



ROZVOJ OSOBNOSTI 20. 04. 2021

Fobie, které se tváří velmi kuriózně: Jaké strachy si lidé dokázali vybudovat?

Fobie komplikují životy lidí již po stovky let. Tyto stavy se vyznačují až chorobným strachem z konkrétní věci anebo činnosti. Někdy mohou dotyčného doslova paralyzovat. Mezi nejčastější příznaky fobií patří úzkostné pocity, celkové napětí a fyziologické projevy jako tachykardie, zvýšené pocení či třes rukou.

Příčiny vzniku fobie se u každého člověka výrazně liší. Jeden může být **traumatizován v dětských letech**, druhý zase v průběhu dospělosti. V některých případech hrají dokonce roli i **povahové rysy daného jedince**. Strachy si lidé vybudovali vůči ledasčemu. Věděli jste například, že existují i **chorobné obavy z arašídového másla**? Tuto a jiné neobvyklé fobie si nyní osvětlíme.

Fobie, které se tváří velmi kuriózně: Arachibutyrofobie

Arachibutyrofobie jsou obavy z arašídového másla. Tedy konkrétně řečeno, je to fobie, při níž má dotyčný **chorobný strach z nalepení pomazánky z arašídů na patro**. Zní to dost podivně, ale je

tomu skutečně tak. Podstata této obavy tkví zřejmě mnohem hlouběji, než se na první pohled zdá. Pravděpodobně **vychází ze strachu z udušení a lepkavých struktur**. A jak se s touto fobií lidé vypořádají? Podle odborníků jednoduše tak, že budou příslušný výrobek zkrátka konzumovat.

Fobie, které se tváří velmi kuriózně: Alliumfobie

Dopřáváte si **česnek** poměrně často a rádi? Potom zřejmě netrpíte **alliumfobií**. Jedná se totiž o **chorobné obavy z požití všeho česnekového**. Nutno podotknout, že tato fobie dotýčné jedince značně **ochuzuje o celou řadu pochoutek**, jako je česneková pomazánka, česnečka nebo česnekové topinky, bez kterých si nelze představit tatarský biftek. Je otázkou, co může tyto strachy vyvolat. Jsou to snad hororové filmy o upírech? Odborníci tvrdí, že fobie se zbavíte **načerpáním informací o benefitech konzumace česneku**. A že jich je skutečně požehnaně. Ne nadarmo se tato surovina řadí mezi přírodní antibiotika.

Fobie, které se tváří velmi kuriózně: Sesquipedalofobie

Je jakýmsi paradoxem, že zrovna **sesquipedalofobie** se vyznačuje chorobnými **strachy z dlouhých slov**. Tento výraz je děsivý už sám o sobě není-liž pravda? Dotýčný se zbaví fobie prostě tak, že bude několikapísmenná slova vyslovovat do té doby, než se úplně zbaví úzkosti. Znáte nějaké sáhodlouhé výrazy, které by mohly obavy skutečně způsobit? V češtině by to mohla být třeba toto slovo: **nejneobhospodařovatelnější**. Také jste si při jeho vyslovování doslova zlámali jazyk?

Fobie, které se tváří velmi kuriózně: Ablutofobie

Ablutofobie je strach, který může velmi **zkomplikovat společenský život**. Jedná se totiž o **chorobné obavy z mytí**, sprchování či koupání. Dotýčného může tato fobie dokonce **sociálně izolovat**. Zanedbávání osobní hygieny je závažný problém, který může vyústit i **ve zdravotní potíže**. Proto je vhodné tento duševní problém co nejdříve řešit s odborníkem na terapiích. Jeho vznik může být zapříčiněn například traumatickým zážitkem z dětství.



Fobie, které se tváří velmi kuriózně: Siderofobie

Název **siderofobie** vychází z latinského slova sidus, což znamená nebeské těleso neboli hvězda, planetka, planeta a podobně. Je to tedy **fobie ze zářících hvězd na nebi**. Zatímco vám se tají dech při pohledu na hvězdné nebe, pro jiné je tento výjev tak děsivý, že si musí při jasné noci dokonce **zatahovat závěsy**, aby vůbec usnuli. A v čem tkví vlastně ony obavy? Zřejmě z uvědomění si, jak moc nekonečný vesmír je.

Fobie, které se tváří velmi kuriózně: Plutofobie

Pro mnohé bude jistě nepochopitelná **fobie z bohatství a peněz**, jež se nazývá **plutofobie**. Ta se dokonce slučuje s tím, že plutofobik **nesnese pobyt v přítomnosti bohatého člověka** nebo v luxusním prostředí. Tento strach pravděpodobně vyplývá z neblahé životní zkušenosti v minulosti. Pomoci mohou v tomto případě relaxační techniky nebo terapie s psychologem.

Fobie, které se tváří velmi kuriózně: Geliofobie

Geliofobie může z lidí, kteří jí trpí, činit posmutnělé jedince. Oč se vlastně jedná? Je to **fobie spojená s chorobnými strachy ze smíchu**. Člověk s geliofobií bude pociťovat úzkosti a neklid už při pouhém pomyslení na úsměvné situace a smích obecně. Cílem je vyhýbání se všem takovým momentům i veselým lidem. Pakliže chce nemocný svůj život **opět prozářit radostí**, je vhodné s těmito obavami pracovat a čelit jim.

Fobie, které se tváří velmi kuriózně: Cathisofobie

A nakonec zde máme tzv. **cathisofobii**, která se vyznačuje **chorobnými obavami ze sezení a zahálky**. Zatímco vy se nejspíš celý den těšíte, až se uvelebíte v pohodlném křesílku nebo na sofa, cathisofobik nemůže tuto myšlenku ani vystát. Samozřejmě není reálné celý život ležet nebo jen stát, proto i lidé, které postihla tato [fobie](#), musí občas sedět. To jim ovšem způsobuje **fyzické a duševní obtíže** tohoto typu: pocení, bušení srdce, dušnost, [úzkosti](#) a podobně.

Autor článku: [Iveta Berezkinová](#)