

# Viviendo con una Fobia

*"Miedo de dejar mi zona segura, que sería mi recámara, mi casa. Y sentirme indefenso, si estoy tomando el autobús."*

*"Los elevadores eran demasiado para mí. No podía subirme al elevador porque tenía claustrofobia."*

*"Principalmente la idea del dolor o que alguien tenga dolor por cualquier razón, no soy capaz ni de pensarlo."*

Tres personas. Tres miedos muy diferentes. Algo en común: Todos sufren de fobias, un tipo de trastorno de ansiedad marcado por un miedo intenso y persistente a un objeto, situación o lugar específico, que representan un peligro real muy pequeño.

*"Todos podemos tal vez pensar en algo que nos da miedo, la mayoría en este cuarto probablemente diría 'tengo miedo de arañas o serpientes, o de truenos' o algo similar. Para una persona que tiene una fobia genuina, el miedo impide que viva su vida como quisiera. Se sienten desesperados, como 'tengo que evitar ir a lugares, estar cerca de personas o hacer las cosas que me producen un miedo intenso'."*

Existen muchos tipos de fobias. Un miedo intenso de volar o a las alturas. Miedo de un tipo de animal o insecto, como las arañas, es también común. Las agujas y la sangre pueden detonar ansiedad en algunas personas. La persona con la fobia sabe que su miedo no tiene sentido, pero no lo pueden controlar. Molly Hass dice que si solo piensa que alguien tiene dolor, esto causa que ella se enferme físicamente.

*"Empieza con una sensación caliente al inicio, pero después veo puntos y ya no puedo ver más, y mis oídos empiezan a zumar y no puedo oír. Y si me paro, me caigo."*

Miedo de lugares cerrados, como elevadores, es otro tipo de fobia. Annie Olivares se dio cuenta de adolescente que necesitaba ayuda, cuando sintió pánico con la idea de cambiarse al dormitorio de la universidad.

*"Asistí a terapia hasta el final de secundaria, para que pudiera usar el elevador cuando llegara al dormitorio."*

José Carmona sufre de agorafobia, que es un miedo extremo de espacios abiertos o tumultos, el uso del transporte público, estar parado en filas, estar en un espacio donde parecería difícil escapar.

*"Cuando trato de salir de mi casa, a veces es difícil. No solo salir de la casa, hasta levantarme de la cama."*

*"Así que tengo una pelota para el estrés, me permite concentrarme más que nada. Y a veces la uso al manejar porque me calma."*

Ansiedad. Pánico. Evitación. Todas son señales comunes de fobias, pero también hay síntomas físicos. Estos podrían incluir: mareo, temblores, sentir que su corazón late rápido, dificultad para respirar, sudoración, hasta, sentirse enfermo del estómago.

# Viviendo con una Fobia

*"Siento que doy vueltas, que el interior de mi cabeza da vueltas. Es una sensación extraña. No que el cuarto da vueltas. Es como si yo diera vueltas. Tengo náusea Y a veces tengo espasmos musculares en mis piernas y no puedo controlarlas. Así que necesito ayuda para caminar."*

No todas las fobias necesitan tratamiento. A veces solo evitar lo que le produce miedo funciona. Pero si una fobia seriamente afecta su vida, es hora de buscar ayuda. En la mayoría de los casos, se tratan las fobias con terapia de exposición. Esta terapia, expone a la persona a lo que le produce miedo, en un lugar seguro y controlado.

*"Gradualmente ayudando a que la persona enfrente esos escenarios con el fin de lograr dos cosas al mismo tiempo: una, la reducción gradual del miedo de la persona al enfrentar la situación. Y dos, aprender que lo negativo que la persona espera que pase, si enfrenta la situación que le produce la fobia, en realidad no es lo que sucede."*

A veces también recetan un medicamento para ayudar con la ansiedad o depresión a personas con fobia.

*"Lo que las personas no saben es que el medicamento solo ayuda 50 por ciento. El otro 50 por ciento eres tú y eso es en lo que realmente tienes que trabajar."*

José ha encontrado apoyo en un grupo social para personas con enfermedades mentales. También siempre tiene a la mano una bolsa de cosas que ayudan a mejorar el estrés.

*"Aunque no desaparezca, si puedo controlarlo, estoy bien y puedo vivir mi vida. Y estoy viviendo mi vida ahora. Puedo enfrentarlo de maneras diferentes."*

Las fobias se pueden controlar, y en algunos casos curar. Si experimenta miedo intenso a una situación, lugar u objeto y esto interfiere con su vida, hable con un profesional de salud mental.