CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · ANSIEDADE

Agorafobia

Medo de situações das quais seria difícil escapar ou receber ajuda se a ansiedade aparecer: transporte público, espaços abertos ou fechados, multidões ou sair sozinho/a de casa.

SINAIS FREQUENTES

- Evita transporte, filas ou shoppings
- Precisa ir acompanhado/a
- A vida vai ficando menor

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. Monte uma escada de situações e suba aos poucos
2. Reduza aos poucos a dependência de acompanhantes
3. Se é difícil sair, comece com terapia online

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Acompanhe, mas vá deixando que faça trechos sozinho/a
2. Valorize cada saída como uma conquista

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Se você quase não sai mais de casa
2. Se surgirem tristeza ou desesperança

PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Usar o transporte público me angustia

☐ Evito shoppings, filas ou multidões

☐ Tenho dificuldade de sair sozinho/a de casa

☐ Preocupo-me em não conseguir escapar se passar mal

☐ Preciso ir acompanhado/a a certos lugares

☐ Antes de sair penso nas saídas ou em onde pedir ajuda

☐ Deixei de fazer planos por causa desse medo

☐ Minha vida foi ficando menor

RECURSOS GRATUITOS

- Teste online e orientações: clinicavivaldi.com/pt/trastorno/agorafobia
- Artigo completo: Agorafobia: clinicavivaldi.com/pt/trastorno-agorafobia
- Guia gratuito: Transtorno de pânico: clinicavivaldi.com/pt/guia-panico
- Na Espanha: linha 024 (conduta suicida, 24 h) · Emergências 112

Informação de divulgação, não diagnóstica. Clínica Vivaldi · Calle Chiva 25, porta 5, 46018 Valência, Espanha · +34 611 07 74 69 · clinicavivaldi.com