

## CO JE TO AGORAFOBIE?



Agorafobie je úzkostnou poruchou, která často navazuje na panickou poruchu. Slovo agorafobie znamená strach z otevřeného prostoru (agora = tržiště, fobie = strach). Podstatou agorafobie je ale spíš hrůza z panického záchvatu v situaci, ve které není dostupná pomoc, nebo ze které je obtížné se vzdálit. Kromě strachu z příznaků paniky mívají lidé trpící touto poruchou často obavy z toho, co by si řekli druzí lidé, kdyby jejich potíže viděli. Agorafobií trpí kolem 5–6 % populace.

Vlasta, 29letá zdravotní sestra na mateřské dovolené, říká: »Pokud není obchod příliš plný a pokud u mě stojí manžel, dokážu to zvládnout. Když však musím stát ve frontě, napadají mě různé myšlenky: co když omdlím, nedokážu dát nákup do tašky, prodavačka uvidí, jak blbě vypadám, a řekne to. Co když mi něco upadne a rozbiju to, každý se na mě bude dívat. Zpanikařila bych a utekla z obchodu, vím, že bych se hrozně znemožnila«.

Zdeňkovi je 35 let. Je dosud svobodný, žije ve svém bytě v malém městě v jižních Čechách. Nemůže cestovat. Je schopen dojet na kole ze svého bytu do banky, kde pracuje, může tam také jít pěšky, i když je to skoro 5 km, ale není schopen tam dojet autobusem. Velmi kruté je to v zimě. Dokáže pouze cestovat vlakem, to mu nevádí ani na velké vzdálenosti, protože je tam toaleta. Zdeněk má strach, že by se mohl cestou pomočit. Proto musí neustále chodit na záchod, aby se mu příliš nenaplnil močový měchýř. Nemůže vydržet na schůzích, když trvají déle než 30 minut, má strach, že se určitě pomočí, ačkoliv se mu to nikdy nestalo.

Typické obávané situace u agorafobie

- veřejná místa, kde bývá hodně lidí, jako jsou obchodní domy, restaurace, tržiště
- otevřená místa s velkou plochou (náměstí, stadiony, hřiště, přehrady, široké ulice, parkoviště)
- uzavřená nebo omezená místa (výtahy, mosty, tunely, podchody, kina, dálnice, dopravní zácpa, jezdící schody, křeslo u holiče, ale i toaleta, vana nebo sprchovací kout)
- sály (kina, restaurace, výstavní sály, koncertní sály, divadla, skladiště)
- dopravní prostředky (autobus, tramvaj, metro, vlak, letadlo)
- být sám doma
- být daleko od možnosti pomoci (např. v lese, odcestovat mimo město, neznámá a osamělá místa bez telefonu)
- pobývat mimo domov
- čekání ve frontě, v davu, na zastávce

Lidé trpící agorafobií se nejčastěji vyhýbají cestování dopravními prostředky, nebo to podniknou jen v doprovodu někoho, komu důvěřují; mají strach nakupovat v obchodech, obchodních domech. Typicky se agorafobie projevuje záchvaty paniky, které jsou vázané na určitá místa nebo situace. Situací, kterým se lidé trpící agorafobií vyhýbají, je celá řada.

Snad nejdůležitějším rysem agorafobie je strach být daleko od domova nebo od osoby, se kterou se člověk cítí bezpečně (obvykle manžela, partnera, rodiče nebo jiného člověka, který může chránit). Postižený se často zcela vyhýbá samostatnému cestování, řízení auta nebo i vycházení z bytu. V nejtěžších případech není schopen bez doprovodu opustit ani svou ložnici.

Převzato z knihy Ján Praško, Hana Prašková, Katarína Vašková, Jana Vyskočilová  
PANICKÁ PORUCHA A JAK JI ZVLÁDAT

Pokud potřebujete poradit jak pracovat se svojí psychikou a cítit se dobře, využijte možnost [konzultací](#) s odborníky.

---

Měsíčník osobního růstu zdarma: [www.muivztah.cz/mesicnik-osobni-rust.htm](http://www.muivztah.cz/mesicnik-osobni-rust.htm)