

PADMASANA  CENTER

Sobre la Agorafobia

Equipo de Padmasana Center

AGORAFOBIA

En un principio la agorafobia se definió como el miedo/ansiedad a los espacios abiertos (ágora: plaza, fobia: temor). Más tarde se describió como el temor/ansiedad ante lugares de difícil escape y aquellos lugares en los que era difícil, contar con ayuda en caso de una crisis de angustia o ataque de pánico, más comúnmente conocido.

SÍNTOMAS

Muchas personas que sufren este trastorno no tienen una conciencia clara de que los síntomas que padecen, tanto de orden físico como psíquico, tienen un nexo común que es el miedo irracional y la sensación de desprotección.

Este miedo ansiógeno conlleva muchas veces la evitación de lugares o el tener que acudir acompañado, lo que a la larga origina un deterioro de la vida sociolaboral. En algunas ocasiones la persona logra imponerse a sus miedos y es capaz de no evitar lugares y situaciones sufriendo un intenso malestar.

Los lugares y situaciones que se evitan son de lo más variado pudiendo destacar entre otros: estar sólo fuera de casa, mezclarse con la gente, hacer cola, pasar por un puente, viajar en autobús, tren, automóvil o metro; visitar un centro comercial, ir al cine, etc.

CONSECUENCIAS

En algunas ocasiones todas estas evitaciones pueden acarrear a la larga la reclusión en su hogar de la persona afectada.

La agorafobia puede darse con o sin crisis de angustia (ataques de pánico).

La agorafobia tiene tratamiento y con la ayuda de un profesional cualificado se puede superar.