

## 10 consejos ante la agorafobia



- 1 Conoce que la ansiedad es una reacción normal del organismo.**  
La ansiedad nos adapta y dispone para enfrentarnos a aquello que nos puede dañar. El problema surge cuando aparece en situaciones que no conlleven riesgo alguno.
- 2 Analiza la asociación entre ansiedad y la circunstancia conflictiva.**  
Es probable que hayas sufrido un temor intenso en un momento dado y que se vincule a las circunstancias donde surgió, pero has de intentar enfrentarte a la situación que te generó conflicto.
- 3 No demores en el tiempo el enfrentamiento con la situación.**  
Si decides evitar el lugar o las circunstancias que te generan el conflicto, lo que conseguirás es mantener indefinidamente tu problema.
- 4 Lleva a cabo un acercamiento progresivo.**  
Empieza, de manera escalonada, por aquellos lugares que solo te causan preocupación. Inicialmente, necesitarás ir acompañado y luego, poco a poco, aumentará el tiempo que estés solo en esas situaciones.
- 5 Aprende técnicas para disminuir la intensidad de la ansiedad.**  
Practica relajación, respiración diafragmática, meditación...
- 6 Intenta cambiar los pensamientos erróneos.**  
Fíjate metas que puedan ayudarte a enfocar tu energía en aspectos positivos de la vida, y busca excusas para salir y relacionarte.
- 7 Habla sobre tu problema.**  
Comparte tus miedos con alguien de confianza; te ayudará a liberarte de esos sentimientos y a sentirte más comprendido.
- 8 Desde el principio y ante cualquier complicación, acude a tu especialista.**  
Un psicólogo te aconsejará sobre los pasos a seguir, establecerá el tratamiento más adecuado a tu caso y no solo tratará tus síntomas, sino que te ayudará a superarlos.
- 9 Rodéate de tus familiares y amigos.**  
Una vez iniciado el tratamiento, aunque no deben ayudarte a evitar situaciones complejas, sí es recomendable que tu entorno cercano te apoye y empatice contigo.
- 10 No olvides que la agorafobia puede solucionarse.**  
Recuerda tus objetivos vitales y las cosas que puedes recuperar si sigues el tratamiento adecuado y siempre indicado por tu especialista.