

¿Es una fobia?

¿Haces, sientes o piensas así cuando te encuentras o piensas en aquello que temes? (*P.e. miedo a los animales, a montar en el ascensor, a los sitios públicos, a salir de casa, a estar solo, a hablar en público, a las relaciones sociales, etc.*).

- Pienso en cómo evitar la situación.
- Cuando pienso en ello me siento mal, me altero.
- Creo que nunca lo voy a superar.
- Mi miedo me puede, me controla.
- Estoy dejando de hacer cosas que me gustan o que necesito hacer.
- Cuando me encuentro con el miedo salgo corriendo.
- Empezó siendo poco y ahora me inunda.
- No soy capaz de controlarme.
- El miedo me paraliza.
- Me late fuerte el corazón, me cuesta respirar, me mareo, tiemblo y empiezo a sudar.
- Siento que nadie me va a entender.

Cuando estos pensamientos, emociones y comportamientos dificultan tu día a día, es posible que nos hallemos ante una **fobia** (*Fobia específica, Fobia social y Agorafobia*).

Si por más voluntad y ganas de sentirte mejor no lo consigues, ven a trabajarlo con nosotros.

“Entiende lo que piensas, sientes y haces”