

Neofobia (miedo a lo nuevo): síntomas, causas y tratamiento



Este trastorno resulta especialmente dañino en las últimas décadas, a causa del avance tecnológico.

Enfrentarnos a lo nuevo, a todo aquello que nos resulta desconocido siempre genera cierta sensación de tensión e, incluso, algo de nerviosismo. Esta respuesta puede ser completamente natural siempre y cuando se encuentre dentro de unos límites, debida a no saber ante qué nos vamos a encontrar o si nos va a gustar o no.

Sin embargo, cuando esta respuesta se vuelve desproporcionada y excesiva, hasta el punto de interferir en la vida diaria de la persona, puede que nos encontremos ante un caso de neofobia. En este artículo hablaremos de las características que la definen así como la relación existente con la neofobia alimentaria.

¿Qué es la neofobia?

Dentro del largo listado de trastornos de ansiedad o fobias específicas, encontramos algunas afecciones tan curiosas como la neofobia. Este trastorno se caracteriza por la experimentación de un temor desproporcionado, persistente, irracional e incontrolable a todas aquellas situaciones que se perciben como novedosas.

Para estas personas, sucesos como afrontar el primer día de trabajo o de colegio, así como tener que acudir a un lugar desconocido o realizar una experiencia que nunca antes habían afrontado resulta prácticamente imposible puesto que la angustia y el tormento sufridos hacen imposible enfrentarse a dichas situaciones.

Existen una gran cantidad de situaciones que pueden generar temor y ansiedad en las personas neofóbicas, incluyendo cualquier tipo de cambio en su vida o rutina habitual.

Los pacientes con neofobia se caracterizan por ser personas muy rutinarias, con unas pautas de vida muy establecidas y por preferencias hacia todo lo que les resulta familiar. Por lo tanto, este trastorno de ansiedad se convierte en un escudo de protección para todas aquellas personas que sienten miedo a romper sus rutinas.

Por otra parte, la nosofobia puede manifestarse como un medio para tener el control de aquello que les rodea, puesto que una situación nueva implica necesariamente cierto margen de incertidumbre, lo que genera un temor a no ser capaz de controlar la situación.

¿Y la neofobia alimentaria?

Dentro de la categoría de neofobia encontramos una situación especial que, debido a su alta incidencia, posee un denominación propia. Esta es la nosofobia alimentaria. Este

tipo de alteración consiste en la resistencia constante, insistente y acentuada a probar alimentos nuevos.

Es decir, aquellas personas con neofobia alimentaria, evitan de todas las maneras posibles probar o comer alimentos que no hayan degustado con anterioridad. Aunque no siempre tiene porque, en los casos más graves, la neofobia alimentaria puede llegar a constituir un trastorno alimenticio, concretamente se presenta como un síntoma del trastorno de evitación/restricción de la ingestión de alimentos.

Este trastorno se da sobre todo en niños pequeños, los cuales manifiestan una fuerte resistencia a comer algunas frutas o verduras. En este caso concreto de neofobia alimentaria infantil, esta está asociada a ciertos factores de personalidad como irritabilidad, tristeza o malestar y tiende a acentuarse entre los dos y los 6 años de edad.

Pasada esta etapa, los síntomas de la neofobia disminuyen aunque pueden llegar a mantener hasta la adultez, estando la mayoría de veces acompañada de otros síntomas emocionales como angustia y ansiedad.

¿Cuáles son los síntomas?

Los principales síntomas de la neofobia son los propios de cualquier trastorno de ansiedad específico, los cuales incluyen la experimentación de altos niveles de ansiedad a la hora de hacer frente a la situación temida o incluso solo con al imaginarla.

No obstante, existen un gran número de síntomas relacionados con la neofobia. Estos se pueden clasificar en síntomas físicos, síntomas cognitivos y síntomas conductuales. Aunque no tienen por qué surgir de la misma manera y con la misma intensidad en todas las personas estos sí que será necesario que experimente signos de las tres categorías.

1. Síntomas físicos

La experimentación de altos niveles de angustia y ansiedad provocados por un temor fóbico suelen acarrear una serie de cambios y alteraciones en el organismo. Esto es debido a que se produce una hiperactividad del sistema nervioso, lo que puede provocar los siguientes síntomas:

- Aumento de la tasa cardíaca.
- Aumento de la tasa respiratoria.
- Sensación de asfixia o falta de aire.
- Aumento de la sudoración.
- Aumento de la tensión muscular.
- Cefaleas.
- Alteraciones gástricas.
- Vértigos y sensación de mareo.
- Náuseas y/o vómitos.
- Desmayos.

2. Síntomas cognitivos

Junto con la sintomatología física, la neofobia se caracteriza por presentar una serie de creencias distorsionadas y pensamientos irracionales acerca de la situación temida. En este caso, a todo aquello que se perciba como novedoso.

Esta sintomatología cognitiva aparece de la siguiente forma:

- Ideas intrusivas e incontrolables sobre el supuesto peligro o riesgos del estímulo fóbico.
- Especulaciones obsesivas.
- Imaginación catastrófica.
- Miedo a perder el control y no ser capaz de gestionar la situación de manera efectiva.

3. Síntomas conductuales

Finalmente, los síntomas conductuales incluyen todo aquel

repertorio de conductas que la persona lleva a cabo con la intención de evitar o escapar de la situación temida. Estos comportamientos son conocidos como conductas de evitación o conductas de escape.

El primer tipo, las conductas de evitación, incluyen todos aquellos actos que tienen como objetivo evitar el encuentro con una situación novedosa. Seguir la rutina diaria de manera inflexible o evitar el contacto con todo aquello que no resulte familiar hace posible que la persona evite de manera temporal la experimentación de sentimientos de angustia y ansiedad propias de una fobia.

En contraposición, las conductas de escape aparecen cuando la persona con neofobia no ha podido evitar la situación temida, por lo que hará todo lo posible para escapar de situación de la manera más rápida.

¿Qué causas tiene?

El trabajo de determinar de manera concisa el origen de una fobia puede resultar altamente complicado, puesto que no siempre existe un evento que la desencadene. De todas maneras la existencia de una predisposición genética, junto con la experimentación de vivencias y sucesos altamente traumáticos, pueden favorecer la aparición de una fobia específica como la neofobia.

Igualmente, existen muchos otros factores que pueden predisponer a la persona para que desarrolle una fobia específica. Entre ellos se encuentran algunos tipos de personalidad, los estilos cognitivos o la influencia del aprendizaje vicario.

¿Existe un tratamiento?

En los casos en los que la neofobia interfiere notablemente

con el día a día de la persona, es recomendable acudir a un profesional en salud mental. Actualmente se pueden encontrar diferentes intervenciones psicológicas que pueden favorecer la remisión de los síntomas hasta hacerlos desaparecer.

Los tratamientos psicológicos de naturaleza cognitivo-conductual utilizan técnicas de reestructuración cognitiva que pueden ayudar a eliminar las ideas y creencias irracionales, las cuales suelen conformar la base de este trastorno.

Esta intervención cognitiva resulta más eficaz si se acompaña de tratamientos como la desensibilización sistemática o la exposición en vivo los cuales exponen al paciente, de manera gradual y acompañado con un entrenamiento en técnicas de relajación, a los pensamientos o situaciones que provocan este temor.

Fuente: psicologiaymente.com.