

Еметофобия

Димитър Неделчев

Симона Христова

София, 2025



Силен и ирационален страх от обект или ситуация, които обикновено не са опасни. Дори мисълта за изправяне пред тях може да предизвика интензивна тревожност, въпреки че човек осъзнава, че страхът е необоснован.

(National institute of mental
health)

Ще познаем фобията по:

- 1) **Силен страх към конкретен обект или ситуация.**
- 2) **Незабавна тревожност при излагане или дори при мисъл за него.**
- 3) **Активно избягване или понасяне с много силен страх.**
- 4) **Страхът е несъразмерен на реалната опасност.**
- 5) **Постоянен е — поне 6 месеца.**
- 6) **Нарушава функционирането или причинява значим дистрес.**
- 7) **Не се обяснява по-добре с друго психично разстройство.**

(DSM-5, American Psychiatric Association, 2013)

Групи специфични фобии

- 1) Животни (кучета, птици, паяци)
- 2) Природна среда (височини, бури)
- 3) Кръв, инжекции, наранявания (игли, медицински процедури)
- 4) Ситуационни (летене, асаньори)
- 5) Други (например ситуации, които могат да доведат до задавяне или повръщане; при деца – например силни звуци или хора в костюми).

(DSM-5, American Psychiatric Association, 2013)

За фобиите и хората

В САЩ 7% - 9%

В Европа около 6%

В Азия, Африка и Латинска Америка около 2% - 4%

**Приблизително 5% при деца и около 16 % при
юноши на възраст 13-17.**

При възрастни около 3% - 5%

За фобиите и хората

Съотношението Жени-Мъж е 2:1

Фобиите от животни, ситуации и естествена среда се срещат по-често при жените

...много хора със специфична фобия не могат да си спомнят конкретната причина за началото на своята фобия

Обикнове започват в детството около 7 – 11 годишна възраст

Еметофобия

Specific phobia of vomiting

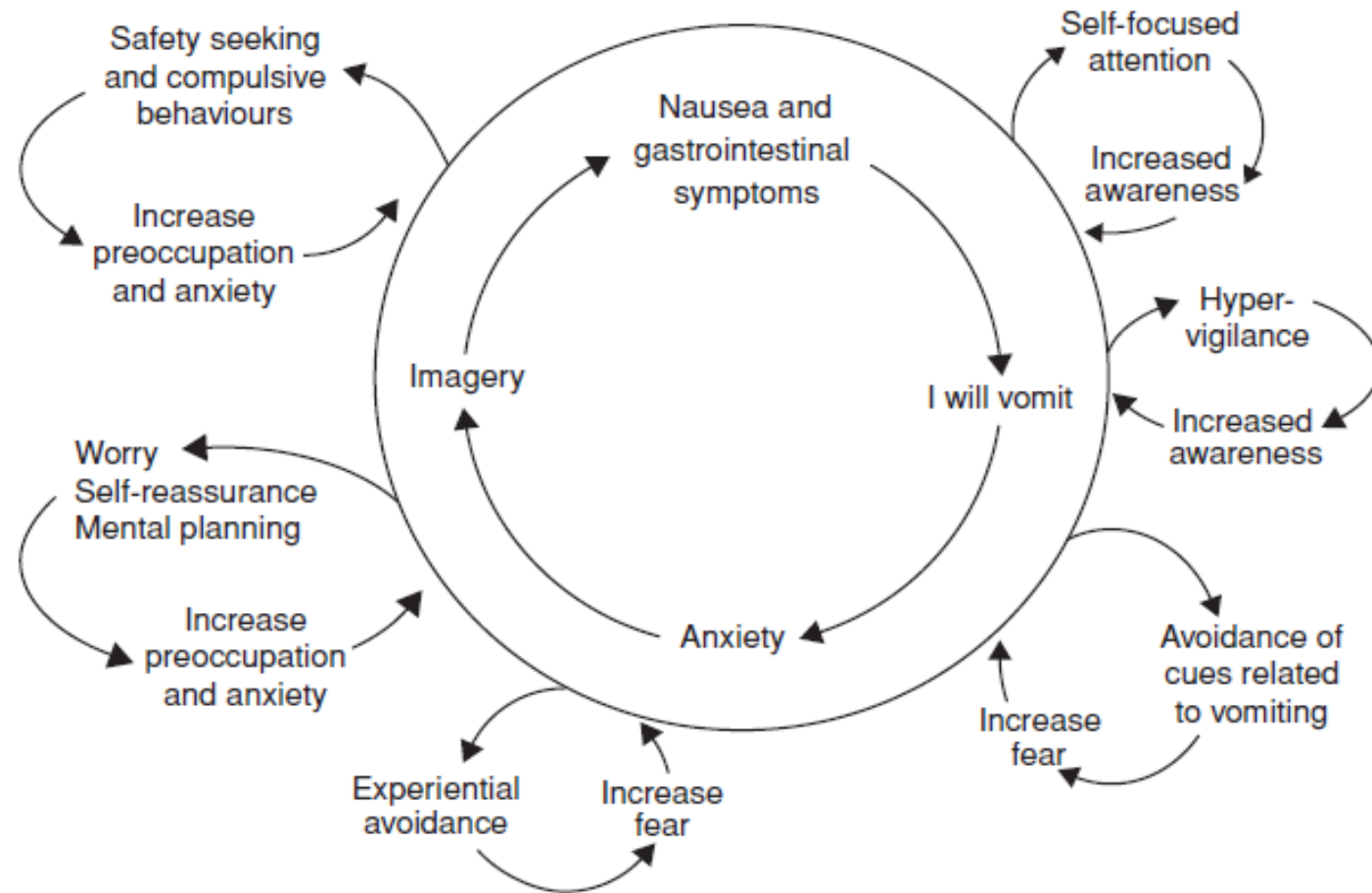


Fig. 1. Maintenance of specific phobia of vomiting.

Тя може да звучи така:

Страх ме е, че ще повърна, ако изляза навън след като съм се наял/а

Страхувам се, че няма да позная кога наистина ми се повръща

Страхувам се, че няма да има къде да се скрия ако ми прилошее

Страхувам се, че ще повърна и ще се изложам пред другите хора

Страх ме е да ям някоя храна

Страх ме е да преям

Хората с еметофобия преживяват:

Страх от другите

Страх от ситуации

Страх от консумация

Страх от телесни усещания

Страх от загуба на контрол

Страх от това да не изглеждат зле в очите на другите хора

Поведението им се променя

Започват да проверяват

Избягват

Превантират

Може да прилича на:



Тревожно разстройство

Обсесивно-компулсивно
разстройство

Анорексия нервоза

БАР тип 2

При деца:

Сепарационно тревожно
разстройство

Поведенческо/Разрушително
поведение

Коморбидност



Тревожни разстройства

Всички видове

(Sykes, M., Boschen, M. J., & Conlon, E. G. (2016))



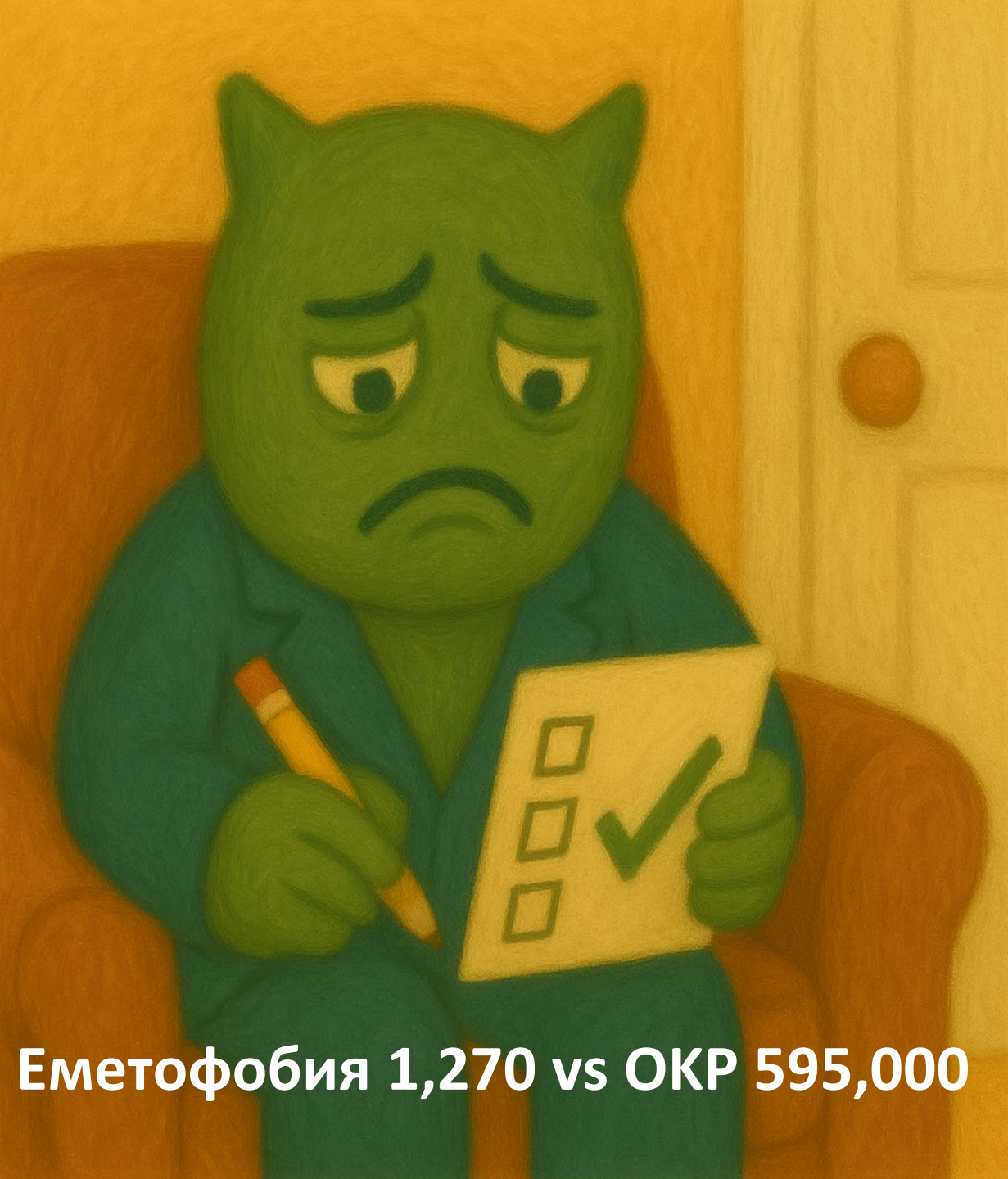
Депресия

Двете страни на една и съща
палачинка

Сравнително нисък суициден
риск

Насочваме се към по-
клинично значимото

(Russ & Christie, 2023;
Choy, Y., Fyer, A. J., & Goodwin, R. D., 2007).



Обсесивно-компулсивно разстройство

Около 12%

Трудно се разграничава
от специалистите

Лечението е насочено
към двете

Еметофобия 1,270 vs ОКР 595,000

(Veale, D., Hennig, C., & Gledhill, L., 2015;
Sykes, Boschen, & Conlon, 2015)



ПТСР

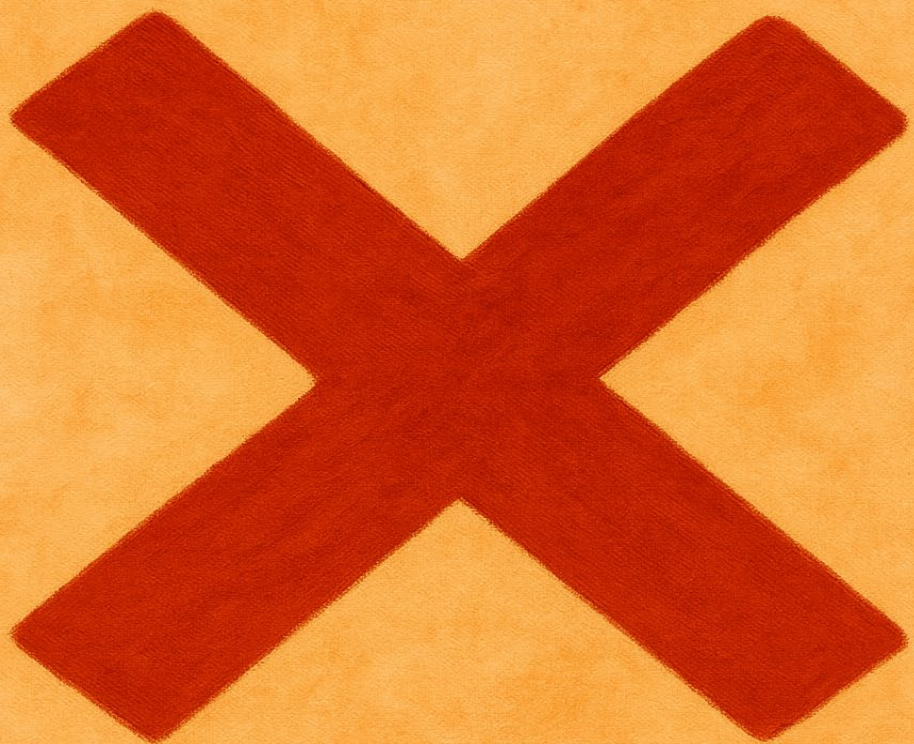
**Траматично начало на
двете**

**Обикновено се
приоритизира само ПТСР**

**Лечението е насочено
към двете**

(Russ & Christie, 2023)

Как работаем с ней?



НЕ караме клиентите да
повръщат

НЕ започваме от високо в
йерархията на страховете

НЕ ги обвиняваме

НЕ ги караме да правят
странни неща



ДА разберем по-добре
историята на клиента

ДА направим
психообучение

ДА йерархизираме
страховете

ДА използваме различни
подходи

COGNITIVE- BEHAVIORAL THERAPY



КПТ

**Структурирана,
краткосрочна,
настоящето**

С-М-Е-П

**Работа с
дисфункционални мисли
и поведения**

(Beck, 2011)

E-R-P



EXPOSURE AND RESPONSE
PREVENTION

Експозиция и
превенция на отговора

Йерархия

Експозиция → Оставане в
ситуацията.

Предотвратяване → без
защити/ритуали.

АСТ



**Терапия на приемане и
ангажиране**

**Приемане = вероятна
съпротива;**

**Ангажимент към
ценности и действие
въпреки тревожност;**

Да се комбинира с ЕПО.



НАСОКИ

Йерархия

КПТ + ЕПО = Златен стандарт

Клиентът трябва да
подпише мислен договор,
че няма да използва safety
behaviour.



Прогноза

Лечимо състояние

До 40 % напълно се
справят

Останалите 60%
значително се
подобряват

(Russ & Christie, 2023)



**Благодарим Ви за
вниманието!**

