

MEDO DE DIRIGIR: uma história de superação



Márcia superou o medo de dirigir fazendo tratamento especializado e hoje se considera vitoriosa e livre.

Diferente do que o senso comum pensa, o medo de dirigir não se trata de “frescura”, e sim, é uma fobia, também conhecida como AMAXOFOBIA. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2002), 6% dos condutores habilitados no Brasil têm medo de dirigir, independente da condição cultural.

A psicóloga, Salete Coelho Martins (CRP 08/4667), especialista em psicologia do trânsito, trata do assunto desde 2006 e explica o perfil dos seus clientes. “São pessoas perfeccionistas, sensíveis a críticas, preferem planejar do que se aventurar, são exigentes, não gostam de atrapalhar os outros no trânsito, por isso não dirigem.

Márcia Krayevski, construtora de 38 anos é apenas mais uma na estatística que, sabe dirigir, tem carro na garagem, mas que tinha pânico da direção. “Eu tenho carteira há 10 anos e não conseguia dirigir, não sabia explicar o porquê. Eu me achava um ‘ET’, não conseguia raciocinar, suava frio, meus lábios amorteciam, dor de cabeça, um horror. No início achei que era normal e que passaria logo, mas não passou. Quando descobri que era uma fobia e que muita gente sofre disso, resolvi enfrentar o problema e procurei ajuda especializada”, diz Márcia.

Apesar das pessoas que sentem medo de dirigir acreditarem que o problema é individual e de difícil cura, já existem hoje alternativas para solucionar o problema. A psicóloga Salete, fundadora da Clínica Escola Psicotran vem tratando de casos como o da Márcia através de uma metodologia exclusiva e com base na abordagem da terapia cognitivo-comportamental, que propõe um processo de mudança de pensamentos e comportamentos dos pacientes. O tratamento conta com duas etapas: a do consultório e a prática no veículo, onde a terapeuta acompanha o paciente no trânsito, atendendo as necessidades de cada caso. “É respeitado o limite de cada um de enfrentar as barreiras, até que juntos possamos comemorar as conquistas alcançadas no dia. O objetivo principal é aumentar a auto-estima, devolver a autonomia e a confiança para que o paciente possa não apenas dirigir seu veículo, mas também sua vida”, assegura Salete.

Márcia comemora ao final de 2 meses de tratamento: “Ganhei alta. Hoje tenho autonomia. A sensação é de vitória e libertação. Antes o carro me dominava e hoje eu domino ele. Não preciso de mais ninguém e recuperei minha capacidade de ir e vir, minhas escolhas não são mais condicionadas. Tenho uma vida normal e livre”.

Informações

Assista palestra sobre o tema ou agende uma avaliação sem compromisso
[41]3319-4789 - 9205-6852
Rua Buenos Aires, 466 conj, 155 Batel
www.psicotran.com.br