

AMAXOFOBIA



CURSO REALIZADO POR CENTRO NERVIÓN

INTRODUCCIÓN

- 1. ¿Qué podemos decir del miedo?***
- 2. ¿Cómo funciona el miedo?***
- 3. ¿Cuál es el comportamiento ante el medio?***
- 4. ¿Qué es la Amaxofobia?***
- 5. ¿Amaxofobia o miedo a conducir?***
- 6. ¿Quién la padece?***
- 7. Causas más comunes.***
- 8. Síntomas más usuales en personas con fobia a conducir.***
- 9. Características personales que más se repiten.***
- 10. ¿Cómo se sienten las personas que tienen este problema?.***
- 11. ¿la Amaxofobia se supera?***
- 12. ¿Cuál es nuestra forma de trabajo?***

¿Hace años que no conduces?

¿Te da miedo ponerte al volante?

¿Tienes sudores, dolor de estómago o pesadillas antes de conducir?

Si es así, probablemente tienes miedo a conducir.

1. ¿QUÉ PODEMOS DECIR DEL MIEDO?

El miedo es una emoción más, que nos permite adaptarnos y poner en marcha un mecanismo de supervivencia, que prepara al individuo para responder ante situaciones adversas. En este sentido, es normal y beneficioso. Sin miedo aparecería la temeridad.

Cuando la emoción asociada al miedo aparece distorsionada, exagerada y no controlada, la ansiedad será excesiva y se producirá la evitación de la situación temida. Así una persona puede ver peligros reales o imaginarios que están más allá de lo probable y posible, lo que le genera un gran sufrimiento que le afecta a su vida.

2. ¿CÓMO FUNCIONA EL MIEDO?

PENSAMIENTO → PERCEPCIÓN DE PELIGRO (Real o imaginario)

SENTIMIENTO → ANSIEDAD (Síntomas físicos y psíquicos)

COMPORTAMIENTO → HUIR

3.¿CUÁL ES EL COMPORTAMIENTO ANTE EL MIEDO?

La característica más destacable es evitar la situación temida, o en caso de tener que hacerlo, se hará lo imprescindible.

Esta conducta de evitación, (en el caso de la conducción, no conducir), se refuerza por el alivio que la persona siente cuando se aleja de los estímulos temidos, siendo este uno de los motivos principales por el que las fobias se perpetúan y se intensifican. De ahí que el tratamiento más efectivo es hacer lo contrario de la evitación, es decir, la exposición al estímulo fóbico (conducir). La persona con fobia a conducir tiende a subestimar su capacidad de enfrentamiento a las situaciones temidas, y a pensar catastróficamente acerca de las posibles consecuencias negativas que las mismas pueden acarrearle.

4.¿QUÉ ES LA AMAXOFOBIA?

La palabra Amaxofobia proviene del griego fobia (miedo) y amaxo (carro). Por fobia a conducir entendemos una inquietud permanente y desproporcionada que surge antes y sobre todo durante la acción de conducir.

5.¿AMAXOFOBIA O MIEDO A CONDUCIR?

Normalmente ambos términos se define como sinónimos, pero no lo son. Una cosa es el miedo a conducir y otra la amaxofobia. En ambos casos hay miedo, pero en el primero se trata de una emoción (como la tristeza, la ira, la alegría) y en el segundo de un trastorno emocional psicológico. Aunque el miedo es una emoción desagradable éste no es malo, ya que sin miedo no adoptaríamos las precauciones necesarias ante posibles amenazas a nuestra integridad. La diferencia es importante ya que determina que solo se requiera la intervención de un instructor de formación vial o además la intervención de un psicólogo.

6. ¿QUIÉN LA PADECE?

Según un estudio de APTITUDES realizado en 2010, en España el 54% de conductores sufren diferentes niveles de ansiedad cuando conducen, el 22% presentan niveles elevados de ansiedad y el 4% muestran síntomas de Amaxofobia. Afecta en mayor medida a mujeres, aunque hay que destacar que también muchos hombres la sufren en silencio. Este padecimiento tiene diferentes grados de intensidad, desde un trastorno suave que no le impide conducir, pero que resta mucha capacidad al volante, hasta personas que ni tan siquiera son capaces de imaginarse conduciendo, otras incluso sufren este trastorno sin tener el carnet de conducir.

7. CAUSAS MÁS COMUNES

➤ **Los accidentes de tráfico:** estrés postraumático como consecuencia de haber sufrido o presenciado un accidente de tráfico.

➤ **Formación deficiente:** nunca llegaron a conducir de forma regular o llevan mucho tiempo sin conducir.

➤ **Problemas psicológicos:** estrés, ansiedad, baja autoestima, etc., que se manifiesta al volante.

➤ **Aparición de ataques de pánico:** surge de repente y sin motivo una primera crisis de ansiedad, a raíz de ella se desarrollarán nuevas manifestaciones, como miedo a volver a experimentar un ataque o pensamientos ansiógenos ante situaciones relacionadas con el tráfico y de falta de control, que bloquea a la persona.

➤ **Situacional:** se presenta sólo cuando se conduce en determinadas situaciones, algunas de ellas son:

- Conducción por la noche, o climatología adversa.
- En vías rápidas, Vías de doble dirección y vías urbanas
- Carreteras muy estrechas, en puentes y en túneles.
- Conduciendo sólo o acompañado

8. ¿SÍNTOMAS MÁS USUALES EN PERSONAS CON FOBIA A CONDUCIR?

- Ansiedad
- Ganas de evacuar
- Visualización de accidentes
- Taquicardia
- Ganas de evacuar
- Pesadillas anteriores y posteriores al viaje.
- Angustia
- Ideas negativas e irracionales
- Sudoración
- Temblor
- Ideas negativas e irracionales

9. CARACTERÍSTICAS PERSONALES QUE MÁS SE REPITEN:

- Antecedentes de trastornos de ansiedad y depresión.
- Reducido nivel de tolerancia a la frustración
- Alto nivel de estrés.
- Fragilidad emocional.
- Gran nivel de autoexigencia.
- Mediana edad (30-40 años).
- Baja autoestima.
- Alta susceptibilidad al miedo.

10. ¿CÓMO SE SIENTEN LAS PERSONAS QUE PADECEN AMAXOFOBIA?

El sentimiento mas intenso de estas personas es la incomprensión por parte de los demás, no les resulta fácil explicar la angustia que sufren. Ante el temor a enfrentarse a la incomprensión de su problema, la persona con fobia a conducir se verá obligada a esconder sus dificultades, buscando pretextos o excusas para justificar la conducta de manera socialmente aceptable.

11. ¿LA AMAXOFOBIA SE SUPERA?

Si, la Amaxofobia tiene cura. En la actualidad el tratamiento que se ha demostrado mas eficaz es la «terapia de exposición», el paciente se va enfrentando progresivamente a la situación/nes del tráfico que le produce temor, hasta superarlo. También la «desensibilización sistemática» similar a la exposición pero en imaginación, y la «terapia cognitiva». Asimismo algunas técnicas de relajación y respiración son de mucha utilidad para aliviar los síntomas.

12.¿CUÁL ES NUESTRA FORMA DE TRABAJO?

Cómo hemos visto anteriormente cada persona sufre la Amaxofobia en diferentes grados, por distintas causas y de maneras muy diversas, por ello en cada caso debemos personalizar la terapia a sus necesidades. El tratamiento que se llevará a cabo será el de la terapia de exposición, acompañado de técnicas para el control emocional.

Nuestro tratamiento combina la intervención entre un psicólogo y un instructor de formación vial, este se dividirá en diferentes etapas:

➤ ETAPA 1: COMPRENDER:

Comprender qué es la fobia a conducir, cómo se produce y mantiene (la importancia de los pensamientos en la ansiedad) y cómo abordarla.

Mecanismo del círculo vicioso.

Registrar las crisis de pánico que experimentes, para su análisis.

➤ ETAPA 2: MANEJAR EL MIEDO:

Aprender a detectar tus pensamientos catastrofistas y los pensamientos alternativos realistas (autoregistros de pensamientos, experimentos..).

Aprender técnicas de control de la ansiedad como (distracción, respiración diafragmática lenta, relajación y autoinstrucciones) así como su posterior uso.

➤ ETAPA 3: EXPOSICIÓN EN IMAGINACIÓN (si fuese necesaria)

Mediante ejercicios y tareas se expondrá a las sensaciones temidas, pero sin llevar a cabo interpretaciones catastrofistas y utilizando la técnicas aprendidas.

➤ ETAPA 4: EXPOSICIÓN EN VIVO:

Exposición progresiva y reiterada a las situaciones temidas del tráfico, sin llevar a cabo conductas de evitación. En caso necesario reaprendizaje de las claves de una buena conducción. Esta exposición En vivo podrá realizarse con el vehículo de la autoescuela y/o el del paciente. Acompañado del instructor de seguridad vial y/o psicólogo .

posteriormente si se considera necesario el paciente irá sólo en su vehículo mientras es seguido por el instructor o psicólogo.

RAZONA Y PIENSA EN COMO PODRÍAS SUPERAR TU MIEDO A CONDUCIR.

ESCRIBE **5** EJEMPLOS DE CÓMO TE SIENTES ANTES DE EMPEZAR.

1.

2.

3.

4.

5.

NO COPIAR

ESCRIBE **5** EJEMPLOS DE CÓMO CAMBIARÍAS LA SITUACIÓN.

1.

2.

3.

4.

5.