

# FOBIAS



Una **fobia** es un trastorno de ansiedad, caracterizado por un **miedo intenso**, desproporcionado, irracional y persistente ante objetos, animales o situaciones concretas. Las personas que las padecen no encuentran una forma de describir el gran temor que sienten y la soledad que experimentan.

Este miedo interfiere en algunas ocasiones en las actividades cotidianas o sociales de un ser humano. Expertos calculan que 3 de cada 4 fóbicos no recibirán ayuda, debido a que a muchas personas les da pena admitir que tienen un tipo de fobia y no buscan ayuda terapéutica

## ¿Cuáles son los síntomas de una persona que padece fobia?

- Pánico
- Taquicardias
- Sudoración
- Temblores
- Náuseas
- Dificultad para controlar la respiración
- Ansiedad
- Angustia
- Presión en el tórax
- Sequedad en la boca
- Mareos
- Confusión y Desorientación.

## Fobias Específicas o Simples:

La Fobia específica, se caracteriza por miedo o **ansiedad** marcado que se



produce por la **presencia o anticipación de un objeto o situación específica**.

Algunas personas, sienten la sintomatología con solo pensar en lo fobígeno, por ejemplo, el pensar en una araña o en un análisis de sangre.

Presenta una respuesta Inmediata. Inmediatamente se presenta la situación u objeto fobígeno (o su pensamiento) la persona experimenta la sintomatología física y emocional característica de la fobia específica.

La persona trata de evitarlos la situación que genera el malestar, o los enfrenta pero con miedo o ansiedad intensa. Por ejemplo, si una persona, con fobia a los insectos, se ve en situación de tener que sacar un escarabajo de la casa, quizás pueda hacerlo, pero el nivel de malestar será intenso.

Otra característica importante que diferencia el miedo normal y adaptativo de una fobia, es que el miedo o ansiedad que se presenta ante la situación es exagerado o desmedido en relación al peligro real.

#### **Subtipos de fobias específicas:**

- Entornos naturales
- Animales
- Situacional
- Inyecciones, sangre y procedimientos médicos
- Otros