

Vad känner du igen dig i av det som står i texten?

Vad känner du inte igen dig i?

Kommer du på några frågor som du vill ställa till din psykolog, skriv i så fall dem här och ta med till nästa besök!

### BOKTIPS

I boken "Rädslor, fobier och nedstämdhet hos barn och unga" av Liv Svirsky går det att läsa mer om specifik fobi

I boken "Jag törs inte men gör det ändå - om barns välmående och självkänsla" av Martin Forster går det att läsa mer om barn och oro

#### Moment Psykologi

Drottninggatan 99, 5tr, 113 60 Stockholm • kontakt@momentpsykologi.se  
[www.momentpsykologi.se](http://www.momentpsykologi.se) • Telefon: 08-533 315 43 • Org.nr: 556821-2780



## Specifik fobi

Pontus är 10 år och rädd för hundar. När han ser en hund börjar hans hjärta banka fortare. Han får en klump i magen, känner panik och vill springa därifrån. Trots att han vet att hundar inte kan göra honom illa reagerar ändå kroppen. Pontus föräldrar minns att det började när Pontus var fem år gammal och blev biten av grannens schäfer. Pontus lekte på gården när grannens hund plötsligt attackerade. När det väl hände verkade Pontus ta det ganska lugnt minns föräldrarna. Han blev såklart ledsen men verkade ändå inte så påverkad av händelsen. Då var det nästan som att det var värre för mamma och pappa som blev riktigt oroliga. Men strax efteråt började Pontus undvika att leka på gården och han gick alltid omvägar för att slippa stöta på hunden. Föräldrarna märkte också att Pontus tog omvägar när han såg andra hundar på stan eller i parken. Pontus bästa kompis Adam har en hund. Adam förstår inte riktigt varför Pontus aldrig vill leka hemma hos honom...

## VAD ÄR SPECIFIK FOBI?

Specifik fobi betyder att man blir väldigt rädd när man kommer i kontakt med en speciell sak. Pontus känner en stark rädsla när han ser en hund. Andra saker man kan vara rädd för är spindlar, ormar, att flyga, gå till tandläkaren eller sprutor. Ja, vad som helst egentligen. När man har en specifik fobi reagerar kroppen med panik genom att hjärtat börjar slå snabbare, man kan känna att det trycker mot bröstet eller att man får en stor klump i magen. I sådana lägen vill han helst springa därifrån.

## HUR VANLIGT ÄR DET?

Ungefär 5 av 100 barn har diagnosen specifik fobi. Det är ungefär en i varje klass.

## VARFÖR FÅR MAN SPECIFIK FOBI?

Om man blivit skrämmd eller rädd för något någon gång är det naturligt att man inte vill komma i kontakt med det igen. Ibland kan det räcka med att en förälder är rädd för något och utan att ha vetat om det fört över sin rädsla på sitt barn. Om man gömmer sig eller flyr från det man är rädd för så växer rädslan. Det var det som hände Pontus. Pontus blev räddare och räddare för hundar ju längre tiden gick. När Pontus undviker att komma i kontakt med hundar lär han sin hjärna och kropp att hundar är farliga djur. Därför tror Pontus hjärna att den hjälper Pontus när den signalerar "Varning!" varje gång Pontus ser en hund.

## VILKEN HJÄLP FICK PONTUS?

Eftersom Pontus önskade att han kunde leka hemma hos Adam ville han gärna bli av med sin hundfobi. Pontus och psykologen gjorde upp en plan. Pontus fick lära sig att varje gång han försöker fly eller undvika hundar blir han bara ännu mer rädd. Pontus fick rita en stege och lista läskiga situationer som hade med hundar att göra. Längst ner skrev Pontus: "Titta på bilder med hundar på" och högst upp på stegen skrev han "Klappa en hund". Pontus och psykologen tog små och trygga steg upp för Pontus stege och till slut kunde Pontus till och med låta en hund äta hundgodis från hans hand!

Pontus fick lära sig om den modiga metoden exponering som betyder att man vågar vara rädd utan att fly för att märka att rädslan till slut går över av sig självt. Det är bra att känna till att det oroliga man känner går över av sig självt till slut. När Pontus vågade vara rädd lärde han både sin hjärna och kropp något nytt: att hundar inte är farliga!

Pontus skaffade aldrig en egen hund men däremot är han ofta hemma hos Adam och leker.