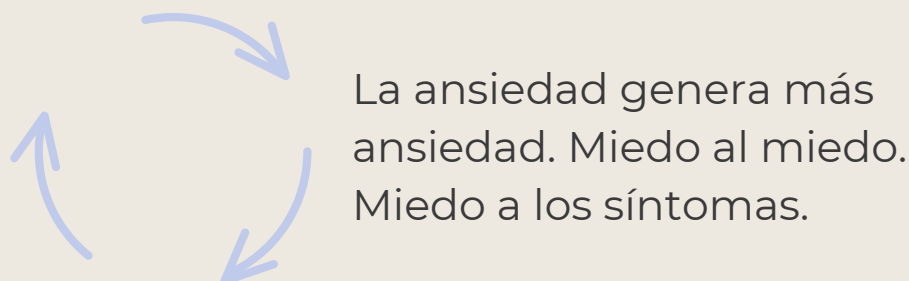
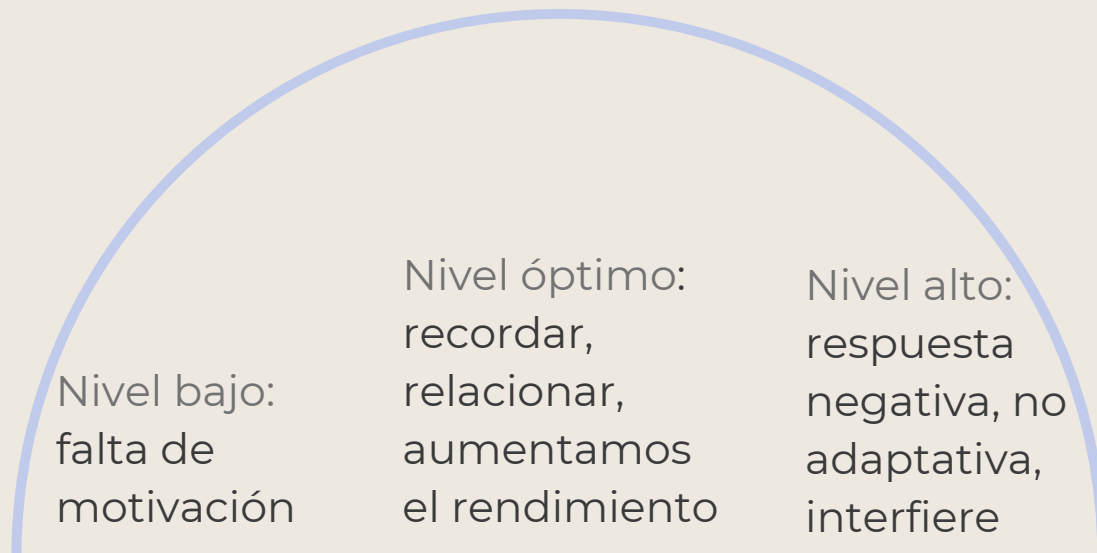


LA AGORAFOBIA

LA AGORAFOBIA

Es un trastorno de ansiedad que genera un miedo desproporcionado en situaciones neutras, no peligrosas.



El miedo es una emoción que nos advierte de un daño físico o psicológico, y está relacionado con la percepción que tenemos de la situación y nuestra capacidad para hacerle frente. Por otro lado, un ataque de pánico es una respuesta excesiva y engrandecida por las sensaciones físicas, una ansiedad intensa que aparece de repente, pudiendo durar desde minutos a horas.

El ataque de pánico también sigue el patrón de círculo vicioso, sensaciones internas, interpretaciones catastróficas de esas sensaciones y reacción de alarma en consecuencia, incrementándose las sensaciones y confirmando la interpretación, dando lugar al ataque de pánico.

Experimentar ataques de pánico (primero por una ruptura...)



Miedo anticipatorio.
Conductas de evitación (situaciones y lugares), repitiendo el ponernos a "salvo"

Se va asociando esa intensidad emocional o reacción física a diferentes situaciones



Trastorno de agorafobia

La hipervigilancia aparece en la vida de las personas que la padecen, en relación con estímulos ambientales, pero también fisiológicos.

En el trastorno de pánico y en la agorafobia, las detecciones de peligro no funcionan correctamente, se interpretan situaciones como amenazantes y se liberan hormonas del (cortisol y la adrenalina), las cuales aumentan el ritmo cardíaco, la presión sanguínea y el ritmo respiratorio, dotándonos de recursos para actuar en situaciones neutras.

Además, si respiramos aceleradamente o cogemos mucho aire, aumenta el nivel de oxígeno en la sangre debido a que se inspira más oxígeno del que se consume, y nos produce hiperventilación al limitar los vasos sanguíneos, produciendo mareo, visión borrosa...

OBJETIVOS DEL TRATAMIENTO

- Reducir o eliminar la activación física que provoca la ansiedad, y las conductas defensivas (ir acompañado/a, con un perro...).
- Modificar los pensamientos catastróficos y trabajar la ansiedad anticipatoria.
- Afrontar las situaciones ansiógenas en vez de evitarlas mediante la exposición gradual, de menos a más.
- Aprender técnicas de relajación, de respiración y de atención plena.
- Mejorar su bienestar emocional.
- Desarrollar asertividad, y otras habilidades sociales.
- Ser consciente de las necesidades y de los estresores.
- Aumentar los factores de protección (deporte, ocio, apoyo..).
- Reincorporarse al trabajo y poder retomar la vida social (viajes, encuentros...).

Quieres disminuir tu nivel de estrés y ansiedad para mejorar tu bienestar y vivir sin límites?




Agenda tu 1ª Sesión de Valoración Gratuita




Pide una cita


Soy Alicia Ordovás, Trabajadora Social y Máster en Ansiedad y Estrés, con más de 10 años de experiencia acompañando a más de 3.000 personas a impulsar su desarrollo personal y profesional, y su inteligencia emocional, mediante formación, desarrollo de habilidades, técnicas cognitivo- conductuales y Mindfulness. N° Colegio Trabajo Social de Cataluña: 9140

 620 00 12 62

 alicia.ordovas@coltscat.cat

 aliciaordovas.com

 www.linkedin.com/in/aliciaordovas

 www.instagram.com/aliciaordovas

