



---

TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 07/06/2023 a les 06:00

# Així és la fòbia que moltes persones experimenten a l'estiu

[inicentrareport] **La talassofòbia és la por persistent i intensa al mar o a les aigües profundes.** És una fòbia que, a no ser que visquis a una ciutat o poble de la costa, només apareix quan arriba el bon temps.

Aquesta por pot haver-se donat després de viure alguna **experiència traumàtica relacionada amb una gran massa d'aigua** com, per exemple, haver experimentat sensació d'ofegament en algun moment de la vida.

També és possible que la por hagi sorgit després de **veure com altres persones patien mentre es trobaven dins del mar o de l'oceà**. I no necessàriament ha de ser a la vida real, sinó que la fòbia també pot haver sorgit arran d'una pel·lícula o sèrie.

Per superar aquesta fòbia és possible que es necessiti rebre teràpia per part d'algun professional de la salut mental especialitzat en trastorns. La més efectiva sol ser la **teràpia cognitiva-conductual d'exposició, que consisteix a fer-te exposar a poc a poc allò que et fa por** per tal que l'ansietat vagi disminuint.

[fcentrareport]