CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · ANSIETAT

Fòbia específica

Por intensa i irracional a una cosa concreta (animals, altures, sang, agulles, volar, ascensors) que porta a evitar-ho i limita la vida diària.

SENYALS FREQÜENTS

- Por immediata davant l'estímul
- Evitació activa
- Reconeix que la por és excessiva

PAUTES PER A TU

1. L'exposició gradual és el tractament més eficaç
2. Comença pel que et fa poca por i puja a poc a poc
3. Respira a poc a poc i queda't fins que l'ansietat baixe

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. No l'obligues de colp: dona suport a passos graduals
2. No ridiculitzes la por

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Si t'impedeix anar al metge o fer-te proves
2. Si limita el teu treball o els teus viatges

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ Sent por intensa davant una cosa concreta (animals, altures, sang, agulles, volar…)

☐ Em pose nerviós només de pensar-hi

☐ Faig el possible per evitar-ho

☐ Quan ho tinc davant, sent ansietat immediata

☐ Sé que la por és exagerada, però no puc controlar-lo

☐ He deixat de fer coses per aquesta por

☐ Porta mesos així

☐ Em preocupa trobar-m'ho

RECURSOS GRATUÏTS

- Test en línia i pautes: clinicavivaldi.com/va/trastorno/fobia-especifica
- Article complet: Fòbies específiques: clinicavivaldi.com/va/trastorno-fobias-especificas
- Guia gratuïta: Ansietat: clinicavivaldi.com/va/guia-ansiedad
- Línia 024 (conducta suïcida, 24 h) · Emergències 112