

الحالات الشديدة من الفوبيا تكون عادة لدى الاشخاص الذين يمتلكون اضطرابات قلق او هوس اخرى ، الفوبيا اصابت الكثرين من الناس سابقاً ، مواجهة المخاوف جيدة . لكن مواجهة الرهاب اللامنطقي ، وتحديداً عندما تكون مصاباً باضطراب قلق . قد ينتهي الأمر عند نوبة ذعر، بالإضافة إلى فوبيا قد طورتها طوال حياتك ! هنا تأتي الفوبيا بعبارة اخرى ، أنها الجسر الذي يصل بين القلق الذعر ، المصابون بهذا النوع من الخوف يضطرون عادة لمواجهة خالل حياتهم ، بعد تجربة قاسية كهذه، لكن بعد ان يصاب بنوبة هلع بسبب خوفه من الاماكن المكشوفة ، ثم يخاف من هذه المشاعر التي رافقته تجربة مواجهة خوفك . سيخاف من بقية مخاوفه بشكل هوسي ايضاً ، لم يتم تطوير الفوبيا بالضرورة كجزء من مخاوف اخرى ، لكنها في الواقع عامل مهم في الحفاظ على هذه المخاوف . لهذا تصاب بالفوبيا عندما تواجه خوفك ، الفوبيا يجعلك خائفاً من خوفك مما يحافظ عليه وينعك من اي محاولة لعلاجه ، وخوفك هو - عادة - سبب للفوبيا اصلاً ، الفوبيا ليست مثل اي نوع آخر من الخوف في جانب العلاج تحديداً . انت لا تريد علاج الفوبيا ،