

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 12, luty 2015 23:00

Dawid Kulpa

Odłony: 9648

Po polskich drogach jeździ wielu kierowców, którzy nawet nie wiedzą, że cierpią na fobię zwaną amaksofobią. Co to za fobia, jakie są jej objawy i jak sobie z nią radzić?

Amaksofobia to panika, lęk i obawa przed prowadzeniem samochodu. Choroba nie zawsze objawia się lękiem przed samą jazdą, często kierowca odczuwa lęk przed prędkością lub jazdą po danym rodzaju dróg. Niektórzy odczuwają irracjonalny lęk do innych kierowców lub policjantów.

Kogo może to spotkać?

Lęk przed prowadzeniem samochodu odczuwają między innymi osoby, które niedawno zrobiły prawo jazdy i nowością jest dla nich jazda bez pomocy i wsparcia instruktora. W takich przypadkach opanowanie negatywnych emocji jest z reguły kwestią czasu, zdobycia wprawy i doświadczenia. Nie musi od razu oznaczać choroby. Gorzej, jeśli amaksofobia dotyka osób dotkniętych traumą spowodowaną wypadkiem czy innym trudnym doświadczeniem na drodze. Wtedy niekiedy potrzeba bardzo wiele czasu, aby przezwyciężyły swoje lęki i na nowo nauczyły się bezpiecznej jazdy, nie obejdzie się też bez terapii behawioralnej.

Objawy amaksofobii

Osoba odczuwająca silny lęk przed prowadzeniem samochodu może mieć zarówno objawy emocjonalne, jak i fizyczne. Z jednej strony jest to stres, zdenerwowanie, strach, uczucie niepewności, z drugiej potrafią się pojawić takie reakcje jak duszności, zawroty głowy, nadmierne pocenie się, drgawki czy nawet omdlenia.

Na jezdni niebezpieczniej robi się wówczas, gdy pojawiają się objawy fizyczne, bowiem wtedy kierowca ma dużo mniejszą kontrolę nad pojazdem i zagraża tym samym innym uczestnikom ruchu.

Jak sobie radzić z amaksofobią?

Jeśli ten problem dotyka nas samych przeanalizujmy jakiej pomocy potrzebujemy. Być może wystarczy dodatkowy kurs doszkalający, aby zyskać więcej umiejętności i pewności siebie. Jeśli odczuwamy silne dolegliwości, które utrudniają nam normalne funkcjonowanie wybierzmy się do specjalisty (w zależności od dolegliwości np. do psychologa, psychoterapeuty) i zapytajmy o poradę.

Amaksofobię leczy się często poprzez terapię polegającą na przyzwyczajaniu osoby do poruszania się samochodem, wyzbyciu się negatywnych emocji z tym związanych i przełamaniu swoich ograniczeń. Regularne szkolenie się z techniki jazdy i praca nad sobą sprawi, że pokonanie lęku będzie tylko kwestią czasu.

Pamiętajmy

Reakcje osoby dotkniętej fobią mogą być nieprzewidywalne, dlatego pamiętajmy, aby widząc kierowcę wykonującego gwałtowne manewry, jadącego chaotycznie i nerwowo, zachować bezpieczną odległość i w razie potrzeby wezwać pomoc.

Źródło: forumsamochodowe.pl, motocaina.pl oraz renault.pl