CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · ANSIEDAD

Fobia específica

Miedo intenso e irracional a algo concreto (animales, alturas, sangre, agujas, volar, ascensores) que lleva a evitarlo y limita la vida diaria.

SEÑALES FRECUENTES

- Miedo inmediato ante el estímulo
- Evitación activa
- Reconoce que el miedo es excesivo

PAUTAS PARA TI

1. La exposición gradual es el tratamiento más eficaz
2. Empieza por lo que te da poco miedo y sube poco a poco
3. Respira despacio y quédate hasta que la ansiedad baje

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. No le obligues de golpe: apoya pasos graduales
2. No ridiculices el miedo

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Si te impide ir al médico o hacerte pruebas
2. Si limita tu trabajo o tus viajes

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ Siento miedo intenso ante algo concreto (animales, alturas, sangre, agujas, volar…)

☐ Me pongo nervioso solo con pensar en ello

☐ Hago lo posible por evitarlo

☐ Cuando lo tengo delante, siento ansiedad inmediata

☐ Sé que el miedo es exagerado, pero no puedo controlarlo

☐ He dejado de hacer cosas por este miedo

☐ Lleva meses así

☐ Me preocupa encontrármelo

RECURSOS GRATUITOS

- Test online y pautas: clinicavivaldi.com/trastorno/fobia-especifica
- Artículo completo: Fobias específicas: clinicavivaldi.com/trastorno-fobias-especificas
- Guía gratuita: Ansiedad: clinicavivaldi.com/guia-ansiedad
- Línea 024 (conducta suicida, 24 h) · Emergencias 112