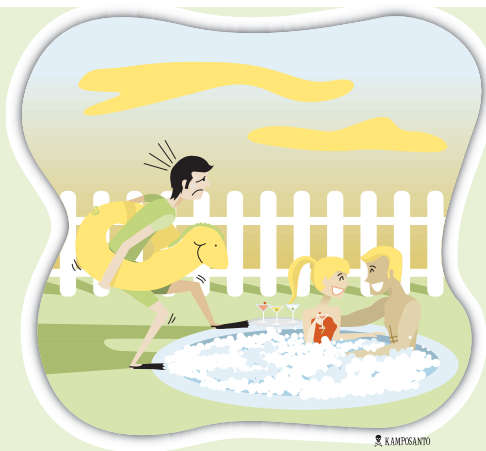


4 Fobias y cómo combatirlas

EXISTEN INFINIDAD DE FOBIAS, TANTAS QUE HASTA EXISTE UN DICCIONARIO CON LAS DEFINICIONES DE CADA UNA DE ELLAS POR ORDEN ALFABÉTICO. A CONTINUACIÓN TE PRESENTAMOS ALGUNAS DE LAS MÁS COMUNES Y CÓMO ENFRENTARLAS.



HIDROFOBIA VIVIENDO LEJOS DEL AGUA

A pesar que para muchos la piscina o el mar representan diversión, para otros el sólo hecho de imaginárselos les genera un malestar general. Estas personas se enfrentan a la hidrofobia o temor al agua.

Los que padecen este trastorno no soportan acercarse a grandes cantidades de este líquido. Tanto ríos, lagos o lagunas simbolizan para ellos un peligro contra su integridad.

Según la sicóloga Rivas, la hidrofobia puede desarrollarse por una experiencia negativa, aunque la mayoría de veces es contagiada por las personas cercanas.

Las reacciones también son diversas. En casos extremos persiste el pánico hasta de bañarse en una tina, mientras los niños se expresan de forma descontrolada.

La mejor manera para combatir la hidrofobia es a través de la desensibilización sistemática, por medio del acercamiento paulatino al agua.

En el caso de los chicos se empieza con una piscina de juguete. Lo ideal durante este proceso es la compañía de una persona de confianza.

El apoyo de la familia también es vital en el caso de los adultos, además de una fuerte voluntad, constancia y disciplina para superar los miedos.

Primero se realizan ejercicios de relajación, imaginándose en medio de este elemento y después de forma real.

El tratamiento puede ser corto o largo, dependiendo de la intensidad de la fobia y de la motivación personal, pero con el tiempo habrá desaparecido.

ENTOMOFOBIA EL ATAQUE DE LOS INSECTOS

Si un pequeño gusano o una inofensiva mariposa son capaces de arrancarte gritos desfavoridos, de seguro padeces entomofobia o terror a los insectos.

Esta fobia desencadena varias situaciones incapacitantes, además de vivir en un continuo encierro para no enfrentarse a ninguna clase de bichos.

Por ejemplo, la idea de acampar o dar un paseo por el bosque resultan terribles.

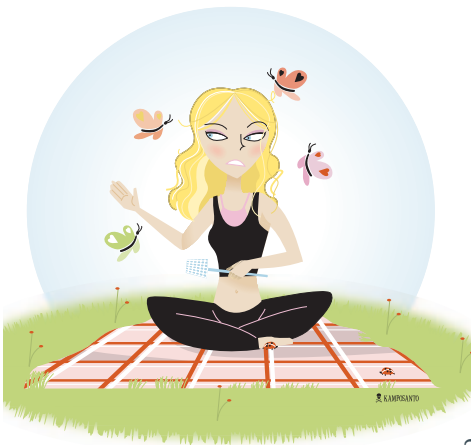
Las reacciones más comunes son la histeria, taquicardia, sudoración, dificultad para hablar, inmovilidad o los escapes desorbitados.

La especialista sostiene que el rechazo extremo es originado en la infancia, asociando a los insectos como animales perjudiciales para la salud.

Según Rivas, el primer paso para superar esos temores irracionales es

formarse la idea que esos pequeños animales son inofensivos. "Hay más posibilidades que los humanos los lastimen a ellos", reflexiona.

Con un poco de tiempo y la férrea voluntad por superar el problema, habrás dejado atrás ese temor irracional.



ACROFOBIA TERROR POR LAS ALTURAS

La sensación de libertad generada por las alturas queda en segundo plano para quienes padecen de acrofobia o miedo a los lugares elevados.

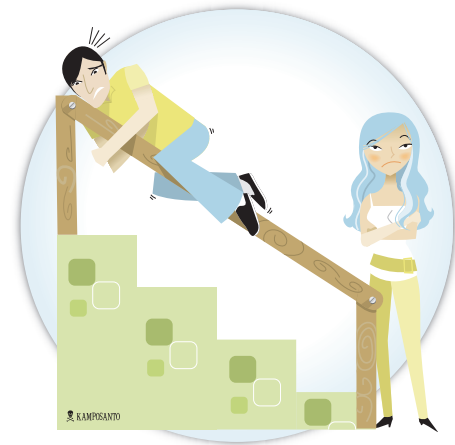
Y más que temor por las alturas, las personas con este trastorno se aterran al pensar en las posibles consecuencias negativas de la situación.

Por lo general se evita estar en terrazas, edificios altos, elevadores, aviones o hasta en escaleras. Con el tiempo la acrofobia puede convertirse en un padecimiento crónico e incapacitante de actividades comunes.

Una vez el pánico sale al acecho, una ansiedad intensa se apodera de la persona. La falta de aire, las palpitaciones aceleradas, mareos, náuseas e inestabilidad son parte de las reacciones más frecuentes.

Es tanto el deseo por evitar las sensaciones causadas por la acrofobia, que quienes lo padecen se privan de experiencias inigualables como realizar una caminata a la cima de una montaña o dejar de conocer la Torre Eiffel o la Estatua de la Libertad.

Esta fobia puede disminuirse con técnicas de respiración y el cambio de pensamientos hacia las situaciones

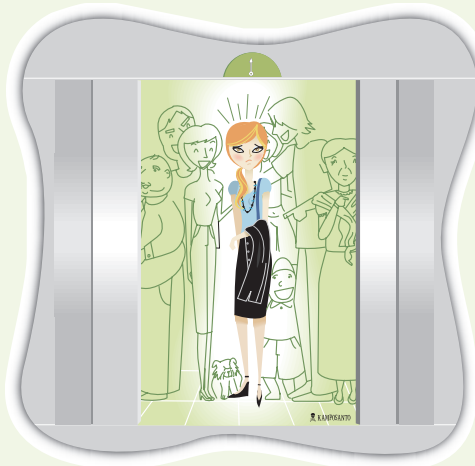


que involucren las alturas.

La primera se refiere a inhalar y exhalar de forma lenta para controlar la ansiedad, mientras que la segunda está enfocada en cambiar el significado de peligro atribuido a los espacios elevados.

Además, es trascendental identificarse con objetos asociados a las alturas como los aviones o los edificios por medio de fotos, subir las escaleras y con el paso del tiempo llegar a una terraza.

Lo más importante es que la persona se adapte a esa realidad hasta comprender que no representa ningún peligro.



FOBIA SOCIAL A UN PASO DE LA SOLEDAD

Ningún otro temor se ha apoderado tanto de los seres humanos como la fobia social; es decir, el miedo irracional de interactuar con otras personas o la incapacidad para desenvolverse en público.

La fobia social ha estado siempre ligada con la timidez, sin embargo las consecuencias de la primera son mucho más marcadas en el desarrollo del individuo.

Hablar en público, asistir a reuniones de trabajo e incluso la forma de vestir representan grandes dificultades para los fóbicos sociales. Es tanto su temor a ser rechazados por sus

ideas y su forma de ser que prefieren pasar inadvertidos.

En muchos casos, la timidez no les permite sacar sus ideas y sentimientos, conduciéndolos a una soledad profunda y depresiones constantes.

La buena noticia es que deshacerse de esos complejos está en tus manos. Con un poco de voluntad y el apoyo de la familia o de un especialista, es posible ver la luz al final del camino.

Es trascendental relajarse para reducir los niveles de ansiedad y nerviosismo al momento de convivir con los demás.

Algunos ejercicios útiles para empezar a romper las barreras del miedo son las conversaciones familiares o con un amigo de confianza, introduciendo opiniones sobre cualquier tema y atreviéndose a ponerle un toque de humor.

Además, imaginarte las situaciones que te agobian puede ayudarte a enfrentarlas con mayor seguridad. Leer en voz alta también contribuye a deshacerse del miedo a hablar por el temor a equivocarse.

Con un poco de paciencia y voluntad, cuando menos te lo imagines dejarás de esconderte y empezarás a tomar una actitud participativa en tu círculo social. **D7**