



¿QUÉ ES?

Conjunto de síntomas relacionados con el miedo que experimentamos al abandonar el lugar donde hemos estado durante un largo tiempo sin poder salir al exterior.

SÍNTOMAS

Cognitivos

- Pensamientos catastrofistas.
- Pensamientos repetitivos.

Fisiológicos (vinculados al miedo)

- Nerviosismo generalizado.
- Irritabilidad.
- Hormigueo en manos y pies.
- Taquicardia.
- Sudoración.
- Respiración rápida y superficial.
- Dificultad para dormir.

Conductuales (evitación-escape)

- No querer retomar la rutina habitual.
- Evitar el contacto social presencial.
- Reorganizar las tareas diarias para evitar salir a la calle.
- Cancelar planes con meses de antelación.

Consecuencias (medio-largo plazo)

- Aislamiento y limitación de la vida en todas sus áreas.
- Incapacidad para disfrutar.
- Visión negativa del mundo, de nosotros y los demás.
- Malestar generalizado.
- Agotamiento físico y mental.
- Tristeza y depresión.

Tratamiento

- Empezar a salir de casa poco a poco e ir incrementando la duración y frecuencia de las salidas.
 - Ir dando pasos hacia la vida que disfrutábamos antes.
 - Gestionar el miedo sin que suponga una limitación.
- ! Si los síntomas no mejoran consultar con un profesional de la salud.