



Practica programada para la amaxofobia

Manual para pacientes

Jorge Silvestre Martín Guzmayo

Adaptación de la Guía de Educación 11 de Osakidetza

ÍNDICE



LA AMAXOFOBIA

ORIGEN DE LA AMAXOFOBIA

¿POR QUÉ PERSISTE LA AMAXOFOBIA?

¿CÓMO PUEDE TRATARSE LA AMAXOFOBIA?

EL TRATAMIENTO

COMO AFRONTAR LAS SENSACIONES DE PANICO



RECAIDAS

PLAN A LARGO PLAZO

La amaxofobia

Se dice que una persona tiene amaxofobia cuando le da miedo conducir.

La mayoría de las personas amaxofobicas también tienen miedo a perder el control sobre sus propias reacciones y a que ese miedo les provoque ataques de pánico.

Esto origina que tiendan a evitar situaciones que puedan provocarles miedo, lo cual acaba por convertirse en una costumbre, Normalmente, se sienten mejor cuando están acompañadas y, por eso, acaban dependiendo de otras personas.

La amaxofobia es un problema bastante común, afecta a un 33% de la población, más a mujeres que a hombres.

Origen de la amaxofobia

La amaxofobia no está relacionada con ninguna enfermedad mental seria, ni con ninguna enfermedad física conocida. Su origen se podría explicar así:

- . Primero, se reacciona desmesuradamente ante situaciones normales, viviéndolas como si fueran peligrosas.
- . Después, estas sensaciones de miedo empiezan a preocupar.
- . Finalmente, se evitan esas situaciones relacionadas con esas sensaciones de miedo.

Esta forma de actuar se podría comparar con la forma en que reaccionamos ante una situación de verdadero peligro: el corazón late con fuerza, notamos un sudor frío, temblamos y hasta se nos revuelve el estómago. La reacción de cada persona es diferente, pero la mayoría vive estas situaciones con mucha angustia. Del mismo modo, en la amaxofobia la persona se vuelve extremadamente sensible, reaccionando automáticamente con miedo y angustia ante situaciones totalmente normales.

No suele ser fácil precisar las causas que originan esa “hipersensibilidad” y llevan a la primera reacción de pánico. Unas veces sucede después de una enfermedad, cuando el organismo está más débil; otras tras un trauma o shock emocional: y otras, en épocas de stress o ansiedad prolongadas.

Pero, cualquiera que sea la causa que desencadena esa situación de miedo, una vez iniciada, sigue ocurriendo con más frecuencia en ciertos lugares y situaciones concretas, que inconscientemente han quedado asociadas a esa reacción de miedo. La persona queda así condicionada ante esos lugares o situaciones de forma involuntaria, lo desee o no, sentirá miedo. De esta forma, se produce una asociación, Esas sensaciones de miedo llegan a asociarse a situaciones o lugares concretos, lo que se llama <condicionamiento>, este consiste en una especie de aprendizaje totalmente involuntario, ya que ocurre tanto si se desea como si no.

En el caso de la amaxofobia , las reacciones de pánico se asocian a situaciones e ideas concretas por este proceso de “condicionamiento”. Aunque la situación de “hipersensibilidad” que originó la primera reacción haya desaparecido, el miedo “condicionado” continúa, y como ese miedo se traduce en evitar los sitios asociados con estas reacciones, la fobia no puede mejorar ni desaparecer.

Resumen

- 1. La amaxofobia comienza normalmente con reacciones de pánico que aparecen “de repente”.**
- 2. Esas reacciones de pánico es más probable que ocurran cuando la persona está sola o lejos de casa.**
- 3. La persona tiende a asociar estas reacciones de miedo a lugares y situaciones donde empezó el proceso.**
- 4. Este “condicionamiento” le lleva a evitar esas situaciones y eso se convierte en costumbre.**

¿Por qué persiste la amaxofobia?

La persona amaxofóbica puede pensar que la amaxofobia irá desapareciendo gradualmente no haciendo caso a las reacciones de miedo “condicionado” y enfrentándose a ellas. Esto es así, pero una cosa es pensarlo y otra hacerlo. ¿Por qué?

1. Ante el temor a las reacciones de pánico, la persona con amaxofobia evita las situaciones en donde se producen, con lo que “refuerza” el miedo condicionado; cuanto más se evitan las situaciones, más fuerte se hace el pánico.

2. Muchas personas piensan que, para la persona amaxofóbica puede ser de ayuda proporcionarle todo lo que necesita de forma que no tenga que coger el vehículo.

3. Y también suele ser frecuente que la persona con amaxofobia dependa de personas cercanas a ella para desplazarse, ya que así puede que se sienta mejor ante las situaciones que le atemorizan; pero, esta dependencia se convierte en un hábito y lejos de solucionar su problema, refuerza ese hábito, llegando así a evitar las situaciones problemáticas.

Cuando la persona con amaxofobia está atemorizada, tiene la sensación de que el miedo comienza y persiste sin ninguna razón, y que, además, no lo puede corregir; por ello, hay una tendencia a mantenerse en estas sensaciones, empeorándolas. Así, puede sentirse mareada o sin aliento, notar una sensación de debilidad en sus piernas o notar los latidos de su corazón. Algunas tienen la sensación de que todo es irreal, como si fuera un sueño. La preocupación por estas sensaciones se va reforzando más y más, convirtiéndose en una costumbre.

Es sumamente fácil caer en este círculo; primero, sentir temor, después, preocupación por los sentimientos de miedo, etc. Algunas personas piensan que pueden hacer el ridículo en público, que pueden marearse o ponerse enfermas o desplomarse y quizás lastimarse; incluso temen una pérdida permanente de control.

Pues bien, las personas amaxofobicas no tienen más probabilidades de que les ocurra esto que cualquier otra persona.

¿Cómo puede tratarse la amaxofobia?

Hay que empezar haciendo lo contrario de lo que se hace para mantenerla; hay que enfrentarse a las situaciones que producen miedo, poco a poco, de forma gradual, una y otra vez, hasta recuperar la confianza en sí mismo/a.

El miedo ha estado desarrollándose durante mucho tiempo; por eso, también hará falta tiempo para librarse de ese miedo. El miedo irá desapareciendo enfrentándose de forma escalonada a esas situaciones.

En otras palabras, la persona que tiene amaxofobia deberá “readquirir” la costumbre de coger el vehículo todos los días. Naturalmente, no debe esperar que pueda hacer todo esto desde el primer día que comienza el tratamiento; cada situación que le da miedo debe afrontarla por etapas, paso a paso. Así poco a poco, haciendo primero las cosas que le resulten más fáciles y dejando para más tarde otras más difíciles, irá adquiriendo la confianza que necesita.

Al principio, puede asustar tener que enfrentarse a situaciones que se han evitado durante mucho tiempo. De todos modos, hay que asumir que sentirá algo de miedo y, precisamente por eso, hay que tener previsto el modo de superarlo. Esto no significa que haya que forzar la situación hasta el punto de sentir un pánico exagerado, pues la empeoraría, sino de experimentar “algo” de miedo sin asustarse por ello. Este es el punto clave del tratamiento.

Si se actúa así, sin “escaparse” de esas situaciones que asustan, el miedo, poco a poco, desaparecerá para siempre.

La persona con amaxofobia es quien tiene que hacer frente y resolver los problemas, para lo que puede contar con la ayuda de personas cercanas. Pero éstas no pueden hacer las cosas en su lugar. Sólo así, la persona con amaxofobia será de nuevo una persona independiente.

Resumen del tratamiento

- 1.Enfréntese cada día a las situaciones que le producen miedo, como si fuera un entrenamiento.**
- 2.Empezar por las situaciones que le cuesten menos, para más tarde hacer frente a las que le cuesten más.**
- 3.No olvide que va a sentir algo de miedo, pero su meta es hacer frente a esas sensaciones en vez de dejarse asustar por ellas.**
- 4.Evite depender de otras personas. Puede hacerlo solo o sola. Inténtelo y verá que puede conseguirlo.**

El Tratamiento

Empiece por decidir exactamente qué es lo primero que quiere conseguir, que metas quiere alcanzar. Esto no es tan fácil como parece. No vale decir vagamente "lo que quiero es mejorar". Debe comprometerse a realizar cosas concretas.

Haga una lista de todas las cosas que le gustaría hacer sin tener amaxofobia, no olvide poner cosas difíciles que ha evitado hacer últimamente. También es importante que piense como meta a largo plazo, en aquellas cosas que algún día le gustaría hacer y que ahora no puede a causa de su fobia.

Finalmente, ordénelas de menos a más difíciles y póngalas por escrito; esto le resultará útil.

¿Para qué sirve hacer esta lista?

La amaxofobia no puede tratarse como una enfermedad física.

Lo importante para que desaparezca es cambiar la forma de comportarse.

Como ya se ha dicho, la amaxofobia se manifiesta principalmente de tres formas:

- . Sensaciones de miedo.**
- . Pensamientos o ideas de todas las cosas terribles que pueden ocurrir.**
- . Comportamientos o conductas que tratan de evitar esas cosas.**

Estos tres puntos están relacionados entre sí; pero la única forma de empezar a actuar es cambiando las conductas. Se empieza cambiando la conducta, para luego ir cambiando sensaciones y pensamientos.

Por eso, es importante la lista que acaba de hacer. Tiene que cambiar sus conductas y, por eso, ha puesto cosas muy concretas: “coger el coche para ir al trabajo”...De esta forma, sabrá si lo hace o no lo hace; es decir, si está cambiando su conducta.

A medida que vaya avanzando de lo más fácil a lo más difícil de su lista, podrá comprobar su progreso para vencer la amaxofobia.

TRATAMIENTO EN MARCHA

Es importante que todos los días realice alguna de las cosas que ha apuntado en la lista. Empiece por la más fácil. No importa que al principio no llegue hasta donde se lo había planteado, pero si es importante que trate de llegar. Valore si puede mantenerse en la situación cada día un poco más.

Dependiendo de cómo se encuentre cada día, es posible que tenga altibajos; pero es importante que siga haciendo ese ejercicio durante varios días antes de decir “ya he mejorado”.

Para sentir mayor seguridad conviene controlar la distancia y el tiempo. Incluso así, no lo dé por superado, repítalo varias veces más para estar seguro o segura. Cuando realmente lo haya conseguido, pase al siguiente punto de la lista.

No se desanime si pasado el tiempo le parece que no avanza y no consigue el objetivo propuesto. La solución puede ser pasar al apartado siguiente de esta guía.

TRATAMIENTO CUANDO PARECE QUE NO SE AVANZA

Si no avanza o cree que no avanza lo suficiente, trate de saber por qué. Podiera ser porque la acción que se ha propuesto sea demasiado difícil en ese momento o porque ha escogido una acción demasiado ambiciosa.

Lo primero que hay que hacer es comprobar el orden de la lista y ver si cosas que antes parecían muy difíciles ahora resultan más fáciles, o al contrario.

Si cree que el orden de la lista es correcto, tendrá que proponerse realizar algunas acciones “intermedias” entre lo ya conseguido y esta acción que intenta pero no logra superar.

Estas “aproximaciones sucesivas” o puntos intermedios puede que no sean útiles por sí mismos, pero seguro que le servirán para ir acumulando la confianza que necesita para practicar puntos posteriores.

Es muy importante elegir cuidadosamente los puntos intermedios, así como decidir cuántos puede necesitar y cuántas veces tendrá que practicarlos. Sin embargo deberá estar dispuesto a ser flexible en lo referente a estos puntos. Si experimenta una dificultad persistente en progresar con los puntos intermedios elegidos en un principio, intente otras opciones.

Cuando haya conseguido realizar con éxito el punto que se había propuesto unas cuantas veces, probablemente no necesitará practicar más los puntos intermedios. Pero deberá practicar esa acción ya conseguida a intervalos regulares. Mejor aún, haga que esa acción sea parte de su vida cotidiana, una costumbre.

Resumen del tratamiento

- 1. Decida cuales son las metas que desea alcanzar.**
- 2. Comience a practicar los puntos más fáciles.**
- 3. Repita cada punto unas cuantas veces; si lo logra, siga adelante.**
- 4. Si el avance se para, busque algunos puntos intermedios.**
- 5. Cuando lo consiga, practique esa acción.**

Cómo afrontar las sensaciones de pánico

Al comienzo de la fobia, las sensaciones de pánico parece que vienen “de repente”. Más tarde, se producen por la reacción de miedo condicionada a algunos lugares o situaciones. Estas sensaciones de pánico que podrían desaparecer con bastante rapidez, a menudo se mantienen por los pensamientos que producen miedo o por intentar evitarlos. El mejor consejo es “dejar que suceda y esperar hasta que pase”, aunque es el más difícil de seguir.

La práctica por etapas hace improbable estos ataques de pánico; pero, naturalmente, hay que prever que sentirá algo de miedo. Al fin y al cabo, todo el mundo tiene alguna vez arrebatos de miedo y otras sensaciones desagradables. Más aún, el aceptar estas sensaciones desagradables y el afrontarlas, sin huir o rendirse, forma parte de la recuperación de la amaxofobia.

Al principio, se ha descrito la amaxofobia como el temor a conducir . Igualmente importante es el temor a que los síntomas de miedo sean incontrolables. Por esa razón, una parte esencial del tratamiento debe ser la de hacer cosas que deliberadamente produzcan “algo” de miedo, para practicar de esta forma la manera de afrontarlo. Esto no significa que haya que llegar al pánico total, pero sí quiere decir que la práctica más útil conlleva hacer las cosas que producen las sensaciones, afrontarlas y seguir adelante. También se pueden practicar situaciones que no produzcan ningún miedo, que aunque no sirven para progresar, son válidas para reforzar la confianza.

Uno de los fines de la práctica es aprender a adoptar una nueva actitud ante las situaciones de pánico; esto significa que hay que salir al encuentro de esas sensaciones y no tratar de evitarlas. Cuanto antes hay que enfrentarse con estas sensaciones y aceptar también otras con las que su organismo tendrá que enfrentarse, como el sudor, temblor, palpitaciones...

Así por ejemplo: suponga que va conduciendo su vehículo y que de repente siente temor por una extraña sensación. NO abandone inmediatamente la situación, haga algo que le ayude a “permanecer”, a seguir conduciendo en o cerca del lugar donde ha comenzado esa sensación. Recuerde que son simplemente respuestas de su organismo ante el pánico y que no significan que algo terrible le vaya a ocurrir, de hecho no le ocurrirá nada. Al rato, estas sensaciones irán disminuyendo y, entonces sería mejor que, siguiera con la práctica durante un corto espacio de tiempo.

Afortunadamente, una vez que el pánico desaparece, no es probable que le vuelva a suceder durante un tiempo. A veces, un ataque de pánico sirve para un mayor avance. La regla de oro es “intentar no abandonar nunca una situación hasta que el temor haya disminuido”.

Cuando comienza el pánico, no es fácil pensar con claridad. Por esta razón, antes de empezar el tratamiento, es importante que lea con atención las 10 reglas que aparecen a continuación.

Diez reglas para afrontar el pánico:

1. Recuerde que las sensaciones de pánico no son más que una exageración de la forma en que el organismo reacciona ante el estrés.

2. Estas sensaciones no son perjudiciales ni peligrosas, aunque sí desagradables. No le sucederá nada.

3. Deje de aumentar el pánico con pensamientos atemorizadores sobre lo que le está sucediendo y sobre lo que le podría ocurrir.

4. Fíjese en lo que le está sucediendo realmente a su cuerpo en ese momento y no en lo que le podría pasar.

5. Espere y deje tiempo para que el miedo se pase, no luche en contra ni huya de él, simplemente acéptelo.

6. Observe como el miedo empieza a desaparecer por sí mismo, cuando deja de tener pensamientos atemorizadores.

7. Recuerde que el objetivo de la práctica es aprender la manera de afrontar el miedo sin evitarlo, esto es una oportunidad de progresar.

8. Piense en el avance que ha conseguido hasta ahora, a pesar de todas las dificultades, y en la satisfacción que sentirá cuando lo consiga.

9. Cuando comience a sentirse mejor, mire a su alrededor y empiece a planear que va a hacer después.

10. Cuando crea que ya puede continuar, comience de forma tranquila, relajada, evitando las prisas.

A continuación, aparecen estas reglas de forma resumida, con el fin de que le sirvan de apoyo ante una situación de pánico y de que actúen como recordatorio de las reglas completas. Si encuentra otras ideas que le ayuden, añádalas a la lista, haga una copia y llévela siempre consigo.

1. Las sensaciones son reacciones corporales normales.

2. No son perjudiciales.

3. No añada pensamientos atemorizadores.

4. Fíjese en lo que le está sucediendo

5. Espere a que pase el miedo.

6. Observe cuando desaparece.

7. Es una oportunidad de avanzar.

8. Piense en lo que ya ha conseguido.

9. Plantéese qué va a hacer después.

10. Comience entonces lentamente.

Recaídas

Es difícil recuperarse de la amaxofobia sin tener alguna recaída. Las sensaciones pueden variar de un día para otro; así, lo que ayer realizó con éxito, hoy puede parecer imposible de hacer. Pero incluso en esos momentos, se puede progresar. Lo que importa es como afronta las sensaciones que siente. Aunque en un día malo no consiga mucho, puede que ese poco conseguido tenga más valor que todo lo que haya conseguido en un día bueno.

La mayoría de las personas con amaxofobia, piensan que sus recaídas se producen después de ataques de pánico, sobre todo si evitaron enfrentarse a éstos antes de que el miedo comenzara a disminuir. Si cree que esto es lo que le sucede no desista, inténtelo de nuevo otro día.

Si hace esto, verá que puede recuperar con bastante rapidez lo conseguido hasta ahora; no se desanime, sus posibilidades de recuperación final son muy buenas.

Resumen: afrontar situaciones de pánico

Prevea que va a sentir algo de miedo, provoque el miedo de vez en cuando y aprenda formas de afrontarlo.

Intente permanecer en o cerca del lugar o situación donde comenzó el miedo.

Aléjese si hace falta, pero sin precipitarse.

Intente recordar las 10 reglas para enfrentarse al pánico.

Cuando el miedo disminuya, continúe la práctica, si es posible.

Si tiene necesidad de volver a casa antes de que el miedo desaparezca, hágalo.

Algunas recaídas son inevitables, prévealo.

Plan a largo plazo

Mucha gente se encuentra con que sus dificultades para conducir le han ido separando progresivamente de amistades, actividades sociales y otras actividades que acostumbraba a hacer o que le gustaría realizar.

El practicar este tipo de actividades es la mejor forma con la que puede ayudarse, siendo conveniente no dejarlas para más “adelante”, sino realizarlas “ahora”. Además de la satisfacción que le proporcionarán por sí mismas, le darán la oportunidad de salir de casa, le darán la oportunidad de salir de casa y de estar con otras personas.

Una vez que coger el vehículo para salir ya no sea algo a evitar, sino una oportunidad de práctica, habrá dado el paso más importante hacia la recuperación.

RESUMEN DE TODO EL TRATAMIENTO

1.La práctica en afrontar situaciones que teme le ayudarán a recobrar la confianza en sí mismo. Es importante que practique regularmente aunque sea por períodos cortos cada vez.

2.Comience practicando la situación más fácil en la lista de cosas que está evitando en este momento. Pase a la situación siguiente cuando haya completado la primera.

3.Las sensaciones de pánico se pueden producir de vez en cuando, pero es importante que las afronte sin escapar. Recuerde que aprender a afrontar el miedo, en lugar de evitarlo , es el objetivo principal del tratamiento.

4.A veces, puede parecer que no está avanzando tan rápido como quisiera. Puede que experimente recaídas ocasionales. No se preocupe, con la práctica regular llegará a superar todas las situaciones.