

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Capire e superare la paura di guidare l'auto, cos'è l'Amaxofobia?

Redazione · Thursday, January 21st, 2021

Spesso per molte persone guidare l'auto può diventare un problema, il pensiero di salire sull'auto e intraprendere un percorso anche breve provoca dei veri e propri malesseri fino a bloccarla e dipendere sempre da qualcuno per il trasporto o rinunciare al percorso.

Si genera ciò che in **Psicologia clinica si definisce "amaxofobia"** cioè il rifiuto di origine irrazionale a condurre un determinato mezzo di trasporto. Irrazionale perché il panico e la paura prendono il sopravvento sul normale stato psichico.

Guidare al giorno d'oggi è una necessità e non riuscire a farlo ha un impatto negativo sulla vita personale. Ci sono persone che non riescono a portare i figli a scuola, non fare una vacanza e hanno perso occasioni di lavoro e di vita sociale.

Varie fobie sono associate all'auto: paura di guidare da soli, guidare in autostrada, di attraversare dei ponti, gallerie, guidare nelle grandi città, o allontanarsi troppo da casa e trovarsi in luoghi sconosciuti. Tali paure a seconda dei casi sfociano in veri e propri attacchi di panico proprio mentre si è al volante e non essere in grado di fuggire da quel posto o uscire da quel tratto di strada il più rapidamente possibile.

Gli attacchi di panico alla guida, specie in autostrada, si manifestano con sintomi quali tachicardia, fame d'aria, dolore al petto, senso di oppressione che fanno temere all'individuo di avere un infarto e che quindi perderanno il controllo dell'auto.

Come di frequente poi, le "tentate soluzioni" per risolvere il problema in realtà tendono invece a mantenerlo in vita: evitare le autostrade, ponti, tunnel, delegare qualcun altro alla guida o alla peggio rinunciare a una gita o rimandare un colloquio di lavoro risolve momentaneamente la paura ma la lascia intatta per il giorno dopo..

La causa di questa fobia può essere dovuta per esempio, al coinvolgimento diretto o di persone care in incidenti stradali o altri eventi post-traumatici diretti e indiretti connessi all'utilizzo dell'automobile. Ma le fobie possono svilupparsi anche quando non vi è una causa diretta con la situazione in questione: la persona può già avere un tratto ansioso nella sua personalità e altre motivazioni la possono portare ad accentuare l'ansia complicando la loro vita.

Come affrontare e risolvere questo problema?

Se il problema persiste e si accentua in modo rilevante è bene affrontarlo attraverso un percorso

psicologico : se la persona ad es. è stata vittima di un evento traumatico, risulta efficace una tecnica innovativa come l' EMDR, una metodologia che porta a rivivere il trauma e a ricollocarlo nella nostra mente con minore effetti collaterali in modo da non risultare più significativo.

Ma anche una psicoterapia più tradizionale, basata sull' acquisizione di consapevolezza e sicurezza associate a tecniche specifiche cognitivo comportamentali di esposizione graduata alla paura riescono a risolvere il problema.

Per concludere poi è bene ricordarsi che **il modo migliore per risolvere un problema è affrontarlo con gradualità e con obiettivi raggiungibili** che aiutano la persona a ricostruire progressivamente la fiducia in se stessa e nell' ambiente esterno.

Dott. Francesco Fisichella Psicologo Psicoterapeuta – Legnano

www.francescofisichella.com

This entry was posted on Thursday, January 21st, 2021 at 5:17 pm and is filed under [Legnano](#), [Psicologia](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.