



Què podem fer per acompanyar i ajudar a una persona amb agorafòbia?

- El **recolzament** i **ànim** per part de les persones de l'entorn té un gran valor pel progrés del tractament.
- **Davant les conductes d'evitació** és important trobar l'equilibri entre estar contínuament pendent dels problemes agorafòbics i no prestar-hi atenció. És necessari esforçar-se per posar-nos al seu lloc, malgrat que sol ser difícil. Tot i que això no vol dir que haguem d'estar d'acord amb all.
- **Ajudes**: cal estar alerta a les nostres accions. Sovint allò que a vegades fem per estalviar-li a la persona amb agorafòbia d'exposar-se a determinades situacions, pot ajudar a incrementar la dependència i a més, interfereix en el tractament.
- **Ajudes útils**: el suport que podem donar a la persona per **afrontar de forma gradual i freqüentment** allò que li fa por. No serveix de res amenaçar ni imposar, sinó que és més interessant poder **suggerir i negociar** acords perquè porti a terme determinades activitats que li costen. És necessari que les decisions les pugui prendre la persona amb agorafòbia.
- Els **elogis** i **reconeixements** tant de **l'esforç** com **d'allò** que ha **aconseguit** són molt importants. Encara que ens sembli que les fites aconseguides puguin semblar molt petites, requereixen molt esforç per la persona i cal que ho tinguem en compte i no menysprear-los.
- Davant dels **retrocessos**, contratemps o quan els **avenços** són **petits** és quan més importància hem de donar al **recolzament** i **suport** que podem donar. No ajuda prestar una especial atenció als fracassos, sinó trobar la manera de motivar-lo per tornar-ho a provar.

- Les tasques cal fer-los sempre sols però si es tracta de situacions difícils es pot acompanyar com a molt tres o quatre vegades. Finalment però, caldrà que ho realitzi sol almenys dues vegades.
 - o **L'acompanyant** haurà de tenir present:
 - **Animar-lo** a seguir endavant
 - **Elogiar-lo** pels seus progressos
 - Animar-lo a comportar-se amb **naturalitat**
 - Centrar la seva **atenció** en l'**activitat** que està realitzant.
 - **No parlar** contínuament de **com se sent**.
 - **Tranquil·litzar-lo** en cas que experimenti una gran ansietat, enlloc de mostrar-se preocupat o parlar sobre les sensacions experimentades.
 - Recordar-li l'ús **d'estratègies d'afrontament**: respiració, relaxació, canvi de pensaments.