

QUÉ HACER SI TIENES  
*agorafobia*

[clnicasorigen.es](https://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 peligrosas, lo que les influye en sus actividades diarias.

## ▸ ¿Qué puedes hacer si tienes agorafobia?

- Mantén, tomando las medidas dictaminadas por el Gobierno, las salidas estipuladas:
  - Compra de alimentos
  - Compra de productos farmacéuticos
  - Bajar la basura
- No abandones tu terapia. Sigue trabajando las creencias que mantiene tu problemática
  - Haz afrontamientos a nivel imaginación con películas y creando exposiciones dentro de casa con tus sensaciones

## ▸ Me da miedo no querer volver a salir de casa

Si tu agorafobia está relacionada con el miedo a realizar actividades externas, estarás más tranquilo ya que no tienes estímulos a los cuales enfrentarte. Pero, a la vez, te dará miedo no querer volver a salir. Por eso es importante seguir con tu terapia de forma online.

## ▸ 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

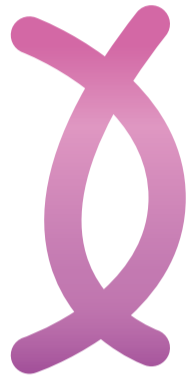
Como estamos viviendo esta situación y me preocupa es normal que mi cuerpo reacciona con ciertas señales físicas, son producidas por dicha preocupación y si las dejas estar poco a poco bajarán.

| 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 agorafobia 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 seguimos realizando consultas vía 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*

