



**Diagnosi e Terapie**  
Sezione del sito a cura di



**Mariachiara Federici**

## **Fobia specifica**

La Fobia Specifica è un disturbo d'ansia tra i più comuni nella popolazione e si caratterizza per la paura intensa ed irrazionale di particolari oggetti, animali o situazioni (stimoli fobici), la cui presenza determina invariabilmente una risposta ansiosa, commista a sentimenti di repulsione e disgusto. Si sviluppano condotte di evitamento, più o meno invalidanti a seconda della diffusione e della possibilità di incontro con gli oggetti e le situazioni temute. In realtà, la paura non riguarda tanto l'oggetto o la situazione in sé, quanto l'evento negativo che l'individuo ritiene possa accadere a seguito del contatto con l'oggetto. Si ha la consapevolezza che il pericolo è minimo o inesistente, ma ciò non riduce la paura ed il solo pensiero di un possibile contatto con l'oggetto è in grado di scatenare una risposta ansiosa che può anche assumere la forma di un attacco di panico.

Il DSM-IV-TR individua i seguenti criteri diagnostici per la Fobia Specifica:

**A)** Paura marcata e persistente, eccessiva ed irragionevole, provocata dalla presenza o dall'attesa di un oggetto o situazione specifici (ad es. volare, altezze, animali, ricevere un'iniezione, vedere il sangue).

**B)** L'esposizione allo stimolo fobico quasi invariabilmente provoca una risposta ansiosa immediata, che può prendere forma di Attacco di Panico situazionale o sensibile alla situazione. Mentre nei bambini l'ansia si esprime in maniera diversa, con scoppi d'ira, con l'irrigidimento o l'aggrapparsi a qualcuno.

**C)** La persona riconosce che la paura è eccessiva o irragionevole. Nei bambini questa caratteristica può essere assente.

**D)** La situazione (le situazioni) fobica viene evitata oppure sopportata con intensa ansia o disagio.

**E)** L'evitamento, l'ansia anticipatoria o il disagio nella situazione temuta interferiscono in modo significativo con la normale routine della persona, con il funzionamento lavorativo (o scolastico) o con le attività o le relazioni sociali, oppure è presente disagio marcato per il fatto di avere una fobia.

**F)** Negli individui al di sotto dei 18 anni la durata è di almeno sei mesi.

**G)** L'Ansia, gli Attacchi di Panico o l'evitamento fobico associati con l'oggetto o situazione specifici non sono meglio giustificati da un altro disturbo mentale, come il

Disturbo Ossessivo-Compulsivo, il Disturbo Post-Traumatico da Stress, Il Disturbo d'Ansia di Separazione, Fobia Sociale, Disturbo di Panico con Agorafobia o Agorafobia senza Anamnesi di Disturbo di Panico.

Oltre ai suddetti criteri diagnostici, il DSM-IV-TR specifica anche l'esistenza di diversi tipi di Fobia Specifica: il Tipo Animali (fobia per cani, gatti, ecc.), il Tipo Ambiente Naturale (ad es., altezze, temporali, acqua), il Tipo Sangue-Iniezioni-Ferite, il Tipo Situazionale (ad es., aeroplani, ascensori, luoghi chiusi). Ve ne sono poi altre, quali la paura di vomitare, di soffocare o di contrarre una malattia, ed un elenco infinito ancora.

I diversi tipi di fobia differiscono tra loro nell'età e nella modalità di esordio, nella ricorrenza familiare e nelle risposte fisiologiche allo stimolo fobico.

Gli stimoli alla base delle fobie hanno in genere un significato ancestrale per la sopravvivenza, poiché gli uomini sono predisposti a sviluppare paure ed evitamento verso oggetti e situazioni potenzialmente pericolosi per la specie. Si parla di paura patologica o di fobia, appunto, quando ci troviamo di fronte ad una "paura senza oggetto", ad una paura verso oggetti o situazioni ritenuti innocui dalla maggioranza delle persone. Spesso la Fobia Specifica può essere ricondotta ad esperienze traumatiche precedenti.

Le Fobie Specifiche vanno distinte dal Disturbo di Panico (nel quale le condotte di evitamento sono mirate a quelle situazioni in cui è difficile ricevere aiuto), dal Disturbo Ossessivo-Compulsivo (in cui l'evitamento è correlato alle idee ossessive) e dalla Fobia Sociale (in cui a scatenare l'ansia sono quelle situazioni in cui si è esposti al giudizio degli altri).

Per quanto riguarda la terapia delle Fobie Specifiche, va sottolineato che nessun farmaco si è dimostrato realmente efficace nella risoluzione di questo disturbo, per cui, ad oggi, il trattamento elettivo risulta essere un approccio di tipo comportamentale basato sull'esposizione in vivo od immaginaria alla situazione temuta.