

AMAXOFOBIA, PESADILLA A CONDUCIR

Escrito por [Marga](#) el 16 marzo, 2017

[Editar](#)



Se trata de una conducta que nos lleva a evitar ponernos al volante.

El 22% padece ansiedad cuando conduce, y el 19% de los conductores abandonan la actividad por no poder controlar el miedo que les produce.

¿Qué es Amaxofobia?

Es una fobia específica de carácter situacional que se produce antes y durante la conducción, pero que no se trata únicamente de una desconfianza a la conducción propia, sino que puede estar motivada por el temor a los comportamientos de otros conductores.

-Miedo a tomar una curva, a adelantar a un coche, a circular por autopista, etc...

Sus síntomas y orígenes dependen de cada persona.

Desencadenamiento que pone de manifiesto el comienzo del trastorno: una crisis aguda de ansiedad a la que en ocasiones sucede un ataque de pánico: "Ataque de ansiedad durante la conducción". Es cuando surge el miedo a más ataques; ya no puede controlarlo, lo que provoca que uno empiece a sentir el rechazo a conducir.

¿Se cura? Sí, utilizando:

Técnicas que permitan controlar las reacciones fisiológicas. Programas de enfrentamiento gradual, para adquirir autocontrol al nerviosismo y ansiedad.