**Cu toții avem lucruri care ne înspăimântă sau ne îngrijorează.** Uneori încercăm să evităm lucrurile care ne incomodează și în general reușim să ne controlam temerile. Cu toate acestea, unii oameni au reacții puternice, iraționale și involuntare de frică, care îi determină să evite locurile, situațiile sau obiectele obișnuite de zi cu zi, chiar dacă știu că logic nu există niciun pericol. Frica nu are niciun sens, dar se pare că nimic nu o poate opri.

Când se confruntă cu o situație care le provoacă teamă, oamenii pot avea chiar un [**atac de panică**](https://www.idtherapy.ro/afectiuni/atac-de-panica), cu debut spontan, cu o stare de frică intensă, care îi face să se simtă ca și cum ar putea să li se oprească respirația și să leșine, să sufere un atac de cord sau să-și piardă controlul și să moară. Persoanele care se confruntă cu aceste temeri (în afara controlului), au o fobie.

***Cele mai răspândite fobii****:*

* [Arahnofobia](https://www.idtherapy.ro/afectiuni/fobii/arahnofobia-frica-de-paianjeni/) – frica de păianjeni
* Ophidiofobia – frica de șerpi
* Acrofobia – frica de înălțimi
* Agorafobia – frica de spații largi și/sau aglomerate
* Cinofobia – frica de câini
* [Astrafobia](https://www.idtherapy.ro/afectiuni/fobii/astrafobia-frica-de-tunete-furtuni-fulgere/) – frica de tunet și furtună
* Claustrofobia – frica de spații închise
* Misofobia – frica de germeni și bacterii
* Aerofobia – frica de zbor (cu avionul)
* Tripofobia – frica de găuri

În general, ***fobiile încep când o persoană este copil sau adolescent***. Copiii au mai multe fobii legate de animale, fobii din mediul natural și fobii legate de sânge-injecție-rănire, decât adolescenții sau adulții. Fobiile situaționale încep de obicei când o persoană este adultă.

Principalul simptom al unei fobii este acela că persoana se teme puternic, mult mai mult decât majoritatea oamenilor, de a fi în jurul unui obiect, de a fi într-o situație sau de a face o activitate. Chiar și gândul la aceste lucruri poate provoca stres. Copiii își arată stresul prin plâns, având crize de furie, înghetând sau lipindu-se de altcineva. Adulții cu fobii știu că intensitatea fricii și a îngrijorării pe care o simt este mai mare decat pericolul de a fi ranit de obiect, situație sau activitate. Copiii însa nu înteleg acest lucru despre fobiile lor.

Antrenamentul cu neurofeedback ajută la auto-reglarea creierului, fapt care ajută persoana să acționeze cu o mai mare luciditate atunci când se află într-o situatie inconfortabilă.