



Fòbia a conduir: els consells d'aquesta influencer per superar la por

Treure's el carnet de conduir és una fita important per a moltes persones, però també pot ser un procés ple d'angoixa i inseguretat. La **por al volant és més comuna del que sembla**, i és una reacció normal davant d'una situació nova i potencialment estressant.

Si et trobes en aquest moment de la teva vida has de saber que no estàs sol/a. De fet, aquesta setmana la **influencer catalana Berta Aroca** ha explicat la seva experiència en el seu programa de ràdio el **Loft, d'iCat**.

"Amb 18 em feia una il·lusió terrorífica treure'm el carnet de conduir. Anava cada tarda, rigorosament, a l'autoescola i quan va fer dos mesos que estava apuntada vaig pujar a l'examen, però vaig suspendre", explica la presentadora. "Després de molts tests, vaig tornar a fer l'examen teòric i llavors sí que vaig aprovar. Em pensava que el malson havia acabat, però res més lluny de la realitat?", confessa.

La influencer explica com la seva experiència fent les pràctiques amb el cotxe no va ser com esperava: "moltes calades, gairebé xocava amb la vorera, tenia molta por de les pujades?". Aroca explica com va haver de fer moles pràctiques per sentir-se segura i fins i tot prendre infusions per relaxar-se, ja que tot plegat li produïa molta ansietat. "Després de 35 pràctiques, i amb tota la por del món, vaig pujar al pràctic i vaig suspendre", diu la catalana. També explica com **molt poca gent parla de la por de treure's el carnet de conduir i que es va "sentir molt sola durant el procés**. A mi fins i tot em suaven les mans quan agafava el volant". "Vaig fer 25 pràctiques més i em vaig presentar sense dir-ho a ningú. Aquest cop sí que vaig aprovar", explica.

Tal com explica la influencer, aquesta experiència, la por de treure's el carnet de conduir, té un nom: amaxofòbia. Per sort, hi ha eines que, igual que a la Berta Aroca, poden ajudar-te a guanyar confiança al volant:

Buscar ajuda professional: Un terapeuta especialitzat en trastorns d'ansietat pot ajudar a les persones que pateixen d'amaxofòbia a identificar les seves pors i a desenvolupar estratègies per superar-les.

Exposició progressiva: Gradualment, exposar-se a les situacions que provoquen por, com ara conduir en trànsit o en autopista, pot ajudar a dessensibilitzar les respostes d'ansietat.

Tècniques de relaxació: Aplicar tècniques de respiració profunda, meditació o relaxació muscular progressiva pot ajudar a reduir els nivells d'ansietat associats amb la conducció.

Conèixer les habilitats de conducció: Fer cursos de conducció defensiva o sessions de reciclatge de conducció pot augmentar la confiança del conductor i reduir la por associada amb la conducció.

Posar-se objectius realistes: Establir metes progressives i realistes relacionades amb la conducció pot ajudar a les persones amb amaxofòbia a guanyar confiança en les seves habilitats i a



superar la por.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=r63J2A5fFUM>