



O que é o medo e o que o diferencia de uma fobia?

O medo pode-se definir como uma resposta adaptativa que leva um indivíduo a afastar-se ou a proteger-se de um estímulo nocivo ou perigoso, aumentando assim as suas possibilidades de sobrevivência. É, portanto, uma resposta natural e normal que apresentam todos os animais, incluindo o homem.

Mas, se a reacção de medo é muito exagerada ou desproporcionada ao estímulo que a desencadeia, não se fala de medo mas sim de **fobia**.

Características das fobias:

- Frequentemente têm um desenvolvimento rápido, sendo suficiente uma única exposição ao estímulo (trovões, foguetes, etc.);
- Não desaparecem com uma exposição repetida, quer dizer, não se resolverá o problema se colocarmos os animais directamente no estímulo que provoca a reacção de medo;
- Teoricamente, podem aparecer perante qualquer estímulo;
- As reacções do animal são muito exageradas em relação ao estímulo, tentando evitá-lo a todo o custo.

As fobias podem diferenciar-se do medo nos seguintes aspectos:

Diferenças entre medo e fobia

Medo	Fobia
Resposta adaptativa	Resposta não adaptativa
Comportamento normal	Comportamento patológico
Desenvolvimento progressivo	Desenvolvimento rápido
Reacção proporcionada	Reacção exagerada
Desaparece com a exposição	Não desaparece com a exposição
Prognóstico reservado	Prognóstico complicado