

## *Terapia de Grupo para personas que sufren PÁNICO con o sin Agorafobia.*

---

La ansiedad, los ataques de pánico y el miedo a estar en espacios donde es difícil huir, son uno de los problemas psicológicos más comunes en nuestra sociedad.

A pesar de ello, la ansiedad es la gran desconocida y se le tiene mucho miedo. Es el miedo al miedo.

Este grupo de terapia está indicado para personas que sienten ese miedo intenso que se puede manifestar en cualquier situación de manera imprevista o ante determinadas situaciones como puede ser estar solo/a, viajar en tren, bus, avión o ir a lugares concurridos como Centros Comerciales y Restaurantes.

El objetivo es superar este miedo y poder afrontar esas situaciones con la seguridad deseada.

- Grupos reducidos (máximo 6-8 personas).
- Ambiente acogedor.
- Para todas las edades y sexo, intentando que los grupos sean los más homogéneos posible.
- Posibilidad de hacer exposiciones grupales en vivo.
- Sesiones de 1 hora y media.
- Precio: 25€

Pide información sin compromiso: [ana@psicologacastelldefels.org](mailto:ana@psicologacastelldefels.org).