CLÍNICA VIVALDI · SCHEDA GRATUITA · ANSIA

Agorafobia

Paura di situazioni da cui sarebbe difficile fuggire o ricevere aiuto se compare l'ansia: mezzi pubblici, spazi aperti o chiusi, folla o uscire di casa da soli.

SEGNALI FREQUENTI

- Evita mezzi di trasporto, code o centri commerciali
- Ha bisogno di essere accompagnato/a
- La vita si restringe sempre di più

INDICAZIONI PER TE

1. Costruisci una scala di situazioni e salila a poco a poco
2. Riduci gradualmente la dipendenza dagli accompagnatori
3. Se ti è difficile uscire, inizia con la terapia online

PER LA FAMIGLIA E LE PERSONE VICINE

1. Accompagnalo/a, ma lascia che faccia dei tratti da solo/a
2. Considera ogni uscita un traguardo

QUANDO CHIEDERE AIUTO

1. Se ormai non esci quasi più di casa
2. Se compaiono tristezza o disperazione

DA OSSERVARE E ANNOTARE

☐ Usare i mezzi pubblici mi mette in ansia

☐ Evito centri commerciali, code o folla

☐ Faccio fatica a uscire di casa da solo/a

☐ Mi preoccupa non poter scappare se sto male

☐ Ho bisogno di essere accompagnato/a in certi posti

☐ Prima di uscire penso alle uscite o a dove chiedere aiuto

☐ Ho smesso di fare programmi per questa paura

☐ La mia vita si è andata restringendo

RISORSE GRATUITE

- Test online e indicazioni: clinicavivaldi.com/it/trastorno/agorafobia
- Articolo completo: Agorafobia: clinicavivaldi.com/it/trastorno-agorafobia
- Guida gratuita: Disturbo di panico: clinicavivaldi.com/it/guia-panico
- In Spagna: linea 024 (prevenzione del suicidio, 24 h) · Emergenze 112