

Fobias

Una fobia se define como un miedo y/o una evitación de un objeto, actividad, o situación que el individuo sabe que es fuera de proporción al peligro actual que el objeto, actividad o situación posee. Las fobias son unos de los desórdenes mentales más comunes con estimaciones entre el 10% a 30% de la población que reportan un miedo lo suficiente severo como para alterar alguna parte de su vida.

De acuerdo con el Manual Diagnóstico y Estadístico, los desórdenes fóbicos se categorizan en tres categorías basadas en la naturaleza del objeto o la situación que produce el miedo:

1. **Fobias simples** o **específicas** involucran tener miedo de ciertos objetos particulares o situaciones, como alturas, la oscuridad, palomillas o espacios pequeños.
2. **Fobias sociales** involucran el miedo de ser observado o evaluado por otras personas y una creencia que ellos mismos, en una manera, parecerán tontos. Este miedo resulta en la evitación de situaciones como comer en frente de otros y atender fiestas o reuniones.
3. **La agorafobia** involucra un miedo de ser incapaz de escapar de algún lugar rápidamente o alcanzar ayuda en el evento que de repente la persona se sienta incapacitada, comúnmente resultando en ataque de pánico. Específicamente, agorafobia involucra el miedo de una variedad de situaciones en donde el individuo cree que la posibilidad de ser incapacitado aumentará o la posibilidad de obtener ayuda es mínima cuando ocurre la incapacitación. Estas situaciones incluyen ir a centros comerciales, utilizar transportación pública, y generalmente cuando se encuentran solos.

Por lo general, la agorafobia es el desorden fóbico más incapacitante, mientras que la fobia simple es la menos dañina. Las personas que sufren de fobias también pueden presentar problemas con ansiedad crónica y depresión. Comúnmente, las fobias simples comienzan en la infancia; fobias sociales en los adolescentes mayores; y agorafobia a los mediados de los 20 años. Las fobias parecen ser más comunes en mujeres que en los hombres, mientras la fobia social parece ser dividida igualmente entre los dos sexos.

Causas

La causa de la variedad de desórdenes fóbicos aún sigue debajo de considerable discusión. Tradicionalmente, psicólogos han creído que las fobias son el resultado de vivir un evento traumático en la presencia de una situación u objeto específico (resultando en condicionamiento psicológico); por ejemplo, ser mordido por un perro resultará en una fobia de perros. Sin embargo, investigaciones recientes sugieren que es esto el caso en solo una cierta porción de casos fóbicos, especialmente en casos de fobias simples y algunas fobias sociales, como el miedo de comer, beber o escribir adelante de otros.

Otras maneras en las que fobias simples y algunas fobias sociales probablemente son adquiridas incluyen el transcurso de falsa o exagerada información (por ejemplo, que se le diga a la persona que los perros son peligrosos), ver u oír que a alguien más se ha herido y estuvo en peligro en una situación particular (por ejemplo, ver alguien ser mordido por un perro).

Algunas fobias sociales parecen empeorar durante el transcurso de la vida por factores de personalidad y comportamiento. Por ejemplo, algunas personas que tienen miedo de ir a fiestas o reuniones reportan que siempre han sido “básicamente vergonzosas o tímidas,” pero solamente desde haber recibido ciertas nuevas responsabilidades se han vuelto los síntomas lo suficientemente grave para ser considerado un problema. La causa inmediata de miedo

agorafóbico y evitación involucra un ataque de pánico inesperado. Se reporta que este primer ataque de pánico ocurre “de repente.” La persona con agorafobia luego comienza a temer la ocurrencia de otro tal ataque y evita aquellas situaciones que piensa puedan causar o empeorar un ataque futuro.

Las razones por cual un individuo puede comenzar a asociar ciertas situaciones con ataques de pánico no son conocidas. Además, la causa del ataque de pánico inicial apenas está comenzando a ser investigada. Algunos factores que podrían ser responsables de causar el primer ataque de pánico incluyen estresantes de la vida, experiencias previas donde perdieron el control, una tendencia de respirar demasiado rápido, o las fluctuaciones en las sustancias químicas del cerebro.

Tratamiento

El tratamiento básico que es seleccionado para los desórdenes fóbicos involucra lo que es llamado exposición graduada al estímulo fóbico. Esto significa que la persona es gradualmente expuesta a tener contacto con el objeto o situación que evadían hasta que se “acostumbra” al objeto o situación. Varias investigaciones repetidas han demostrado la eficacia de las técnicas basadas en la exposición para tratar todo tipo de fobias. Para lograr máximo mejoramiento en la mayoría de los casos de fobia social, parece ser necesario enseñar a las personas a reevaluar algunos de sus pensamientos y creencias; para aprender, por ejemplo, que “todo el mundo no me está observando” o que “si digo algo incorrecto, la gente no creerá que soy estúpido.” Alguna forma de entrenamiento en las habilidades sociales puede ser de importancia para poder producir nuevas habilidades y/o aumentar la confianza.

Mientras la exposición al objeto o situaciones temidas es de inmenso valor para el componente de evitación en casos de agorafobia, es poco probable que se produzca mejoría máxima sin intentar encontrar alguna manera para combatir los ataques de pánico inesperados.

El tratamiento para los ataques de pánico tradicionalmente involucra el uso de medicamentos como la Imipramina (Tofranil) o alprazolam (Xanax). Recientemente, las técnicas psicológicas están demostrando ser igual de efectivas como los medicamentos.

Los componentes específicos del tratamiento psicológico para ataques de pánico que son necesarios para el tratamiento eficaz todavía no se han sido determinados conclusivamente, pero algunas posibilidades pueden incluir:

- Enseñar a las personas a ralentizar su respiración;
- Enseñar a las personas que sus síntomas son inofensivos; y
- Hacer una exposición gradual a los síntomas físicos de un ataque de pánico