



Com superar l'agrafòbia: la por a ser víctima de violència sexual

[inicentrareport] **L'agrafòbia és la por intensa de patir qualsevol tipus de violència sexual, des d'assetjament fins a una violació.** La vida de les persones que pateixen aquesta fòbia gira entorn d'aquesta por i els pot arribar a produir una ansietat extrema.

Els motius pels quals una persona pot patir agrafòbia poden ser dos:

Haver estat víctima de violència sexual i, per tant, patir estrès posttraumàtic. En aquest cas, es té por que torni a succeir el mateix i l'ansietat apareix com a resposta a qualsevol estímul que faci recordar a la víctima el moment viscut.

Haver sigut testimoni de violència sexual per part d'una familiar, amiga o, fins i tot, desconeguda.

Segons la **Macroenquesta de Violència contra la Dona del Ministeri d'Igualtat**, a Espanya gairebé **3 milions de dones** han patit algun tipus de violència sexual en algun moment de la seva vida.

Cada dia apareix alguna notícia relacionada amb assetjament, abús i agressions sexuals. El problema, però, és que **sempre que apareix un cas de violència sexual, s'intenta responsabilitzar a les dones** i acaben adoptant actituds de prudència per por a ser les properes víctimes.

Tot i que **algunes persones pateixen els símptomes de l'agrafòbia en situacions molt concretes** com quan tornen soles a casa, quan estan de festa o quan passen per davant d'un grup d'homes, **hi ha altres que els pateixen diàriament**, sense motiu aparent.

A vegades aquesta por racional acaba derivant en conductes irracionals. **Si aquesta fòbia t'està afectant en el teu dia a dia i et genera ansietat, aïllament i pànic, és recomanable acudir a teràpia.**

[ficientrareport]