



## Fobias

¿Sabías que el 8% de la población mundial padece alguna clase de fobia? ¡Entérate de lo que es esto!



Una fobia es un trastorno de ansiedad, un temor irracional, causado por diversos estresores que están en lo profundo de nuestro inconsciente.

Regularmente este miedo irracional es causado en la infancia por distintos factores, siendo las mujeres las más susceptibles a padecer más fobias que los hombres, según datos de la OMS; la principal razón es porque todavía vivimos en una sociedad donde a la mujer, desde que es niña se le infunden mayores temores.

Existen distintos tipos de fobias que van desde las más comunes como la aracnofobia (miedo a las arañas) y claustrofobia (miedo a lugares cerrados); hasta las fobias más peculiares como la misofobia (miedo a la suciedad y a los gérmenes) o la sociofobia (miedo a ser juzgado negativamente en situaciones sociales).

Las personas con fobias a algo intentan evitar lo que sea que les provoca miedo, de lo contrario presentan síntomas tales como: taquicardia, falta de aire y temblores, entre otras cosas.

Si una fobia es tan desproporcionada que interfiere con la vida de una persona es conveniente buscar ayuda profesional.

### ¡Recuerda!

Lo fundamental a la hora de tratar una fobia es estar decidido a superarla, así como definir el porqué se tiene ese temor. Al entender el miedo es posible tomar medidas para combatir cara a cara la situación que nos provoca esa ansiedad.

González, José (28 de diciembre de 201). « <http://www.cnnexpansion.com/opinion/2009/12/21/fobias>. Consultado el 07 de agosto de 2015.