

Agorafòbia

POR A LA POR



Que tenen en comú una dona de 72 anys i un noi de 19 perquè sentin la necessitat de trobar-se un parell d'horetes cada dilluns a la tarda?... no intentis trobar una resposta racional perquè no n'hi ha, en el cas que ens ocupa, la resposta és mes aviat emocional. Se senten esclaus de la por.

Des de fa mes de 30 anys en un cas i 5 en l'altre, les seves vides han estat marcades per "la por a tenir por" i tot el que això comporta.

Per aquest motiu es dona inici a una Associació formada per moltes persones anònimes que porten lluitant en forma de grup des de finals del 1997 i que a molts d'ells els ha permès recuperar gran part de la llibertat que en algun moment van perdre.

Més d'un 15% de la població general arriba a patir alguna vegada al llarg de la seva vida algun trastorn d'ansietat, que consisteix en una sèrie de reaccions (a nivell cognitiu, fisiològic i motor) massa intenses, o massa freqüents, o simplement poc ajustades a la situació en que es troba d'individu. Aquestes manifestacions arriben a ser patològiques en molts casos, dificultant la vida normal de les persones, o fent que sentin experiències molt desagradables en algunes situacions.

Parlarem d'agorafòbia quan apareix ansietat al trobar-nos en llocs o situacions on escapar pugui ser difícil (o vergonyós) o a on, en cas d'aparèixer una crisi de pànic o símptomes similars, pot no disposar-se d'ajuda. Les pors agorafòbiques solen estar relacionades amb situacions com: estar sol fora de casa, estar en mig de molta gent, fer cua, viatjar en autobus, tren o cotxe, etc... Aquestes situacions s'eviten, es resisteixen a costa d'un malestar o ansietat importants que fan necessària o indispensable la companyia d'un conegut per poder-les suportar. Aquesta ansietat o comportament d'evitació no pot explicar-se millor per la presència d'un altre trastorn mental com

per exemple en un cas de trastorn per estrès posttraumàtic quan evita estímuls relacionats amb una experiència molt traumàtica.

Les consultes sobre agorafòbia a la pràctica clínica, poden arribar a representar entre un 50-60% dels casos de fòbies (2/3 parts o més solen ser dones, aproximadament quatre dones per cada home). Amb un tractament adequat entre un 60-70% milloren força o molt, amb un percentatge de millora de al menys el 50% del problemes agorafòbics tractats. Aproximadament un 60% es veuen lliures totalment dels atacs de pànic. Entre un 20-40% aconseguen un elevat estatus final de funcionament, amb símptomes mínims o sense símptomes, encara que també s'ha de dir que és molt normal que un percentatge important dels pacients continuïn presentant símptomes residuals. Els resultats del tractament conductual es mantenen en seguiments a curt (3-6 mesos), mig (1-2 anys) i llarg termini (3-9 anys)

L'associació gironina d'agorafòbics és una entitat sense ànim de lucre, amb un àmbit d'actuació a tota la província de Girona, i amb la finalitat de posar en contacte les persones afectades d'agorafòbia, crear i dinamitzar grups terapèutics i d'auto-ajuda, promoure el coneixement d'aquest trastorn i fer-ne difusió. Es un grup obert, amb suport psicològic, en constant evolució i amb prop de 14 anys de vida.

Les persones que creieu que podeu complir els criteris diagnòstics per l'agorafòbia, podeu trucar al telèfon de l'associació 669 007 887 i demanar una entrevista. El grup es reuneix cada dilluns de 20 a 22h en el Centre Cívic Sant Narcís de Girona.

Podeu trobar més informació a la nostra web www.agorafobia.cat

Jordi Ruiz
Òptim Psicòlegs