

Specific Phobia Tukoy na Poby

Ano ang Tukoy na Poby?

Ang Tukoy na Poby ay isang uri ng karamdaman ng pagkabalisa na inilalarawan sa labis at hindi makatwirang dahilan ng takot sa isang partikular na bagay o sitwasyon. May mga pagkakataon na kung makaharap lang ang isang bagay o sitwasyon ay maari itong magka-panic attack o atakihin ng takot. Ang madalas na kinatatakutang bagay o mga sitwasyon ay kinabibilangan ng paglipad, taas, mga hayop, pagpapabakuna, makakita ng dugo, atbp... Sa mga may malalang kaso, ang takot ay hindi naghuhudyat sa totong bagay o sitwasyon, kung hindi sa pagbanggit nito o makakita lamang ng kagaya nito, ay nagdudulot ng pag-uugali nitong umiwas doon.

Paano ko malalaman kung ako ay mayroong Tukoy na Poby?

Maliban sa nararanasang galaw dulot ng matinding takot, ang indibidwal na may Tukoy na Poby ay nakararanas din ng pagkabog ng dibdib, pangiginig, pagbigat ng dibdib, at kakapusan ng hininga sa tuwing makakaharap ang kinatatakutang bagay o sitwasyon. Mahahalata mo na ang kanilang takot ay labis at hindi reasonable, subalit hindi pa rin makontrol ito. Iiwasan nila ang kinatatakutang bagay o sitwasyong ito kahit anong kapalit, kung kaya't nalilimitahan nito ang mga aktibidad niya araw-araw. Isang halimbawa, ang taong may poby sa paglipad ay iiwas na magbiyahe sa eroplano, o iiwas sa trabahong nangangailangan ng pagtatrabaho sa matataas. Ang kanilang takot ay makakaabala rin sa relasyon nila sa lipunan.

Anu-ano ang iba't ibang uri ng Tukoy na Poby?

Ang iba't ibang uri ng kinatatakutang bagay o sitwasyon ay kinabibilangan ng mga;

- 1.) Tipo ng hayop
Takot sa mga hayop o insekto
- 2.) Uri ng natural na kalikasan
Takot sa natural na kalikasan (hal. bagyo, taas, tubig)
- 3.) Uri ng dugo-bakuna-pinsala o blood- injection- injury
Takot na makakita ng dugo o sugat, magpabakuna, at iba pang pamamaraang medikal
- 4.) Uri ng sitwasyon
Takot sa isang tukoy na sitwasyon (hal. pagtawid sa tulay, paglipad, pagmamaneho ng sasakyan)

Paano ko matutulungan ang aking sarili na malunasan ang Tukoy na Poby?

- 1.) Aktibong maghanap ng gamot at makiisa sa proseso
- 2.) Mangako na harapin mo ang iyong mga pagsubok ng may buong tapang
- 3.) Mag-ehersisyo nang nakakarela upang malunasan ang sintomas ng pagkabalisa

- 4.) Panatilihin ang malusog na pamumuhay: kumain ng malusog at balanseng pagkain, mag-ehersisyo nang regular at katamtaman, magsagawa ng makabuluhang mga libangan, panatilihin ang pakikisalamuha

Anu-ano ang mga lunas ng Ispesipikong Pobyang?

- 1.) Psychotherapy o terapi sa pag-iisip

Ang cognitive-behavioral therapy o terapi sa pag-iisip at asal ay isang mabisang lunas sa Ispesipikong Pobyang. Ito ay idinisenyo upang matulungan ang isang indibidwal na maisaayos ang kanyang pag-iisip na walang kwenta, irasyunal na nagpapalala ng pagkabalisa, at harapin ang kinatatakutang mga bagay o sitwasyon nang hinay-hinay, na may layuning mabawasan ang pagkabalisa ng isang tao at mapalawak ang lugar na kanyang ginagalawan. Sa simula, ang indibidwal ay mahihirapang harapin ang kanyang kinatatakutang bagay o sitwasyon sa terapi, ngunit sa paulit-ulit na paggawa nito ang pagkabalisa ay mababawasan unti-unti.

- 2.) Medikasyon

Para sa mga kasong mas kumplikado, o ang taong may Ispesipikong Pobyang na nagdurusa sa iba pang karamdaman sa pag-iisip kagaya ng depresyon, pagkabalisa, pag-abuso sa droga, ang payong gamot ay ituturo.

Ang dokumento ito ay isang pagsasalin mula sa orihinal na Ingles. Kung may pagkakamali o di pagkakatumag, ang bersyon sa Ingles ang susundin.