

# ELIMINANDO LA CLAUSTROFOBIA



## ¿Qué es la claustrofobia?

La Claustrofobia es un miedo irracional y persistente a los lugares encerrados. El miedo es de tal calibre que da lugar a un deseo inevitable de evitarlos. Estas personas que padecen de Claustrofobia, sienten un miedo intenso a subir a los ascensores, a las puertas de doble nivel de seguridad de los bancos, a entrar y permanecer en un sótano o lugar encerrado donde sea difícil salir en caso de angustia.

La persona que padece de claustrofobia vive años y años sin poder desenvolverse en situaciones que para los demás serían normales. Es tal el miedo que les provocan esas situaciones que evitan todos los lugares que a priori puedan suponer estar solos o encerrados. Algunas de estas personas tienen incluso miedo de estar solos en casa o reaccionan con mucha ansiedad si la puerta de su casa está cerrada con llave,

por la dificultad que se supone podrían sentir si necesitaran salir y no pudieran, como por ejemplo no encontrar la llave con suma rapidez.

Ante todas estas situaciones, a sitios encerrados de cualquier clase pueden sentir el pánico o terror más torturante que se pueda imaginar. Estas personas anticipan todos esos miedos y al anticiparlos les provocan una y otra vez, todas esas desagradables sensaciones. Al evitar y huir de estas situaciones incrementan sus miedos y siguen en una espiral incapaces de detener.

## ¿Hay solución para la claustrofobia?

La mayoría de estas fobias provienen de la niñez, algún suceso ocurrido durante la infancia o en la adolescencia, les marca para el resto de su vida. Una forma de que desaparezcan es con la Hipnosis Profesional Resolutiva. Un fobia específica como la



claustrofobia debe ser tratada para eliminarla de raíz.

### ¿Cómo resuelve la claustrofobia la Hipnosis Profesional Resolutiva?

\*Primero se realizan una exploración para descubrir cual fue la causa de su claustrofobia.

\*Dependiendo de la exploración se utilizarán métodos de Desensibilización Sistemática y de superación del trauma que haya podido llevar a esta situación.

\*Se le suministrarán herramientas cognitivas (del pensamiento), potenciadas desde su inconsciente, para que sean más potentes y activas.

\*Recursos de auto estima, y sobre todo de auto control le harán más fuerte para superar esas situaciones.

\*Y la claustrofobia quedará resuelta.

### ¿Por qué es mejor la Hipnosis Profesional para reducir la claustrofobia?

Porque la "instalación" de su claustrofobia está en su inconsciente y es desde allí don-

de se debe proceder a su "desinstalación". Todos nuestros aprendizajes se "registran" allí y el único método para acceder es a través de la Hipnosis.

En el Centro de Hipnosis Profesional, se utiliza el método más eficaz, el cognitivo – conductual adaptado al protocolo de Hipnosis Resolutiva, para así unidos resolver con eficacia, rapidez y de forma definitiva, todos sus problemas psicológicos.

### ¿Es usted un sufridor/a de la claustrofobia?

Ahora puede aprovecharse de una entrevista informativa gratuita. Donde se le responderán a todas sus preguntas sobre como puede ayudarle la hipnosis con su problema. Sin ningún compromiso y sin ningún coste, podrá decidir si quiere o no recibir el tratamiento. ■

### Centro de Hipnosis Profesional Gandia

C/ Ctra. de Barx, 34 - 2º - 12.

46702 Gandia.

Tel. 96 070 93 93

[www.hipnosisgandia.es](http://www.hipnosisgandia.es)