

## **CRYOPHOBIE Peur du froid**

La cryophobie est la peur du froid extrême, voir d'être cryogénisé (cryogénie). Elle est considérée comme la branche de la frigophobie, la peur du froid en général.

### **Quelle maladie rend sensible au froid ?**

Le refroidissement cutané est un facteur déclenchant de ces crises douloureuses. Certaines maladies endocriniennes, comme l'hypothyroïdie, diminuent la sécrétion d'hormones qui participent à la production de chaleur par le corps. Chez les personnes en hypothyroïdie, l'organisme réagit moins bien par temps froid.

### **La cryophobie**

Les personnes phobiques confrontées au froid ressentiront une anxiété intense qui se traduit généralement par un essoufflement, une accélération du rythme cardiaque, des maux de tête, des évanouissements et une profonde envie de fuir.

### **Pourquoi ai-je peur du froid ?**

Les problèmes thyroïdiens, une mauvaise circulation sanguine, l'anémie ou la fibromyalgie peuvent être à l'origine d'une intolérance au froid. Si vous ressentez une sensibilité au froid nouvelle, intense ou persistante, consultez un médecin afin d'en identifier la cause. Le traitement de l'intolérance au froid dépend de l'affection sous-jacente.

### **Explications**

Certains de symptômes de la frigophobie peuvent être traités par thérapie cognitivo-comportementale, thérapie d'exposition, techniques de relaxation, etc.

### **Frigoriphobie**

La frigoriphobie est la peur du temps froid. C'est la branche de la frigophobie, la peur du froid. Le déclencheur de peur le plus courant est la sensation désagréable d'air froid extérieur, en particulier lorsqu'il fait froid pendant un certain temps, comme attendre le bus scolaire dans le froid. Les frigoriphobes n'aimeraient pas sortir quand il fait froid, ils essaieraient de rester à l'intérieur en tout temps. Les victimes les conduisaient à l'école ou avaient l'arrêt de bus devant la maison. Quand il fait froid dehors, ils portent souvent un pull. Les victimes détesteraient évidemment l'hiver. Les frigoriphobes aimeraient vivre dans des endroits plus chauds, comme sous les tropiques, et deviendraient extrêmement anxieux lorsque la saison hivernale commence ou lorsqu'ils doivent sortir par temps froid.

Les symptômes de la frigoriphobie comprennent les tremblements, les palpations cardiaques, l'essoufflement, la transpiration, les pensées obsessionnelles et les bouffées de chaleur ou de froid. Les options de traitement comprennent la thérapie cognitivo-comportementale et la psychothérapie. Déménager dans un climat plus chaud peut également aider la personne souffrant de cette phobie.

La cryophobie est plus souvent subie par les personnes qui vivent dans des endroits qui connaissent l'hiver, ou plus particulièrement dans les hautes latitudes. Cette peur a un certain fondement car le froid extrême peut être nocif pour la santé. Les températures glaciales peuvent provoquer une hypothermie et des engelures qui peuvent mettre la vie en danger si elles ne sont pas traitées ou traitées tôt. Pour d'autres, la peur du froid peut être due au fait que beaucoup de gens ne sortent pas par mauvais temps, ce qui pourrait équivaloir à de la solitude.

Le traitement de la cryophobie comprend la psychothérapie.

© <https://www.aquaportail.com/dictionnaire/definition/6727/frigophobie>