FOBIAS INUSITADAS

Se o medo de conviver com outras pessoas pode causar estranhamento, há outras fobias um tanto incomuns. Confira algumas abaixo:

- **Anatidaefobia:** medo de ser observado ou perseguido por patos;
- **Estruminofobia:** receio de morrer enquanto defeca;
- **Penterofobia:** medo do sogro ou da sogra;
- **Eisoptrofobia:** receio de olhar no espelho, principalmente por temer visões sobrenaturais ou de fantasmas e espíritos.
- **Afobia:** receio de não ter medo em situações em que essa sensação é necessária.

A ação na mente

Assim como a maioria dos casos, a fobia tem início por meio dos estímulos captados pelos sentidos. Após isso, as informações são levadas ao cérebro para serem processadas em áreas específicas e especializadas. "O sentimento de medo, por exemplo, é processado inicialmente pelo sistema límbico, mais especificamente pela amígdala. Este sentimento, associado às sensações físicas, será processado pela mente, que buscará atribuir um significado lógico ao que estamos experimentando. Quando o objeto fóbico se faz presente, surgem nossos comportamentos reativos e reações comportamentais de fuga ou desistência", esclarece Gilberto.

Além disso, a memória é outro fator importante nas respostas dos indivíduos. Isto é, ao vivenciar uma situação, o cérebro busca experiências semelhantes como forma de comparação. "A cada estímulo, buscamos na memória, de forma inconsciente, as experiências passadas similares. E estas bagagens se apresentam como memórias vivas, ou seja, vêm acompanhadas das sensações, sentimentos e pensamentos", complementa Gilberto. Com isso, de maneira inconsciente, a mente soma as lembranças antigas com as novas a cada situação vivida, as deixando disponíveis para experiências futuras.

Obstáculo social

As fobias interferem em diversos aspectos do dia a dia e, entre as principais, está a questão da convivência com o mundo ao redor. "Fobia social é um transtorno de ansiedade que se caracteriza pelo desconforto e pela esquiva de situações sociais e de desempenho", descreve o psiquiatra Tito Paes. Dessa forma, a relação interpessoal do indivíduo sofre com um tipo de bloqueio, interferindo no seu dia a dia.

Ir a festas, construir um relacionamento, participar de reuniões, falar em público... Tudo isso parece muito distante das pessoas que sofrem com esse temor. Segundo Tito, isso ocorre porque há "um receio de ser avaliado negativamente pelas pessoas nas situações sociais e de desempenho".

A origem

Mas, de onde vem essa preocupação que impede o indivíduo de viver e conviver em sociedade? Apesar de não existir nenhuma comprovação científica, alguns estudos apresentaram hipóteses para a origem desse quadro. "As causas da fobia social ainda não estão bem elucidadas. Admite-se que um componente genético tenha um papel na eclosão desta fobia. Uma vulnerabilidade biológica maior para manifestação de sintomas de ansiedade na infância pode contribuir para o surgimento dos sintomas", alerta Tito.

Contudo, o psiquiatra ressalta que o fator familiar é outro possível desencadeante e merece um cuidado a mais - principalmente a relação entre pais e filhos e o incentivo ao contato com outras pessoas. "O ambiente em que a criança foi criada também pode exercer uma influência importante. Assim, é possível que ela adquira a falta de interesse dos pais pela vida social. Em alguns casos, os responsáveis podem desencorajar seus filhos de terem vida social", explica Tito.

Além disso, alguns pais dão muita ênfase a opiniões alheias e isso afeta na maneira de agir dos filhos, que podem se preocupar demais com o que os outros pensam. Há também os indivíduos que enfrentam longos períodos de isolamento, como em caso de doenças, dificultando o desenvolvimento de suas habilidades sociais.

Imagens: iStock.com/Getty Images

O corpo fala

Esse medo em demasia gera diversos sintomas por todo o corpo da pessoa. Isso ocorre porque o cérebro se apronta e prepara o físico para encarar uma situação de perigo. "É provocada uma liberação de hormônios que informam à pessoa que ela irá enfrentar uma luta ou uma possível fuga", cita Cristianne Vilaça.

Dentre os principais sinais, estão taquicardia, sudorese e falta de ar, mas eles não são os únicos. "Diante das situações sociais ou de desempenho, o fóbico social manifesta sintomas físicos como tremor, tensão, abalos musculares e ruborização, bem característica nesses casos", descreve Tito.

E não para por aí. A psicóloga clínica Cristiane Maluhy Gebara afirma que o fóbico também pode sofrer com sintomas psíquicos, abrangendo "os sentimentos de vergonha e humilhação, a autodepreciação, a antecipação negativa, o medo da avaliação negativa e a timidez excessiva". Com isso, há uma degradação psicológica da pessoa e ela busca o isolamento, alterando sua rotina e suas atividades diárias. "Os sintomas da fobia são muito desagradáveis e provocam sofrimento e ansiedade a ponto de interferirem na qualidade de vida", ressalta Gilberto.

> "Fobia social é um transtorno de ansiedade que se caracteriza pelo desconforto e pela esquiva de situações sociais e de desempenho."
>
> **Tito Paes, psiquiatra**

Como vencê-la?

Não existe uma fórmula mágica, nem é da noite para o dia, mas é possível reverter uma fobia (sim, há esperança!). Segundo Gilberto, dentre as técnicas utilizadas, está a "a reprogramação de memórias, que, se feita com técnica específica e bem aplicada, pode eliminar a fobia, além de proporcionar ao indivíduo uma boa qualidade de vida."

É importante que os pacientes busquem ajuda profissional para superarem seus medos excessivos, apesar de o isolamento ser uma forma de evitar certos desconfortos. A fim de reverter os quadros de fobia, a psicanalista Cristianne Vilaça elenca algumas linhas de tratamento que podem ser aliadas na batalha contra o mal:

- **Dessensibilização sistemática**: "pode ser feita com o objeto real causador do medo ou de modo virtual. Basicamente, consiste em aproximar a pessoa daquilo que causa o seu temor", cita Vilaça;
- **Terapia cognitivo-comportamental:** "trabalha com a dessensibilização e com técnicas específicas para tentar acalmar o paciente", explica;
- **Hipnose**: "são utilizadas técnicas de sugestão na tentativa de mostrar que o objeto do temor não representa perigo", afirma;
- **Psicanálise:** "busca a origem dos temores nos aspectos mais profundos do inconsciente, uma vez que acredita que a solução do problema está em trazer estes aspectos à tona e trabalhar com eles", menciona.

TIMIDEZ X FOBIA SOCIAL

Apesar de causarem sintomas e sinais relativamente semelhantes, há uma grande diferença entre os dois conceitos. Ambos afetam a parte social do indivíduo, porém, a fobia impede a convivência e o torna solitário. Enquanto isso, uma pessoa tímida continua realizando suas atividades diárias, caracterizando-se apenas como um traço de personalidade.

CONSULTORIA
Cristiane Maluhy Gebara, psicóloga clínica; Cristianne Vilaça, psicanalista; Gilberto Katayama, médico especialista em medicina do trabalho e instrutor de treinamentos do Núcleo Ser; Tito Paes de Barros Neto, psiquiatra.