tłokiem)
- awiafobia (lęk przed lataniem)
- tanatofobia (lęk przed śmiercią)
- erytrofobia (strach przed sytuacjami, w których czerwienieją policzki, czyli np. przed randkami, komplementami)
- germanofobia, russofobia, frankofobia, anglofobia (lęk przed: Niemcem, Rosjaninem, Francuzem, Anglikiem)
- zoofobia (lęk przed zarażeniem się chorobą odzwierzęcą)
- farmakofobia (lęk przed zażyciem lekarstwa, który wiąże się z chorobliwą obawą o otrucie)
- erotofobia (lęk przed sytuacjami mogącymi doprowadzić do seksu)

## Literatura:

1. Jak pomagać dobrą radą. Poradnik, Eugene Kennedy, Sara C. Charle
2. Spokojnie to tylko fobia!, Tim Lihoreau
3. Strach i paniczny lęk, Roger Baker

***Przeczytaj także:*** *Felieton z pajęczą fobią w tle*

<http://laboratoria.net/home/13862.html>

**Informacje dnia:** [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

## Partnerzy