

# TERAPIA DE EXPOSICIÓN CON REALIDADE VIRTUAL EN PERSOAS ADULTAS CON FOBIA ESPECÍFICA

As fobias específicas son medos desproporcionados que provocan ansiedade e evitación, afectando á vida diaria. O tratamento máis eficaz é a terapia de exposición, que consiste en enfrontarse ao estímulo de forma gradual e controlada. Pode realizarse na vida real, mediante imaxinación ou realidade virtual. Os estudos indican que estas opcións reducen a ansiedade e a evitación. Ademais, a realidade virtual permite un control total do estímulo fóbico nunha contorna segura, o que podería facilitar o acceso ao tratamento e mellora da privacidade. Con todo, pode causar mareos nalgunhas persoas. Precísanse máis estudos, tamén económicos, para determinar a súa eficacia e viabilidade respecto a outras alternativas de tratamento.

## DOCUMENTOS RELACIONADOS

[Texto completo](#)

[Exportar cita RIS](#)