



Molta gent pateix aquesta fòbia, tu també?

[inici]Alguna vegada has sentit por de despullar-te? Ja fos a la platja, a la piscina, al vestidor de l'escola? És una fòbia molt més comuna del que sembla i s'anomena "deshabiliofòbia".

Les persones que pateixen deshabilitiofòbia ho passen molt malament quan s'han de treure la roba davant d'altres persones, encara que sigui parcialment. Com explica la psicòloga Erica S Gallego a la revista Harper's Bazaar, "les persones que pateixen aquesta fòbia senten una por intensa en les situacions en les que s'han de treure la roba, com a la platja o piscina, al gimnàs, a un consultori mèdic o al tenir relacions sexuals. En casos extrems poden passar inclús en situacions en les que no hi ha una altra persona a prop, el sol fet d'imaginar que algú pugui veure el seu cos nu, crea una gran angoixa".

I quines poden ser les causes de la deshabilitiofòbia o por a despullar-se?

Pot ser un fet traumàtic del passat que ha deixat petjada, pot ser una falta d'autoestima general i, per suposat, pot ser causa de la pressió social que sentim per encaixar dins uns cada cop més gran amb els "inputs" constants que rebem a través de les xarxes socials.

Què podem fer per gestionar millor la deshabilitiofòbia?

La psicòloga Gallego recomana el següent:

[num]1[/num]Reconèixer el problema, pensar en quina pot ser la causa i també les conseqüències que comporta.

[num]2[/num]Trencar el tabú i parlar-ne sense por.

[num]3[/num]Aprendre a relaxar-se a través de tècniques com el ioga, la meditació, etc.

[num]4[/num]Demandar ajuda a un/a professional i treballar-ho[fi]