

## LE FOBIE SOCIALI E SPECIFICHE

La fobia viene definita come un comportamento di evitamento mediato dalla **paura e in grado di interferire significativamente con le normali attività dell'individuo**. Tale condotta di evitamento, inoltre, è sovradimensionata rispetto al pericolo rappresentato dall'oggetto o dalla situazione specifici, e l'individuo ne riconosce l'irragionevolezza. Tra le fobie più diffuse sono presenti la **paura delle altezze** (acrofobia), la **paura dei ragni** (aracnofobia), la **paura dei serpenti** (ofidiofobia), la **paura del sangue e delle ferite** (emofobia), la **paura degli spazi chiusi** (claustrofobia), la **paura dei luoghi pubblici** (agorafobia), la **paura di essere sepolti vivi** (tafofobia) e la **paura dei cani** (cinofobia). Per un elenco completo delle fobie più diffuse vedere il [glossario delle fobie](#).

### FOBIE SPECIFICHE

Le fobie specifiche sono paure ingiustificate, causate dalla presenza o dall'attesa di un oggetto o di una situazione specifici. Molte paure specifiche non causano problemi così invalidanti da spingere la persona a cercare un aiuto esterno. Se, per esempio, una persona affetta da una estrema paura dei serpenti vive in un'area metropolitana, molto probabilmente avrà ben pochi contatti diretti con l'oggetto della sua paura, per cui si convincerà di non soffrire di alcun problema serio. Il discorso sarebbe ben diverso se la persona in questione vivesse in una zona in cui è presente un grande numero di serpenti. Il termine fobia in genere implica una **sofferenza psicologica soggettiva e una menomazione del funzionamento sociale o lavorativo come conseguenza dell'ansia**.

Il tasso di prevalenza di tali disturbi si aggira attorno al 7% negli uomini e al 16% nelle donne. Il contenuto delle fobie specifiche varia notevolmente da una cultura all'altra; in Cina per esempio, *Pa-leng* è una fobia del freddo in cui la persona teme che la perdita di calore corporeo possa minacciare la sua esistenza. Questa paura appare correlata alla filosofia cinese dello ying e dello yang, dove lo ying indica gli aspetti freddi e ventosi della vita, che indeboliscono l'energia. Pertanto, le convinzioni più diffuse all'interno di una cultura sembrano in grado di incanalare le paure individuali verso particolari situazioni od oggetti.

### FOBIE SOCIALI

Si definisce fobia sociale, detta anche disturbo d'ansia sociale, una **paura irrazionale e persistente, generalmente collegata alla presenza di altre persone**. Questa condizione può essere estremamente debilitante, in quanto chi ne soffre cerca di evitare una particolare situazione in cui potrebbe essere oggetto di valutazione da parte di altri e rivelare segni di ansietà o manifestare un comportamento imbarazzante. Le fobie sociali possono essere di tipo generalizzato o specifico, a seconda della gamma di situazioni temute ed evitate. Negli individui che soffrono del tipo generalizzato il disturbo ha un esordio più precoce ed è spesso accompagnato da una maggiore tendenza alla depressione e all'abuso di alcool.

Le fobie sociali sono piuttosto comuni, con un tasso di prevalenza nell'arco della vita pari all'11% negli uomini e al 15% nelle donne. **Il loro esordio è spesso localizzato durante l'adolescenza**, quando la consapevolezza sociale e l'interazione con gli altri assumono un'importanza molto maggiore nella vita della persona. Non è raro tuttavia che queste paure si manifestino anche tra i bambini. Come per le fobie specifiche, il contenuto delle fobie sociali varia in base alla cultura di appartenenza. In Giappone, per esempio, ha un ruolo di primo piano la paura di recare offesa agli altri; negli Stati Uniti è più comune la paura di essere valutati negativamente dagli altri.

**Dott.ssa Silvia Parisi Psicologa Psicoterapeuta Sessuologa**

