

# FOBIER



FORKLARING OG  
INFORMATION

ANNE SØVANG

ANNESOEVANG.DK



# FOBIER

FRIHEDEN TIL AT VÆRE

## FOBIER ER UDLØST AF TRAUME OG CHOK

Der findes mange slags fobier. Det kan være at være sammen med mange mennesker, for at gå i butikker, for højder, for vand, at flyve, køre bil, for elevatorer, små rum, edderkopper, mus, fugle, slanger, for tandlægebesøg, og meget mere.

Det udløser uro og ubehag at sætte sig i situationerne. Nogle skælder sig selv ud, og synes de skal tage sig sammen. Det er pinligt, og andre må ikke opdage, at de har det sådan.

Tanker og kropslige symptomer går hånd i hånd. Kroppen er i en tilstand af stress og uro, mens tankerne forsøger at navigere rundt for at undgå alt det, man er bange for.

Har man først oplevet et chok, ubehag og angst i én situation, bliver man bange for at det sker igen.

En ung mand henvendte sig med en fobi. Efter en noget våd nat i byen var han dagen efter taget i supermarkedet for at handle ind med vennerne. Her besvimelede han foran alle.



# FOBIER

FRIHEDEN TIL AT VÆRE

## FOBIER ER UDLØST AF TRAUME OG CHOK

Det var mega pinligt for ham, at se venner og andre stå omkring ham, da han slog øjnene op. Derefter kunne han ikke gå i forretninger eller rum med mange uden at få det ubehageligt.

Derfor var det fantastisk at snakke med ham et par uger senere. Alt ubehag var ganske og aldeles forsvundet.

Fobier kan udløse voldsomme reaktioner i vores krop; åndenød, rysten, hjertebanken, svedetur, smerte eller trykken i brystkassen, mavepine, kvalme, snurrende fornemmelser i arme eller ben, svimmelhed, rødme eller bleghed, vandladningstrang m.m.

*Frygten for frygten* samt at *være* i situationerne kan være invaliderende. I mange år led jeg bl.a. af fobi for små rum og elevatorer. Traumet skete i Frankrig på et meget lille toilet uden lys. Døren gik i baglås. Jeg var 14 år og hamrede løs på døren, så pinligt. I mange år kunne jeg skide grønne grise, når jeg stod i en lille elevator. Så hellere tage trappen.

Jeg fik mange år senere mine aspekter integreret. Traumerne, minderne og oplevelserne er væk.