



Ψ origen
PSICOLOGÍA Y PSIQUIATRÍA

QUÉ HACER SI TIENES

agorafobia

clnicasorigen.es

¿Qué hacer si tienes agorafobia o algún familiar/amigo la tiene?

La agorafobia es el **miedo a las situaciones en las que la persona percibe que puede resultarle difícil escapar** (como sitios concurridos, transporte público, bares, etc.), lo que le genera un gran pánico que puede derivar en un ataque de ansiedad. Las personas con agorafobia evitan situaciones que consideran peligrosas, ya que piensan que allí les puede dar un ataque de pánico y ponerse en peligro, lo que les influye en sus actividades diarias.

▶ ¿QUÉ PUEDES HACER SI ESTÁS PRESENTANDO SÍNTOMAS AGORAFÓBICOS?

- 1. Retoma tu rutina habitual** previo a la situación del COVID. Toma las medidas de seguridad dictaminadas por el Gobierno.
- 2. Puedes realizarlo de forma progresiva**, utilizando la distancia de casa y el tiempo de la salida con variables a ir aumentando, conforme vayas sintiéndote más cómoda.



▶ ME DA MIEDO SALIR DE CASA

Durante el confinamiento has podido observar como estabas menos ansiosa, dado que al estar en casa no te exponías a las situaciones externas, y además estaba justificado. Ahora, hay que retomar las salidas, por lo que es normal que tengas cierto temor, pero el miedo no puede gobernar tu vida. Por lo que, es adecuada que realices las salidas de manera progresiva. Si ves que te desborda, y que no lo consigues inicia o retoma tu terapia.

▶ TENGO ATAQUES DE PÁNICO

La situación actual nos hace tener mayor número de sensaciones de ansiedad e inquietud de lo normal. Debes identificar las sensaciones como **respuestas de tu cuerpo a la preocupación** por lo que está sucediendo, y no derivar en interpretaciones que sabes que pueden llevarte a tener un ataque de pánico.

▶ POSIBLE INTERPRETACIÓN REALISTA

Como estamos viviendo esta situación y me preocupa, es normal que mi cuerpo reaccione con ciertas señales físicas producidas por dicha preocupación y si las dejas estar poco a poco bajarán.

SENSACIONES	INTERPRETACIÓN QUE ME PUEDE LLEVAR A UN ATAQUE DE PÁNICO	INTERPRETACIONES REALISTAS
Noto que mi corazón va rápido	Me va a dar un infarto	Como le he dicho a mi cuerpo que tengo que estar en alerta, mi corazón va más rápido para enviar sangre al cuerpo por si tuviese que reaccionar.
Noto que me falta el aire	Me voy a ahogar	Cuando hiperventilamos tenemos más oxígeno de lo necesario, por lo que es imposible que me llegue a ahogar, lo que sucede es que es una experiencia algo desagradable.

▶ QUIERO EMPEZAR UNA TERAPIA

Si aún no has empezado terapia y crees o sabes que tienes síntomas agorafóbicos puede ser un buen momento para hacerlo. Una terapia psicológica te ayuda a entender que es lo que sucede y como ponerle solución. Desde Clínicas Origen realizamos consultas vía presencial y online. **Puedes solicitar tu cita en nuestro formulario o llamando al 900 26 40 17.**



origen

PSICOLOGÍA Y PSIQUIATRÍA

Llama gratis

900 26 40 17

clnicasorigen.es

Síguenos en nuestras redes sociales

