CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · ANSIEDADE

Fobia específica

Medo intenso e irracional de algo específico (animais, alturas, sangue, agulhas, voar, elevadores) que leva a evitá-lo e limita a vida diária.

SINAIS FREQUENTES

- Medo imediato diante do estímulo
- Evitação ativa
- Reconhece que o medo é excessivo

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. A exposição gradual é o tratamento mais eficaz
2. Comece pelo que dá pouco medo e suba aos poucos
3. Respire devagar e fique até a ansiedade baixar

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Não obrigue de uma vez: apoie passos graduais
2. Não ridicularize o medo

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Se impede você de ir ao médico ou fazer exames
2. Se limita seu trabalho ou suas viagens

PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Sinto medo intenso diante de algo específico (animais, alturas, sangue, agulhas, voar…)

☐ Fico nervoso/a só de pensar nisso

☐ Faço o possível para evitá-lo

☐ Quando estou diante disso, sinto ansiedade imediata

☐ Sei que o medo é exagerado, mas não consigo controlá-lo

☐ Deixei de fazer coisas por causa desse medo

☐ Está assim há meses

☐ Preocupa-me encontrá-lo

RECURSOS GRATUITOS

- Teste online e orientações: clinicavivaldi.com/pt/trastorno/fobia-especifica
- Artigo completo: Fobias específicas: clinicavivaldi.com/pt/trastorno-fobias-especificas
- Guia gratuito: Ansiedade: clinicavivaldi.com/pt/guia-ansiedad
- Na Espanha: linha 024 (conduta suicida, 24 h) · Emergências 112