
Alumna: Mònica Pedescoll Aguilar

Tutora: Iris Gual Figuerola

Tractar i combatre la tripanofòbia

Presentació

L'elecció d'aquest tema és deguda al meu interès cap al món de la psicologia i cap a les fòbies en general; el fet de patir fòbia a les agulles en primera persona m'ha portat a voler conèixer els possibles tractaments per a superar-la i finalment comprovar la seva eficàcia.

Un dels aspectes que també s'ha investigat en aquest treball ha estat la importància de les fòbies en la societat d'avui en dia i la coneixença que en té la població té.

Ja fa vuit anys que pateixo fòbia a les agulles i la intento evitar per a no patir ansietat; però arriba un punt en el qual el contacte amb les agulles és essencial per a la salut.

En aquest temps he hagut d'enfrontar-me a diverses situacions en les quals intervien agulles o fotografies d'agulles. He anat veient que els símptomes més comuns que em provocava la tripanofòbia eren hiperventilació, marejos, suors fredes, pensaments distorsionats...

A l'estiu vaig estar fent l'estada a l'empresa, al centre de psicologia ONMENT de Tarragona, i allà vaig poder comprovar que les fòbies no solen tractar-se ja que la gent prefereix conviure amb les seves pors abans que haver d'enfrontar-les. Tot i així, el fet de veure que els tractaments de superació de les fòbies eren poc comuns i poc coneguts, em va impulsar a voler posar a prova personalment la seva eficàcia i



a esbrinar què en pensaven alguns dels pacients que ja n'havien dut a terme algun al llarg de la seva vida.

Metodologia

Avui en dia les fòbies són un tema una mica tabú, igual que ho és el fet d'anar al psicòleg sigui pel motiu que sigui. És per aquest fet que molta gent desconeix que el que està patint no és una por com qualsevol altra, sinó que es tracta d'una fòbia.

Actualment tenim la sort que existeixen molts tractaments que ajuden el pacient a superar la seva fòbia, però per a aconseguir-ho ha de ser el mateix pacient qui s'ha d'implicar en el procés de superació. Aquesta implicació és un dels elements més importants perquè el tractament sigui efectiu, ja que si el pacient no es veu amb cor ni amb ganes de superar la fòbia, no ho aconseguirà.

El treball vol reflexionar sobre l'afectació de la tripanofòbia en el dia a dia de qui la pateix i de quina manera aquesta fòbia pot arribar a paralitzar certs moments de la vida de la persona. Així, els objectius principals del treball són descriure la tripanofòbia i estudiar la seva importància en la societat actual. A més, es proposarà dur a terme un tractament de superació, analitzar els diferents tipus de tractaments existents i combinar els escollits per a realitzar-ne un i comprovar la seva eficàcia.

Per tal d'assolir els objectius, en primer lloc es fa una recerca de la informació per explicar què són les fòbies, la seva classificació i els seus símptomes més comuns. Per a fer-ho es consulten una sèrie de llibres, com *Venza sus temores. Ansiedad, fobia y pánico*, i s'extreu informació de la pròpia experiència de l'autora quant a la convivència amb la tripanofòbia, adquirida amb el pas dels anys mitjançant l'enfrontament directe a la fòbia.

Tot seguit, es busquen professionals del món de la psicologia a qui poder entrevistar, i que puguin aportar coneixement a aquest treball de recerca i confirmar la informació trobada a internet. Es van seleccionar quatre psicòlogues: Mireia Calvo, Judith Baos, Marta Nolla i Helena Nolla.

Per tal d'obtenir el punt de vista d'algú que pateix tripanofòbia i que pugui explicar com és el fet de conviure amb una fòbia com aquesta, s'entrevista cinc pacients anònims.

A més, s'elabora una enquesta per tal de conèixer la importància de les fòbies en la societat en què vivim i, sobretot, la importància de la tripanofòbia comparada amb les altres fòbies de la població. Un cop obtingudes les respostes a totes les enquestes, s'elaboren els gràfics pertinents i es comenten els resultats.

Cos del treball

Per tal d'aportar la informació necessària al treball s'han realitzat un total de quatre entrevistes a les psicòlogues Mireia Calvo, Judith Baos, Marta Nolla i Helena Nolla, especialitzades en psicologia infantil i juvenil, psicologia general sanitària, inserció

de col·lectius de persones amb discapacitats i psicooncologia, respectivament. Mireia Calvo Monné és especialista en psicologia infantil i juvenil i en dificultat d'aprenentatge, i codirectora del centre de psicologia ONMENT de Tarragona, on treballa amb un equip de vuit psicòlogues professionals. Judith Baos és psicòloga general sanitària en una consulta privada de Tarragona. Marta Nolla Artells és especialista en inserció de col·lectius de persones amb discapacitats a la fundació Ecom. I, finalment, Helena Nolla Artells és psicooncòloga i treballa a l'AECC (Associació Espanyola Contra el Càncer).

De les entrevistes se n'ha extret que les fòbies són aquelles pors irracionals que interfereixen en el funcionament normal de qui les pateix i l'incapaciten. També n'hem extret que la por és un sentiment universal i, per altra banda, la fòbia és un trastorn psicològic. Seguidament hem pogut dividir les fòbies en fòbies específiques (on entraria la tripanofòbia), fòbia social i agorafòbia (fòbia als espais oberts i/o a travessar-los). Finalment, s'ha confirmat la creença que les fòbies poden anar lligades al gènere (ja que es troben en major grau en dones) i a l'edat i que aquestes solen provenir d'experiències traumàtiques pròpies o viscudes per éssers propers. S'ha realitzat un sondeig a partir del qual s'han extret 169 respostes les quals ens han ajudat a conèixer l'afectació de les fòbies en la societat actual, i el seu grau de coneixement, centrant-nos en la tripanofòbia. Algunes de les preguntes més representatives de l'enquesta són: «Pateixes alguna fòbia?», a la qual el 50 % ha respost afirmativament; «Creus que aquesta fòbia ha estat provocada per algun motiu en concret?», el 35,3 % dels enquestats ha afirmat saber quin és el motiu de l'aparició de la fòbia, i, finalment, «Has dut a terme un tractament per a superar la teva fòbia?», a la qual només un 10,6 % d'enquestats ha respost afirmativament.

Pel que fa al primer objectiu del treball, enfocat a la descripció de les fòbies i de la tripanofòbia, a l'inici del treball es desenvolupen els seus trets bàsics, la seva classificació, les diferències entre pors i fòbies, les pors evolutives i les fòbies, els tractaments existents i les tècniques de superació. El tret més característic de les fòbies és que són un trastorn d'ansietat que provoca símptomes que giren al voltant de l'ansietat. Aquestes es classifiquen en específiques, socials i agorafòbia (tot i que alguns professionals no consideren aquesta última). Seguidament, la diferència clau entre pors i fòbies és que la por només es dispara en el moment adient, davant el veritable perill, no davant d'una possibilitat o d'un record, i aquesta desapareix quan el perill marxa, cosa que no succeeix amb les fòbies. També s'ha parlat de les pors evolutives, que són pors que evolucionen amb un patró idèntic, per tal de no confondre-les amb les fòbies. Per acabar amb aquest primer objectiu, hem parlat dels tractaments de superació i les tècniques de superació. Els tractaments es duen a terme amb ajuda d'un professional i alguns dels més comuns són la realitat virtual i l'exposició progressiva. Per altra banda, les tècniques de superació les pot dur a

terme el pacient sense ajuda de cap professional i una d'aquestes és el fet de fer-se una llista de frases reconfortants que ajudin el pacient a tranquil·litzar-se a l'hora d'enfrontar-se a la fòbia.

En referència al segon i últim objectiu, s'estudien els diferents tipus de tractaments de superació de les fòbies i es contacta amb el centre ON-MENT de Tarragona per posar a prova un dels tractaments i comprovar la seva eficàcia. S'expliquen breument els dos tipus de tractaments que es combinaran a l'hora de fer el tractament i s'inicia el procés amb ajuda de dues professionals. En les teràpies es van anar combinant l'exposició progressiva (des de fotografies d'agulles i injeccions reals) i les ulleres de realitat virtual (amb les quals es col·locava el pacient en sales d'espera i en espais on es realitzen les analítiques, situacions que provocaven ansietat). Després de sis consultes i diverses pràctiques del pacient a casa, s'ha arribat a la conclusió que els tractaments de superació ajuden el pacient a controlar la seva fòbia i els símptomes que aquesta li provoca, però no l'eliminen al cent per cent.

Es reflecteix en les enquestes que un 50,3 % de la població enquestada pateix alguna fòbia. Aquest 50,3 % ens ha mostrat que les fòbies més comunes són l'aracnofòbia i la claustrofòbia seguides de la tripanofòbia. Un 58,3 % dels enquestats pateixen la seva fòbia des d'abans dels deu anys, el 29,8 % des de després dels deu anys i, finalment, l'11,9 % des de no fa gaire. S'ha pogut comprovar que la majoria desconeix el motiu de l'aparició de la seva fòbia, però aquells que sí que en saben el perquè confirmen que és (en la major part dels casos) causada per una experiència traumàtica pròpia o d'un ésser proper al pacient. Finalment, un 26,6 % ha patit por a les agulles al llarg de la seva vida, i d'aquest 26,6 %, un 36,4 % ho ha considerat una fòbia.

S'explica també, dins el segon objectiu i amb ajut dels entrevistats que pateixen tripanofòbia, quines són les característiques d'aquesta fòbia i com afecta els pacients. S'observa que la fòbia a les agulles sol aparèixer a la infància per experiències traumàtiques. També es parla dels símptomes més comuns, alguns dels quals són: ansietat, suors fredes, mal de cap, hiperventilació... I confirmen que la manera més comuna d'intentar rebaixar l'aparició d'aquests símptomes és no pensar en l'agulla, tot i que afirmen que és molt complicat. Dels cinc entrevistats, dos havien dut a terme un tractament de superació, i aquests opinen que és eficaç i que els ha ajudat. Els tractaments utilitzats van ser la hipnosi i l'exposició progressiva.

Conclusions

Per tant, veient els resultats de les entrevistes i de les enquestes, es pot afirmar que, avui en dia, la tripanofòbia és una fòbia bastant comuna que tot i que majoritàriament no sol tractar-se, els tractaments de superació existents són efectius i ajuden el pacient a controlar-ne els símptomes, sense arribar a eliminar la fòbia.

Bibliografía i webgrafia

LLIBRES: Méndez Carrillo, Francisco Xavier. *Miedos y temores en la infancia. Ayudar a los niños a superarlos*. — Reneau Z. Peurifoy. *Venza sus temores. Ansiedad, fobia y pánico*. WEBS: Clínica universitat de Navarra, Madrid. Fobias: síntomas, diagnóstico y tratamiento. <<https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/fobias>> — Mayo Clínic. Fobias específicas. Síntomas y causas. <<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/specific-phobias/symptoms-causes/syc-20355156>> — Psious. Plataforma de realitat virtual per a psicologia i salut. <https://psious.com/es/> — Teresa Llinás. Supera tu fobia sin exponerte con un especialista. <<https://teresallinas.com/>> — Universitat de Gyaquil. Tipos de fobias, conceptos y clasificación. <<https://www.docsity.com/es/tipos-de-fobias-conceptos-y-clasificacion/2425266/>> — Centre Terapèutic Rosselló, Barcelona. Fòbies. <<https://www.ctrosellon.com/ca/fobies/>> — Centre de Psicologia ONMENT, Tarragona. <<https://onment.com/>>
