

Kräkfobi

Kräkfobi, eller emetofobi som det ibland kallas, är en väldigt stark rädsla för att kräkas, eller se andra kräkas. Ibland kan kräkfobi börja med att man själv haft en jobbig magsjuka, ibland kan det börja på andra sätt. Man kan bli rädd för att vistas på platser där det vore jobbigt att kräkas, och rädd för att få i sig virus eller bakterier som kan leda till kräkning. Man kan även börja undvika personer som kan vara sjuka. Kräkfobin kan påverka vardagen på många sätt, och begränsa livet.

När man har kräkfobi är det vanligt att man utvecklar beteenden som man använder för att minska risken att bli sjuk eller kräkas. Man kan till exempel tvätta händerna mer än andra eller alltid ha med sig åksjuketabletter för säkerhets skull. Det kan också bli så att man börjar styra och kontrollera hur andra människor gör, till exempel övervaka hur ofta ens familjemedlemmar tvättar händerna.

När man känner rädsla och ångest är det vanligt att man får kroppsliga symtom. Man kan känna att hjärtat slår snabbare så att man blir andfådd, och man kan bli illamående eller känna sig yr. Man kan även få oroliga tankar, som "tänk om jag blir sjuk nu" eller "tänk om jag spyr". Det är bra att veta att ångest och oro inte är farligt för kroppen, det är inte heller farligt att kräkas.

Kräkfobi är jobbigt att leva med. Det är som att ha ett orosmonster på axeln som hela tiden påminner en om att allt är farligt och vill att man ska göra en massa saker. Orosmonstret är inte farligt, men eftersom det är så högljutt så kan man tro att det faktiskt är farligt på riktigt. När man lyssnar på orosmonstret är det som att man matar monstret, och det växer. Ju mer man lyder orosmonstret, desto mer högljutt blir det. När man vill bli av med kräkfobi är det viktigt att sluta lyssna på orosmonstret. När man slutar mata orosmonstret kommer det sakta men säkert bli mindre.

Det kan till exempel handla om att man övar på att sluta tvätta händerna när det egentligen inte behövs, eller att man åker till ett ställe som man har undvikit för att man är rädd för bakterier. I början känns det obehagligt, och orosmonstret skriker, men ju mer man övar på det, desto mer blir man själv chef över sitt liv istället för att låta orosmonstret vara det.