

# URANOPHOBIE Peur du ciel et des cieux

**Phobie non officielle, non reconnue, non spécifique,  
non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11**

L'uranophobie, ou peur du ciel, est une phobie spécifique caractérisée par une peur intense et irrationnelle des objets célestes, tels que les étoiles, les planètes, et même l'immensité du ciel lui-même.

Cette peur peut perturber considérablement la vie quotidienne et engendrer une anxiété importante ainsi que des comportements d'évitement.

L'uranophobie est un trouble pathologique qui se développe au niveau psychologique. La maladie se caractérise par la manifestation d'une peur à la vue du ciel dans ses différentes manifestations.

La phobie peut prédisposer aussi bien les enfants que les adultes. Elle peut être déclenchée par de nombreuses causes, par exemple des accidents, des crashes aériens, la peur de la mort, etc.

Selon le stade de l'évolution, vous pouvez traiter la pathologie vous-même ou avec l'aide d'un professionnel qualifié.

## Définition du concept

L'uranophobie est une phobie spécifique qui implique la présence constante d'une peur irrationnelle du ciel.

Le concept d'uranophobie comprend une panique générale à la vue des espaces célestes, quelle que soit leur apparence ; l'uranofobe craint l'extérieur ainsi que la vue normale des fenêtres. La peur panique peut apparaître lorsqu'une personne aperçoit simplement un objet à la vue d'une photographie ou en regardant un film, par exemple.

Ces troubles mentaux se caractérisent par une peur de l'infini de l'espace céleste, des objets qui pourraient tomber de terre à terre.

Avec une telle maladie, une personne a peur de sortir. Même si elle se surmène et quitte sa zone de confort, elle emporte toujours un parapluie et des lunettes de soleil.

Le patient est constamment soumis à un stress émotionnel, ce qui a un impact négatif important sur sa qualité de vie.

L'uranophobie n'a pas de synonymes. Les définitions suivantes incluent des concepts apparentés

- La jonophobie. Il s'agit d'une peur éternelle. Cela inclut la possibilité de l'immortalité et la possibilité d'atteindre une vie après la mort.

- L'astrophobie est une peur obsessionnelle du ciel étoilé, de l'espace céleste ; l'anaphobie est une anxiété causée par l'idée qu'il faut lever les yeux. Le premier concept diffère de l'uranophobie dans la mesure où il s'agit dans ce cas de la peur de l'espace et de tout ce qui y est associé ; la seconde définition fait référence à la peur du vertige qui survient lorsque la tête est rejetée en arrière et que les yeux semblent sans fin.

Parmi les concepts apparentés, on peut également distinguer la cosmophobie (anxiété face au cosmos), les troubles météorologiques (peur de l'écoulement des cours d'eau), la cométophobie (peur des comètes), etc.

L'uranophobie est étroitement liée à de nombreuses phobies. La peur des catastrophes, des calamités naturelles, des attaques d'oiseaux, etc. peut déclencher une peur de lever les yeux vers le ciel.

La peur du ciel étant un problème psychologique, cette orientation n'est pas la dernière dans le domaine de la psychiatrie et de la psychologie. Les psychiatres, psychothérapeutes ou psychologues devraient donc se pencher sur le traitement de la maladie.

### **Les raisons du développement**

La peur est une réaction de base qui a été identifiée pour protéger une personne en cas de danger. Peu importe que la menace soit réelle ou lointaine, cette fonction fonctionne de la même manière.

L'émergence de l'uranophobie peut être causée par une variété de facteurs déclenchants. Parmi les plus courants, les psychologues ont identifié

1. Une prédisposition génétique. Si un parent proche a souffert de cette phobie, elle est susceptible d'être transmise à la génération suivante.
2. L'expérience personnelle de l'échec. Si une personne accomplit une action qui ne produit pas le résultat escompté, cela peut provoquer une peur ultérieure. Il peut s'agir de situations tristes que l'on a soi-même vécues et qui ont laissé des traces négatives dans le subconscient.
3. Les événements néfastes survenus dans l'enfance. C'est l'une des causes les plus fréquentes de phobies, y compris l'uranophobie. Comme la situation a été longtemps saillante, elle a été oubliée, mais retardée dans le subconscient. La répétition d'événements similaires peut contribuer à la libération de la peur et à son renforcement sous l'influence de certains facteurs déclenchants.
4. La peur imposée par l'extérieur. L'homme est un être social et, à ce titre, il est facilement exposé aux personnes et aux événements qui l'entourent. La peur fait partie des phénomènes infectieux. Par conséquent, les informations reçues de la part de connaissances, de proches, de livres, de sources médiatiques, de films, etc. peuvent contribuer à l'émergence de l'uranophobie.
5. Dépression. Il s'agit d'un des types de troubles mentaux. Des séjours stressants constants peuvent épuiser considérablement l'organisme. Les ressources

consacrées à son entretien sont considérablement réduites. Tout cela conduit au développement de phobies.

Parmi les autres facteurs d'irritation, on peut citer la peur des.

- Des crashes d'avion, des pierres
- Des pierres, astéroïdes et comètes ; et
- Des extraterrestres.

La cause de l'uranophobie peut être une situation psychologiquement traumatisante dans laquelle une personne a vu le ciel. Souvent, les uranophobes sont des personnalités où quelque chose est vraiment tombé du ciel et cela s'est terminé par une blessure ou un accident.

L'uranophobie touche les enfants et les adultes. Le groupe à risque se compose de personnes ayant une imagination bien développée et des fantasmes impressionnants et merveilleux.

### **Symptômes de la maladie.**

Il n'est pas difficile de reconnaître l'uranophobie. Ces personnes ont peur de sortir de chez elles et chaque sortie dans la rue s'accompagne de crises d'hystérie et de panique.

Le patient essaie d'éviter de regarder le ciel, en gardant les yeux baissés.

Lorsque la maladie est au début de son développement, les personnes sous l'espace céleste ouvert présentent les signes symptomatiques suivants

- Une anxiété accrue.
- Une envie irrésistible d'entrer dans la pièce le plus tôt possible.
- Transpiration saillante sur le front et les mains.
- De légères nausées.
- Légers vertiges ;.
- sensation de sommeil dans la gorge et sécheresse.

Dans les premiers stades de la phobie, les symptômes sont faiblement exprimés, mais au fur et à mesure que la pathologie progresse, le tableau clinique s'aggrave.

L'anxiété augmente et le risque de passage à la panique s'accroît. La personne commence à avoir l'impression que l'impossible approche et qu'il n'y a rien à faire.

La situation s'aggrave si des mesures ne sont pas prises à temps. D'autres signes de la forme s'ajoutent aux symptômes existants.

- Tremblements du corps ;.
- Augmentation de la transpiration ;.
- Spasmes du larynx et de l'estomac ;.
- Rythme cardiaque ;.

- Sensation de manque d'air.

Au fil du temps, les symptômes s'intensifient de plus en plus et il est impossible de raisonner raisonnablement la personne pendant la période de la crise. Elle semble préoccupée et dans un état de pré-tribulation. Elle se met à rechercher constamment l'inévitabilité de la catastrophe.

## **Diagnostic**

La suspicion d'uranophobie nécessite une visite chez un psychiatre, un psychothérapeute, un neuropathologiste ou un psychologue. Le médecin procédera à une enquête verbale, étudiera les symptômes présentés et leur impact sur la vie du patient. Si des éléments préexistants sont présents depuis au moins six mois, le spécialiste confirme la présence de la maladie et choisit un traitement approprié.

## **Comment puis-je surmonter ma peur de moi-même ?**

La solution au problème lui-même n'est possible que si la maladie est à un stade précoce de développement.

Tout d'abord, il faut comprendre et accepter que la peur existe. Une fois cette prise de conscience effectuée, vous pouvez essayer d'aborder progressivement le sujet de la phobie. Pour ce faire, les experts recommandent d'envisager dans un premier temps d'utiliser des photos du ciel et de regarder par la fenêtre. Après avoir pris l'habitude, vous pouvez sortir à chaque fois que vous restez plus longtemps à l'extérieur.

La méditation a de bons effets. Ils calment le corps, améliorent le sommeil et contribuent à orienter les pensées dans la bonne direction.

Vous pouvez également trouver des leçons qui vous procurent du plaisir. Ainsi, il n'y a plus de temps pour les expériences et les émotions négatives.

Des remèdes rapides sont possibles lorsque des personnes intimes apportent le soutien adéquat, entourées d'attention et de soins.

## **Quand l'aide d'un professionnel est-elle nécessaire ?**

Si vous n'obtenez pas de résultats positifs en essayant de faire face à l'uranophobie par vous-même, vous devez contacter un professionnel immédiatement si la maladie n'évolue pas.

Dans la plupart des cas, une approche psychologique est utilisée comme traitement. Elle permet d'obtenir l'effet désiré. Parmi les méthodes les plus courantes, les professionnels utilisent

1. La correction psychologique. Le médecin modélise une situation particulière. Au fur et à mesure que le patient l'affronte, la peur commence à se dissiper.

2. la psychothérapie. Avec le patient, le spécialiste établit la cause réelle de la phobie et la résout à un niveau subconscient profond.
3. Entraînement automatique. Un entraînement régulier peut réduire de manière significative le niveau d'anxiété et entraîner une diminution de l'état général du patient.
4. L'hypnose. La personne est mise en transe et donne à sa conscience l'installation correcte, comment se comporter sous la forme de stimuli.

Dans certaines situations, une approche pharmacologique peut être utilisée. Dans ce cas, le patient peut se voir prescrire

- Des antipsychotiques ;.
- Des tranquillisants ;.
- Des hypnotiques ;.
- Des antidépresseurs.

En guise de mesures préventives, les experts recommandent Renforcer le système immunitaire, ne pas exposer le corps à un stress fréquent, ne pas succomber aux stéréotypes et aux mythes, et rechercher des informations plus positives.

### **Conséquences et prévisions**

Ignorer l'uranophobie peut considérablement compliquer l'espérance de vie des patients. La personne est complètement isolée de la société, évite de communiquer et ne sort pas.

Elle devient plus irritable, déprimée et commence à se montrer agressive. Les phobies secondaires se développent dans le contexte de ce trouble pathologique.

La détection à temps du problème permet de l'éliminer et d'éviter des complications plus graves.

### **Conclusion.**

L'uranophobie est un trouble mental grave qui nécessite une intervention immédiate. Plus tôt les mesures appropriées sont prises, plus vite la peur obsessionnelle du ciel peut être éliminée.