CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · ANSIETAT

Agorafòbia

Por a situacions de les quals seria difícil escapar o rebre ajuda si apareix l'ansietat: transport públic, espais oberts o tancats, multituds o eixir a soles de casa.

SENYALS FREQÜENTS

- Evita transport, cues o centres comercials
- Necessita anar acompanyat
- La vida es va reduint

PAUTES PER A TU

1. Fes una escala de situacions i puja-la a poc a poc
2. Redueix la dependència d'acompanyants de manera gradual
3. Si et costa eixir, comença amb teràpia en línia

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. Acompanya, però deixa que faça alguns trams sol
2. Valora cada eixida com un assoliment

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Si ja quasi no ixes de casa
2. Si apareix tristesa o desesperança

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ M'atabala usar el transport públic
☐ Evite centres comercials, cues o multituds
☐ Em costa eixir sol de casa
☐ Em preocupa no poder escapar si em pose malament
☐ Necessite anar acompanyat a uns certs llocs
☐ Abans d'eixir pense en les eixides o on demanar ajuda
☐ He deixat de fer plans per aquesta por
☐ La meua vida s'ha anat reduint

RECURSOS GRATUÏTS

- Test en línia i pautes: clinicavivaldi.com/va/trastorno/agorafobia
- Article complet: Agorafòbia: clinicavivaldi.com/va/trastorno-agorafobia
- Guia gratuïta: Trastorn de pànic: clinicavivaldi.com/va/guia-panico
- Línia 024 (conducta suïcida, 24 h) · Emergències 112