

## QUE É?

A amaxofobia é un medo intenso relacionado coa condución. Pódese definir como unha fobia específica caracterizada por unha inquietude permanente e desproporcionada que xorde antes e, sobre todo, durante a condución.

Iníciase cunha crise de ansiedade e unha intensa sensación de perda de control, acompañada de pensamentos catastróficos que producen un grande impacto emocional e un forte temor, que leva á persoa a evitar a condución ou a restrinxila. Calcúlase que arredor de 7 millóns de persoas en España sofren pánico a conducir.



PERIGO



EMOCION



MEDO



EVITACIÓN

**AMAXOFOBIA**



## CONTACTA

Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia  
Rúa da Espiñeira, 10 - baixo  
15706 Santiago de Compostela  
Tfno.: 981 534 049  
copgalicia@copgalicia.gal  
www.copgalicia.gal

GRUPO DE TRÁFICO E DA SEGURIDADE



Colexio Oficial  
de Psicoloxía  
de Galicia

# AMAXOFOBIA

**Medo a conducir?**

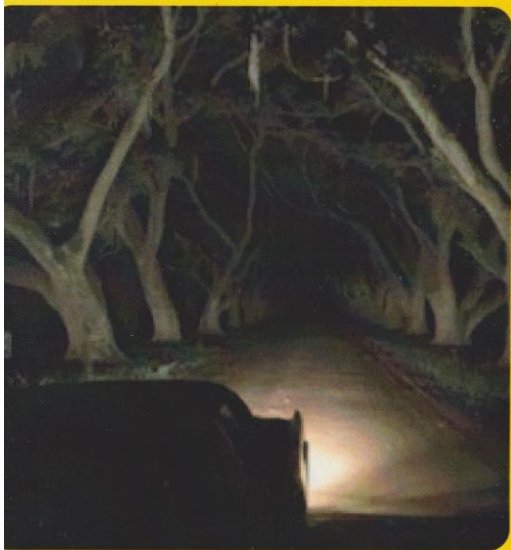
**PODEMOS AXUDARCHE**

**Somos profesionais da Psicoloxía**



## SE SENTES...

- Taquicardias ou suoracións cando conduces.
- Pos mil excusas para non coller o coche.
- Tiveches, presenciaches ou temes un accidente.
- Es unha persoa moi ansiosa ou propensa ao estrés.
- Pensas que necesitas máis prácticas das que a autoescola che recomenda.
- Tiveches experiencias negativas relacionadas coa conducción.



## CANDO...

- Hai moito tráfico ou tes que facer adiantamentos.
- Cando se conduce de noite.
- Cando conducimos ou nos incorporamos a autoestradas ou vías rápidas.
- Cando circulamos por pontes ou túneles.
- Cando chove, neva, vai vento...
- Cando chegamos a unha rotonda ou cruce.
- Cando circulan camións diante ou detrás de nós.

## POIDA QUE TEÑAS AMAXOFOBIA

## COMO SUPERALO?

Para superar o medo hai que enfrontarse á situación temida dunha forma progresiva e controlada, para iso trabállase en psicoterapia tanto fóra da circulación como nela. É necesario modificar as ideas e pensamentos erróneos que sobre o tráfico e sobre si mesma posúe a persoa afectada, descondicionar a resposta de fuxida ante as diversas situacións do tráfico e ensinar a practicar técnicas de enfrontamento á situación temida.

## COMO TRABALLAMOS?

Realízase unha fase de avaliación e diagnóstico da amaxofobia cunha entrevista inicial na que se recollen datos básicos como a historia de vida relacionada coa conducción, grao de incapacidade que produce o medo, nivel de ansiedade...

Nunha segunda fase, poñeranse en práctica técnicas de relaxación e autocontrol coas que aprender a enfrontar escenas temidas tanto na imaxinación como se fose necesario, coa realidade virtual.

Na fase final, traballarase a realización de tarefas de exposición en vivo, ou incluso desde o inicio, coa posibilidade de prácticas en autoescola, sempre dunha maneira controlada, para acadar o obxectivo desexado.