

Temor patológico,
irracional e
intenso a gérmenes
o bacterias

Se considera
patológica cuando
interfiere
seriamente en la
vida cotidiana

00. ¿QUÉ ES LA GERMOFOBIA?

Se relaciona con
el Trastorno
Obsesivo
Compulsivo

Normalmente va
acompañada de
evitaciones y/o
rituales de limpieza
compulsivos

00. ANÁLISIS DE GERMOFOBIA

¿?

Idea de la contaminación y peligro asociado

Ansiedad

Intentos de reducir ese miedo/ansiedad

- Evitando situaciones
- Rituales compulsivo de limpieza

Refuerzo de la fobia

00. ¿QUE PUEDO HACER ?

¿Sabes que es irracional pero no lo puedes evitar? ¿Te provoca niveles de sufrimiento intenso? ¿Interfiere en tu vida?

NO

¿Crees que necesitas ayuda para afrontarlo?

SI

Médico de cabecera
Psiquiatría
Psicología

NO

Mantén medidas recomendadas por sanidad.

Reduce progresivamente las evitaciones/rituales que te provocan aislamiento/malestar.