

ALGOPHOBIE SYMPTOMES CAUSES ET TRAITEMENTS

Le algophobia est un type de phobie spécifique très répandu parmi la population âgée. Cette altération est caractérisée par la peur du "phobique", de tout type d'expérience liée à la douleur.

Les personnes qui souffrent de ce trouble peuvent développer une obsession élevée pour toute situation, circonstance ou élément susceptible de provoquer des sensations de douleur.

De cette manière, l'algophobia peut affecter de manière significative la qualité de vie des personnes et modifier leur comportement habituel.

Pour cette raison, il est important de savoir comment bien détecter cette pathologie et mener les interventions appropriées pour la surmonter.

Voulez-vous savoir quelles sont les caractéristiques de l'algophobia et comment devrait-elle être traitée? Ensuite, nous examinons toute la littérature actuellement disponible sur le trouble.

Caractéristiques de l'algophobia

L'algophobia est un trouble anxieux, en particulier une partie des phobies spécifiques connues. En un sens, l'algophobia est un type de phobie dans lequel l'élément phobique est la douleur en tant qu'expérience et / ou sensation.

Il convient de noter que ce que craint une personne souffrant d'algophobia est la perception subjective de la douleur.

De cette façon, il n'y a pas de mécanismes pour détecter quels stimuli peuvent être phobiques pour le sujet et lesquels ne le peuvent pas.

En d'autres termes, on ne peut pas déterminer quel type de douleur ou de sensation sera suffisamment élevé pour que la personne réagisse avec la peur phobique avant lui.

Cependant, en général, les personnes qui souffrent de ce trouble ont tendance à craindre tout type d'expérience douloureuse, même légère.

En fait, dans de nombreux cas, aucune expérience de douleur intense n'est requise pour que les individus développent la réponse phobique.

De plus, il n'est pas nécessaire que la personne soit exposée à des problèmes de santé qui lui font ressentir de la douleur, de sorte que l'algophobia affecte son quotidien.

La simple prévision de pouvoir souffrir d'un certain type de douleur peut aboutir à une obsession dans laquelle le sujet est en permanence en alerte quant à la possibilité d'éprouver des sensations douloureuses.

Toutes les peurs de douleur sont-elles pertinentes pour l'algophobia?

La réponse à cette question est non et il faut en tenir compte pour comprendre et détecter correctement le trouble.

Comme tout autre type de phobie, il est important de savoir comment différencier la peur liée à l'algophobia de la peur normale de la douleur.

Les personnes peuvent avoir plus ou moins de prédisposition aux sensations douloureuses. Il y a des personnes qui ne ressentent généralement pas des expériences douloureuses comme très traumatisantes et il y a des gens qui le font.

De même, il y a des personnes avec une personnalité marquée par la recherche de sensations qui peuvent vous rendre plus immunisé contre les sensations de douleur et il y a des personnes qui peuvent posséder un caractère totalement opposé.

En général, ces deuxièmes peuvent avoir une plus grande prédisposition à répondre avec la peur de la douleur et craindre ce type d'expérience.

Cependant, cela ne signifie pas qu'ils ont une algophobie, car cela nécessite de présenter une peur phobique de la douleur.

Caractéristiques de la peur de l'algofobia

La peur de l'algofobia présente une série de propriétés qui la définissent et la caractérisent. Ces caractéristiques sont très importantes car elles permettent de détecter la présence et l'absence du trouble et permettent d'établir les bases de leur diagnostic.

En général, afin de cataloguer la peur de la douleur comme phobique, les conditions suivantes doivent être remplies.

Disproportionné

La peur qui doit être ressentie doit être disproportionnée par rapport aux exigences de la situation.

Ce premier aspect de la peur phobique de la douleur est très important car la sensation de douleur représente une situation très exigeante pour les êtres vivants.

En d'autres termes, il est normal que les gens aient peur de ces situations qui pourraient nous nuire.

En fait, l'expérience de la peur dans des situations qui peuvent nous nuire est une réponse totalement normale et adaptative.

Cependant, la peur de l'algophobie ne répond pas à ces caractéristiques et la réaction de la peur est extrêmement disproportionnée en réponse aux exigences de la situation réelle.

Irrationnel

Étant disproportionnée, la peur vécue dans l'algophobie ne peut s'expliquer par la raison.

En fait, la peur ressentie est irrationnelle, même pour la personne qui les subit, qui ne peut pas raisonner pour avoir peur de la douleur.

Incontrôlable

La peur ressentie dans l'algofobia est totalement irrationnelle mais elle est aussi totalement incontrôlable.

De cette manière, le sujet sait que cela n'a pas de sens de ressentir ce type de peur mais est totalement incapable de le contrôler.

Les sensations de peur apparaissent automatiquement et reprennent complètement l'état de la personne.

Persiste au fil du temps

La peur de l'algophobie n'est pas transitoire ou n'appartient pas à un certain âge.

La peur persiste avec le temps et se manifeste toujours à moins que l'intervention ne soit réalisée et surmontée.

Elle est inadaptée

Toutes les caractéristiques ci-dessus font que la peur adopte un caractère clairement inadapté.

Les sensations éprouvées par le sujet ne lui permettent pas de bien s'adapter à son environnement et peuvent provoquer une série de répercussions négatives.

Que se passe-t-il lorsque la personne atteinte d'algophobie est exposée à la douleur?

L'algophobie constitue un trouble anxieux car, lorsque la personne souffrant du trouble est exposée à son stimulus phobique, il réagit avec des symptômes clairement anxieux.

La réponse à l'anxiété du trouble n'apparaît généralement que lorsque la personne éprouve de la douleur, mais celle-ci est généralement très intense.

En outre, certains symptômes d'anxiété peuvent également être ressentis face à la prévention des sensations douloureuses.

En général, la réponse anxieuse à l'algophobie se caractérise par:

Symptômes physiques

Les troubles anxieux se caractérisent par la production d'une symptomatologie physique spécifique.

En cas d'algophobie, les symptômes physiques ressentis peuvent varier considérablement selon les cas.

En fait, les réponses à l'anxiété peuvent prendre différentes formes et modalités chez chaque personne.

Cependant, tous sont caractérisés par la présentation d'un groupe spécifique de symptômes liés à l'augmentation de l'activité du système nerveux autonome.

En ce sens, vous pouvez constater une augmentation du rythme cardiaque, une augmentation de la fréquence respiratoire, une dilatation pupillaire, une transpiration excessive ou une tension musculaire.

De même, les maux de tête et / ou les maux d'estomac, les sensations de vertige, les vertiges et les expériences d'irréalité ou d'évanouissement sont d'autres symptômes physiques pouvant apparaître dans l'algophobie.

Symptômes cognitifs

L'autre groupe de symptômes qui définit la réponse à l'anxiété est celui lié à la pensée et à la cognition de l'individu.

En fait, les symptômes physiques sont toujours accompagnés d'une série de pensées avec lesquelles ils se nourrissent.

Les pensées peuvent prendre plusieurs formes selon les cas et les cognitions liées à la peur du stimulus redouté ont tendance à être nombreuses et hautement incontrôlables.

De même, ils se caractérisent tous par un contenu très négatif sur le stimulus phobique.

Le sujet souffrant d'algophobie développera de multiples pensées hautement négatives à la fois sur l'expérience de la douleur et sur sa capacité à faire face à ce type de situation.

Qu'est-ce qui garde la phobie?

L'autre élément essentiel qui définit la présence de l'algophobie est le comportement à l'origine du trouble.

En effet, pour parler d'algophobie, il faut que cela affecte notablement le bien-être de la personne et modifie son comportement habituel.

En ce sens, le principal symptôme comportemental à l'origine de l'algophobie est l'évitement du stimulus redouté.

La personne atteinte de ce trouble essaiera toujours d'éviter toute expérience susceptible de causer de la douleur afin d'éviter également la réaction d'anxiété qui en est la cause.

Plusieurs études se sont concentrées sur l'examen du fonctionnement de ce type de phobie et il a été démontré que l'élément principal qui préserve la peur de la stimulation phobique est d'éviter ce phénomène.

Comme la personne évite complètement l'expérience de la douleur, il est totalement incapable de s'y adapter, de sorte que les pensées négatives et les craintes à propos du stimulus sont maintenues.

De cette manière, ce type d'altérations est souvent surmonté en exposant le sujet à son stimulus phobique, ce qui l'empêche de s'en échapper et travaille à réduire les sentiments d'anxiété dans ces moments.

Conséquences

Contrairement à d'autres types de phobies, l'élément redouté de l'algophobie peut être quelque peu abstrait et mal défini.

Cela signifie que les situations que l'individu évite peuvent être nombreuses et incontrôlables.

En fait, ce que la personne craint, c'est la douleur elle-même, mais les éléments qui peuvent être évités grâce à l'algophobie peuvent être tout type de situation pouvant causer de la douleur.

Cela peut conduire à un changement notable du comportement de la personne, qui peut devenir extrêmement craintif et évitant.

Le sujet peut refuser d'effectuer plusieurs des activités quotidiennes habituelles par crainte de vivre une situation susceptible de causer de la douleur.

De même, l'individu peut développer une nette obsession de la douleur et de la maladie, et ces éléments peuvent guider sa réflexion et son comportement habituel.

Les causes

Il y a un fort consensus pour affirmer que l'un des principaux éléments à l'origine de l'algophobie est le conditionnement. Ainsi, cette altération est considérée comme un comportement acquis.

Cependant, ce facteur n'apparaît pas comme la seule cause du trouble dans tous les cas, on considère donc que l'algophobie est une pathologie multifactorielle.

Conditionnement direct

En ce qui concerne le conditionnement, celui qui présente le plus grand potentiel est le conditionnement direct.

En ce sens, l'expérience d'expériences douloureuses très intenses et très traumatisantes peut être un facteur important qui motive le développement de l'algophobie.

Conditionnement par l'information

Cependant, il existe d'autres types de conditionnement qui peuvent jouer un rôle important et qui, en algophobie, peuvent être encore plus répandus.

Et il est généralement très courant que ce trouble se développe chez les personnes âgées, quand elles réalisent que la plupart de leurs amis et connaissances souffrent de diverses maladies et douleurs.

Ainsi, le conditionnement par des informations provenant de tiers peut également contribuer de manière significative au développement de l'algophobie et est considéré comme l'une des principales causes de ce trouble.

En outre, l'algophobie peut, dans de nombreux cas, être une altération progressive dans laquelle la peur s'intensifie peu à peu jusqu'à ce qu'elle devienne phobique.

Au début, la personne peut avoir une certaine crainte des maladies et des douleurs et une certaine inquiétude quant à la possibilité de souffrir.

Par la suite, cette peur peut s'intensifier jusqu'à la configuration de l'algophobie.

Traitement

Comme nous l'avons vu, il est très important d'intervenir de manière appropriée pour éviter ses conséquences néfastes.

En outre, l'aspect le plus positif de cette pathologie est qu'il existe des traitements efficaces qui permettent, dans la plupart des cas, de surmonter le trouble et d'éliminer les composants phobiques.

En ce sens, la psychothérapie est l'outil thérapeutique le plus efficace.

Pour cette raison, il est conseillé à toute personne souffrant de ce trouble de consulter des services de psychologie.

Traitement comportemental cognitif

Plus précisément, le traitement le plus efficace dans l'intervention de l'algophobie est le traitement comportemental cognitif.

Comme mentionné précédemment, le facteur qui maintient et augmente les réactions d'anxiété et la peur de l'algophobie est le fait que les gens évitent les stimuli qui peuvent causer de la douleur.

De cette façon, l'aspect fondamental qui est traité dans ce type de thérapie est l'exposition, empêchant l'individu d'éviter ses situations redoutées et de l'approcher progressivement jusqu'à ce qu'il surmonte la peur phobique.

Dans certains cas, une exposition en direct peut être compliquée, de sorte que l'exposition est souvent utilisée en imagination.

De même, la thérapie cognitive revêt une importance particulière lorsqu'il s'agit de modifier toutes ces pensées déformées concernant la douleur et la maladie.

Références

- Antony MM, Brown TA, Barlow DH. Hétérogénéité parmi les types de phobies spécifiques dans le DSM-IV. *Behav Res Ther* 1997; 35: 1089-1100.
- Becker E, Rinck M, Tuñke V, et al. Epidémiologie des types de phobies spécifiques: résultats de l'étude sur la santé mentale de Dresde. *Eur Psychiatry* 2007; 22: 69-74.
- Choy Y, Fyer A, Lipsitz J. Traitement de la phobie spécifique chez l'adulte. *Clin Psychol Rev* 2007; 27: 266-286
- Essau C, Conradt J, Petermann F. Fréquence, comorbidité et déficience psychosociale de la phobie spécifique chez les adolescents. *J Clin Child Psychol* 2000; 29: 221-231.
- Lipsitz JD, Barlow DH, Mannuzza S, et al. Caractéristiques cliniques de quatre types de phobies spécifiques au DSM-IV. *J Nerv Ment Disord* 2002; 190: 471-474.
- Ollendick TH, N Raishevich, Davis TE, et al. Phobies spécifiques chez les jeunes: phénoménologie et caractéristiques psychologiques. *Behav Ther*, sous presse.
- Ollendick TH, Ost LG, Reuterskiold L., et al. Traitement en une session de phobies spécifiques chez les jeunes: un essai clinique randomisé aux États-Unis et en Suède. *J Consult Clin Psychol* 2009; 77: 504-516.