

Agorafobia

Di Sabina Moro

Agorafobia, letteralmente “paura della piazza”. Vediamo insieme come riconoscere questa paura e da cosa potrebbe derivare



“È normale che esista la paura, in ogni uomo, l'importante è che sia accompagnata dal coraggio. Non bisogna lasciarsi sopraffare dalla paura, altrimenti diventa un ostacolo che impedisce di andare avanti.”

Letteralmente "agorafobia" deriva dalle parole greche “Phobos”, “paura” e “Agora”, “piazza”.

Inizialmente questo disturbo era legato alla paura di frequentare luoghi affollati, attualmente a livello psicologico ci si riferisce alla paura di frequentare tutti quei luoghi nella quale risulta essere difficile o imbarazzante scappare e/o ricevere adeguati soccorsi (ex. mezzi pubblici, supermercati, code, autostrada, folla, cinema, concerti, ecc..). La persona per gestire la sua ansia evita di frequentare questi luoghi o li frequenta solo se accompagnato.

Per parlare di agorafobia ci deve essere una compromissione della vita sociale e lavorativa e la persona deve sperimentare una paura sproporzionata rispetto al reale pericolo. L'ansia e gli evitamenti devono essere presenti da almeno 6 mesi.

In associazione all'agorafobia spesso possiamo trovare i sintomi del panico o un disturbo da panico tale per cui la persona avrebbe paura non solo di non ricevere adeguati soccorsi ma anche di sperimentare sensazioni legate al panico con conseguente paura di morire, impazzire, star male.

Le cause alla base dell'agorafobia potrebbero essere diverse, tra le principali troviamo:

- Cambi di ruolo: la persona inizia a sperimentare agorafobia dopo un cambio ruolo che ha messo in crisi la sua identità e che prima gli garantiva stabilità (ex. da anni prendersi cura di un familiare o avere una certa mansione lavorativa). In questo senso la persona inizia a faticare a rispondere alla domanda “chi sono io adesso?”
- Allontanamento da un legame significativo (ex. allontanarsi dalla casa genitoriale) e senso di solitudine sperimentato
- Aumento delle mansioni domestiche o lavorative (ex. nascita di un figlio o aumento del grado lavorativo)

- Vivere in una situazione restrittiva dove la persona si sente in balia di qualcun altro.

Fattori che mantengono il disturbo possono essere una mal interpretazione dei sintomi fisiologici dell'ansia. La persona interpreta come segnali di qualcosa che sta per succedere aspetti come tachicardia, sudorazione, mancanza di fiato, che sono invece probabilmente collegati ad uno stato di ansia elevata.

La psicoterapia cognitivo comportamentale è efficace nel trattamento dei disturbi d'ansia, tra cui l'agorafobia e il panico.

Oltre ad un aspetto di conoscenza del disturbo, un obiettivo diventa quello di “evitare di evitare” attraverso l'esposizione graduale alle situazioni che incutono timore.

Dott.ssa Moro Sabina

3934107718

sabina.moro@outlook.it

Instagram: 21grammi_di_psicologia

DATA DI PUBBLICAZIONE: 20/03/2023 - AGGIORNATO IL 30/05/2025 ALLE 02:00

2025 © TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI

AUTOGESTIONE CONTENUTI DI EDIZIONI VALLE SABBIA SRL C.F. E P.IVA: 02794810982 - SISTEMA [GLACOM®](#)