CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · ANSIEDAD

Agorafobia

Miedo a situaciones de las que sería difícil escapar o recibir ayuda si aparece la ansiedad: transporte público, espacios abiertos o cerrados, multitudes o salir solo de casa.

SEÑALES FRECUENTES

- Evita transporte, colas o centros comerciales
- Necesita ir acompañado
- La vida se va reduciendo

PAUTAS PARA TI

1. Haz una escalera de situaciones y súbela poco a poco
2. Reduce la dependencia de acompañantes de forma gradual
3. Si te cuesta salir, empieza con terapia online

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. Acompaña, pero ve dejando que haga tramos solo
2. Valora cada salida como un logro

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Si ya casi no sales de casa
2. Si aparece tristeza o desesperanza

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ Me agobia usar el transporte público

☐ Evito centros comerciales, colas o multitudes

☐ Me cuesta salir solo de casa

☐ Me preocupa no poder escapar si me pongo mal

☐ Necesito ir acompañado a ciertos sitios

☐ Antes de salir pienso en las salidas o en dónde pedir ayuda

☐ He dejado de hacer planes por este miedo

☐ Mi vida se ha ido reduciendo

RECURSOS GRATUITOS

- Test online y pautas: clinicavivaldi.com/trastorno/agorafobia
- Artículo completo: Agorafobia: clinicavivaldi.com/trastorno-agorafobia
- Guía gratuita: Trastorno de pánico: clinicavivaldi.com/guia-panico
- Línea 024 (conducta suicida, 24 h) · Emergencias 112