



Heidi Birch fra Viborg Hypnoterapi benytter hypnose som behandling mod angst og fobi. Foto: Morten Pedersen

vi har med at gøre. Man kan sagtens blot have en enkelt fobi, men ofte hænger fobier og andre former for frygt og angst sammen. Derfor er det vigtigt, at man som terapeut kan skelne og sørge for, at klienten får den rigtige behandling.

Ud i virkeligheden

Hos Psykoterapi Viborg kommer der også angstplagede klienter, der drømmer om at blive fri fra deres fobier.

Her er det Birte Mølgaard,

der med samtalerapi, kognitiv adfærdsterapi og angstdæmpende teknikker hjælper folk tilbage til en angstfri hverdag.

- Der er mange, der faktisk ikke ved, at de har enkeltfobier faktisk også er dem, der er lettest at gøre noget ved, fortæller psykoterapeuten.

Hun har behandlet folk med frygt for offentlige transportmidler, nåleskræk og meget andet. Ligesom hos hypnoterapeut Heidi Birch benyttes behandlingen her

med en samtale, hvor Birte Mølgaard hører om selve fobien, hvordan den er opstået, hvad der udløser angsten og så videre.

- Hvis det nu drejer sig om fuglefobi, så ville jeg måske have en bog liggende her ved siden af mig med billeder af fugle. Mens vi så snakker, så ville jeg holde øje med, om du begynder at vise tegn på ubehag på grund af den her bog. Måske kan du slet ikke lide, at den ligger her. Så skal vi selvfølgelig ikke kigge i den

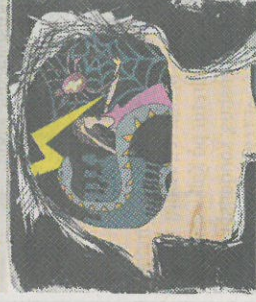
med det samme, fortæller Birte Mølgaard.

En af de ting, som psykoterapeuten lærer sine fobiramte klienter, er angstdæmpende teknikker, så man med eksempelvis fokus på vejtrækningen lettere kan holde angsten under kontrol.

Vigtigst af alt benytter psykoterapeuten også den fysiske verden i sin behandling. Eksponering kaldes det.

- Man kaster lys på det, man er bange for. Det har man ikke lyst til, men det er

FRYGT OG FOBI



FAKTA

FRYGT OG FOBI

● Ordet fobi kommer af det græske ord *phobos*, der betyder frygt eller flugt fra.

● Fobier er typer af angsttilfælde, hvor angsten forbindes med bestemte ting eller situationer, der objektivt set ikke er forbundet med reel fare.

● Fobier opdeles i tre kategorier: socialfobi (samvær med andre), agorafobi (åbne pladser/menneskemængder) og enkeltfobier (specifikke ting eller situationer).

● Eksperter vurderer, at cirka to procent af befolkningen lider af socialfobi, to procent lider af agorafobi, mens procentdelen af danskere med enkeltfobier ligger mellem seks og syv.

● Flere kvinder end mænd lider af fobier.

● Søkalde natur-fobier, der omhandler naturfænomener eller dyr, er de mest udbredte.

● Fobier opstår typisk i barndommen og er oftest resultatet af enten traumer (dårlige oplevelser) eller er "arvet" fra andre i familien.

● Symptomer kan være hjertebanken, sved, rysten, åndenød, kvalme, svimmelhed og følelsen af lammelse.

● De fleste enkeltfobier kan behandles eller lindres gennem samtalerapi, psykologbehandling, psykoterapi, hypnoterapi eller med angstdæmpende medicin.

KILDER: SUNDHED.DK, PSYKIATRIFONDEN, APOTEKET.DK

Præcisering

Ole Bjørge
oleb@viborgfolkeblad.dk

VIBORG: Der var i artiklen forleden om Viborg Kommunes syn på corona-smittens udvikling i Aarhus og Silkeborg indsnævet sig formuleringer, der kunne give anledning til misforståelser om, hvad kommunaldirektør Lasse Jacobsen egentlig mener.

For at få det på det rene, bringer vi en præcisering:

- *Vil Viborg Kommune tage særlige skridt i forhold til kommunalt ansatte med bopæl i Silkeborg eller Aarhus, og vil Viborg Kommune give særlige anbefalinger til viborgensere, der arbejder i en af de to byer?*

Lasse Jacobsen svarer:

- Nej, vi følger anbefalingerne og udmeldingerne fra staten og KL. De udmeldte restriktioner gælder alene i de nævnte kommuner, og Viborg Kommune er ikke på nuværende tidspunkt omfattet. Medarbejdere i Viborg Kommune, der har bopæl i Silkeborg og Aarhus, møder derfor op på arbejdspladsen som sædvanligt, med mindre særlige forhold gør sig gældende. Jeg kan alene forholde mig til Viborg Kommune som arbejdsplads. Det er ikke vores opgave og kompetence at rådgive borgere i forhold til arbejde i andre byer og kommuner.

Erhverv+

Er det et job? Få mere her

Tlf: 65 45 53 70 - erhverv@fimedier.dk
www.erhvervplus.dk

Måltrettet
erhvervslivet
og den erhvervs-
interesserede
læser!

