

¿Qué es la autofobia?



Se trata de un trastorno de ansiedad que puede tener un impacto negativo en la vida de una persona si no se trata.

La autofobia es un trastorno de ansiedad cuyo origen surge por la idea y la experiencia de pasar tiempo a solas. Al igual que otros trastornos de ansiedad, la autofobia puede provocar algunos síntomas físicos, así como psicológicos.

La autofobia, también conocida como monofobia o isolofofia, es una fobia específica. No es lo mismo que sentirse solo. Es una fobia al aislamiento, a la soledad, a ser ignorado. Los que padecen este trastorno no necesariamente tienen que estar físicamente solos para experimentar los síntomas. Para una persona diagnosticada con autofobia, la idea y la experiencia de pasar tiempo a solas pueden causar ansiedad severa.

El término autofobia proviene del griego “auto” (por sí solo)

y la palabra “fobia” (que significa miedo). En el sentido literal la autofobia se produce cuando las personas tienen miedo de sí mismas. Sin embargo, esto no es a lo que se refiere esta condición de salud mental.

¿Cuál es la diferencia entre la autofobia y la soledad?

Muchas personas experimentan soledad cuando no tienen suficiente interacción social o carecen de relaciones significativas o incluso sentirse solos en una habitación llena de gente. Estar triste por estos motivos es bastante racional y muy diferente de lo que es experimentar autofobia.

La autofobia es una ansiedad irracional y severa, desencadenada por la idea de pasar tiempo solo o estar sin una persona específica, lo que afecta la capacidad de una persona para llevar a cabo sus actividades diarias.

Síntomas

Puede hacer que uno se sienta inseguro, creer que uno no puede respirar o convencerse de que va a morir. La perspectiva de pasar períodos de tiempo específicos solos o sin otra persona provoca un gran volumen de ansiedad.

A veces las personas con autofobia pueden sentirse aisladas o solas incluso cuando están en un grupo, ya que se sienten desconectadas de las personas que las rodean.

La autofobia también puede provocar síntomas físicos asociados con ataques de pánico, que incluyen: mareos, respiración agitada, aumento de la frecuencia cardíaca o sacudidas.

Experimentar la autofobia puede llevar a los siguientes comportamientos: intentar por todos los medios no estar solo encontrando compañía tan pronto como sea posible; no querer

que la gente se vaya, incluso cuando no es práctico.

Causas y condiciones relacionadas

La perspectiva de pasar tiempo solo, incluso en un entorno aparentemente seguro y familiar, como su propio hogar, puede desencadenar una ansiedad extrema para una persona con autofobia. Al basarse en el miedo, es posible que puedan darse cuenta que lo que sienten es irracional, pero esto no significa que puedan controlar sus síntomas.

La causa de la autofobia es desconocida. Se puede relacionar con experiencias en la infancia que crean un miedo al abandono, pero no hay investigaciones disponibles para apoyar esto. Los ejemplos incluyen la muerte de uno de los padres o el divorcio de uno de los padres.

Diagnóstico

Cualquier persona que experimente los síntomas de la autofobia debe hablar con su médico. Una vez que el médico ha excluido las causas físicas de los síntomas, puede derivar al paciente a un especialista en salud mental.

Cuando se trata, la mayoría de las personas puede manejar bien su autofobia, y las perspectivas para las personas que tienen el trastorno son positivas.

Fuente: muyinteresante.