CLÍNICA VIVALDI · SCHEDA GRATUITA · ANSIA

Fobia specifica

Paura intensa e irrazionale di qualcosa di specifico (animali, altezze, sangue, aghi, volare, ascensori) che porta a evitarlo e limita la vita quotidiana.

SEGNALI FREQUENTI

- Paura immediata davanti allo stimolo
- Evitamento attivo
- Riconosce che la paura è eccessiva

INDICAZIONI PER TE

1. L'esposizione graduale è il trattamento più efficace
2. Inizia da ciò che ti fa poca paura e sali a poco a poco
3. Respira lentamente e resta finché l'ansia non scende

PER LA FAMIGLIA E LE PERSONE VICINE

1. Non costringerlo/a tutto in una volta: sostieni passi graduali
2. Non ridicolizzare la paura

QUANDO CHIEDERE AIUTO

1. Se ti impedisce di andare dal medico o di fare esami
2. Se limita il tuo lavoro o i tuoi viaggi

DA OSSERVARE E ANNOTARE

☐ Provo una paura intensa per qualcosa di specifico (animali, altezze, sangue, aghi, volare…)
☐ Divento nervoso/a solo a pensarci
☐ Faccio di tutto per evitarlo
☐ Quando ce l'ho davanti, provo subito ansia
☐ So che la paura è esagerata, ma non riesco a controllarla
☐ Ho smesso di fare cose per questa paura
☐ È così da mesi
☐ Mi preoccupa trovarmelo davanti

RISORSE GRATUITE

- Test online e indicazioni: clinicavivaldi.com/it/trastorno/fobia-especifica
- Articolo completo: Fobie specifiche: clinicavivaldi.com/it/trastorno-fobias-especificas
- Guida gratuita: Ansia: clinicavivaldi.com/it/guia-ansiedad
- In Spagna: linea 024 (prevenzione del suicidio, 24 h) · Emergenze 112