GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Psicopartner explica en qué consiste la gerascofobia

Comunicados | 20/01/2022 | 00:00

La gerascofobia es el temor irracional a envejecer. Como todas las fobias, tiene un componente irracional que hace obsesionarse por lo inevitable: el transcurso vertiginoso de los años y los cambios en el cuerpo asociados a la pérdida de juventud y belleza. Es una afección muy común en adultos y tiende a convertirse en un verdadero problema si no se trata o identifica a tiempo. Desde Psicopartner, el último concepto de psicoterapia y referente en el sector de la salud de la psique, lo explican

/COMUNICAE/

La gerascofobia es el temor irracional a envejecer. Como todas las fobias, tiene un componente irracional que hace obsesionarse por lo inevitable: el transcurso vertiginoso de los años y los cambios en el cuerpo asociados a la pérdida de juventud y belleza. Es una afección muy común en adultos y tiende a convertirse en un verdadero problema si no se trata o identifica a tiempo. Desde Psicopartner, el último concepto de psicoterapia y referente en el sector de la salud de la psique, lo explican

La gerascofobia suele ir acompañada de procesos de ansiedad, miedo y continuos pensamientos negativos que llevan al individuo a sentir pánico cuando piensa en el futuro. A menudo, quienes la padecen, suelen experimentar otras fobias y manías asociadas, como la gerontofobia, o miedo a las personas ancianas, que viene acompañado por un sentimiento de desprecio y rechazo hacia la tercera edad.

Suele presentarse alrededor de los 30 años. Es en esta etapa de la vida en la que las personas logran la madurez. A nivel físico, tienden a cuidar más su apariencia y exigirse ser más productivos.

Quien tiene gerascofobia no solo sufre con los cambios de su aspecto físico que se suceden con el paso de los años sino también con otras consecuencias que la vejez puede traer consigo como la pérdida de movilidad, la posibilidad de ser llevado a una residencia, el empeoramiento de la salud o tener que depender de los demás.

Tener una imagen negativa de la vejez es una de las principales causas que llevan a desarrollar este tipo de patología. Normalmente, se asocia esta etapa de la vida con la decadencia, la soledad, la enfermedad…e incluso, con la fealdad. Entender que la vejez no solo implica la pérdida, sino que es parte de la vida y la evolución, es primordial para aceptar el devenir del tiempo con sus respectivos cambios.

Hay quienes tienen mayor posibilidad de desarrollar este tipo de fobia, como personas con excesiva preferencia por el cuidado de su aspecto físico, individuos altamente narcisistas, con un alto nivel de autoexigencia, o incluso quienes por motivos laborales o familiares están al cuidado de personas mayores en situación de dependencia. Aquellos con rasgos de personalidad ansiosa, con dificultades de gestión emocional o con antecedentes de trastornos de ansiedad.

Algunos tips de experto para tratar la gerascofobia

Aceptar con naturalidad los signos del paso de los años, y entender que los cambios físicos, psicológicos y vitales se producen de forma gradual. Es importante cuidarse por dentro y por fuera en cualquier etapa de la vida, sin llegar a que se convierta en una obsesión.

Realizar un trabajo de introspección para reconocer las cualidades que se poseen como persona. También, se recomienda hacer balance de las experiencias vividas y todo lo que ha enseñado cada etapa.

Focalizarse y disfrutar del momento presente y de los planes de futuro. Cada año que pasa se es más sabio/a, se viven experiencias que han permitido crecer a nivel personal, ahora es el momento de disfrutar de la vida actual, valorar todo lo que hay alrededor y planificar con ilusión todo lo que quieres hacer.

Dejar de compararse físicamente con los demás. Siempre va a haber gente más joven y guapa por lo que es importante poner el centro de atención en uno mismo/a más que en los demás. La comparación con los demás suele venir acompañada con una infravaloración que tiene un efecto negativo en la autoestima.

Acudir a terapia profesional si estos miedos influyen en las rutinas.

Acerca de Psicopartner

Psicopartner nace con vocación de acercar a España el último concepto de psicoterapia, desde un claro compromiso con la felicidad y el bienestar de las personas, junto a la mejor atención al paciente. Son referentes en salud emocional y psíquica y contribuyen a mejorar la calidad de vida de las personas. Con un destacado equipo de psicólogos especialistas en los diferentes campos de la salud, psicología y sexología, Psicopartener marca la diferencia con una nueva

forma de hacer terapia que, además, quiere compartir a través de sus constantes talleres profesionales y divulgativos.

Psicopartner interviene en todos los ámbitos de la psicoterapia y en todos los momentos evolutivos de las personas: adultos, niños, adolescentes o tercera edad; terapia individual o grupal, de pareja o familiar; e incluso para empresas con Coaching ejecutivo y Mindfulness para empleados. Su estilo de trabajo se basa en el acompañamiento de sus pacientes bajo el método #HumanToHuman tanto de manera presencial como online.

¿Dónde?

Calle Velazquez, 70 (28001) Madrid

Calle Alcalá, 401 (28027) Madrid

www.psicopartner.com

Psicopartner

@psicopartner

Fuente Comunicae

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/comunicado/164840-psicopartner-explica-en-que-consiste-la-gerascofobia-.htm