

ПОРАДИ ПСИХОЛОГА

5 кроків на шляху до подолання страху



Всі ми відчуваємо якісь страхи в більшій чи меншій мірі. І це нормально. Людині притаманно боятися, адже це почуття здавна закладено в ній природою на рівні інстинктів. Страхи допомагали нашим древнім предкам уникати численних небезпек навколишнього світу і виживати.

Страх – це емоція, що виникає в ситуаціях загрози біологічному чи соціальному існуванню індивідуума і спрямована на джерело дійсної чи уявної небезпеки.

Близько 15 % населення хоч раз у житті хворіють на цю недугу. Зазвичай вона полягає у фізичній реакції, наприклад пришвидшеному серцебитті, тремтінні, проливному поті (нападі паніки), очікуваннях або уявній оцінці ситуації («я міг померти», «я себе зганьблю») в такий спосіб, що змушує з усіх сил її уникати. Людині достатньо бачити, чого бояться оточуючі люди (в першу чергу - батьки), для того щоб почати боятися того ж.

Найбільш повну класифікацію за змістом нав'язливих страхів зробив Б. Карвасарський (1990), а саме:

1. *Страх простору і переміщення в ньому*: агорафобія; клаустрофобія; гіпсофобія; страх глибини; страх подорожей у транспорті;

2. *Соціофобії* (страхи, пов'язані із знаходженням в товаристві інших людей): петтофобія; страх публічних виступів; страх перед екзаменами; ерейтофобія; страх через неможливість виконати яку-небудь дію в присутності сторонніх (проковтнути їжу); страх відвідування громадського туалету; антропофобія;

3. *Нозофобії* (страх захворіти яким-небудь захворюванням): кардіофобія; інфарктофобія; страх захворіти сказом та іншими інфекційними хворобами; ліссофобія; сифілофобія; канцерофобія;

4. *Страх за здоров'я близьких.*

5. *Танатофобія* (нав'язливий страх смерті)

6. *Сексуальні страхи*: страх перед неможливістю здійснити статевий акт; страх вагітності; страх болю при статевому контакті;

7. *Обсесивно-компульсивні страхи*: мізіофобія; страх здійснити самогубство; страх скалічити своїх близьких; айхмофобія, оксимофобія;

8. *«Контрастні» нав'язливі стани* (страх зробити вчинок, який протирічить морально-етичним установкам особистості): страх голосно сказати нецензурні слова в товаристві ввічливої людини; страх «зробити щось непристойне, у церкві під час богослужіння та інше;

9. *Нав'язливий страх тварин і комах* (змій, павуків, тарганів, мишей, щурів, собак та ін.).

10. *Пантофобія* – генералізований нав'язливий страх.

11. *Фобофобія* (страх повторення нападу нав'язливого страху, «страх страху»).

Страхи бувають різними, але всі вони мають дещо спільне – їм дуже гарно вдається отруювати життя.

Які є форми страху?

- *Тривога* являє собою розпливчастий, тривалий і невиразний страх з приводу майбутніх подій. Вона виникає в ситуаціях, коли ще немає (а може і не буде!) реальної небезпеки для людини, але вона чекає її, причому поки не уявляє, як з нею впорається.

- *Занепокоєння*. Це переживання є варіантом тривоги, при якому відбувається логічний перебір майбутніх негативних варіантів розвитку подій. Людина, яка зазнає занепокоєння, відчуває невпевненість з приводу майбутнього, і ця невпевненість змушує її напружено міркувати про те, які неприємності можуть очікувати попереду, і як вона може з ними впоратися.

- *Переляк* – це прояв раптового страху, який відчуває людина, зіткнувшись з дуже сильним або несподіваним подразником.

- *Паніка* – короткочасний і дуже сильно виражений страх, який охоплює людину в хвилину реальної або вигаданої ним небезпеки, і супроводжується вираженими фізіологічними і поведінковими проявами. У стані паніки людина, як правило, погано або зовсім не контролює свою поведінку і думки.

- *Фобія* – це сильно виражений завзятий нав'язливий страх, який необоротно загострюється в певних ситуаціях, і не піддається повному логічному поясненню. В результаті розвитку фобії, людина починає боятися і відповідно уникає певні об'єкти, діяльність або ситуації.

Існує кілька відносно простих і дієвих методів, завдяки яким можна справитися з тривогою і страхами, послабити або зовсім прибрати їхній гнітючий вплив.

Як перемогти страх:

1. **Складіть список усього, що Вас лякає.** Перший крок до ліквідації страху – його визнання. З'ясуйте чого саме ви боїтеся, щоб поглянути на проблему по-новому і змінити своє ставлення до неї. А починати потрібно саме з прийняття власних тривог. Зізнаючись собі в своєму страху, ви

виводите його з підсвідомого відчуття у свідомість. І на цьому етапі він вже не буде таким жахливим.

2. **Визначте причину свого страху.** Розуміння причин того, чому з'являється таке почуття – це вже початок успіху.

3. **Дихайте.** Дихальна техніка чудово допомагає подолати хвилювання і страхи, тому що вона безпосередньо діє на внутрішні органи і розслабляє їх. Кілька разів глибоко вдихніть, затримайте дихання, потім видихніть і знову затримайте дихання. Бажано робити це на рівний рахунок: 1, 2, 3, 4.

4. **Працюйте м'язами.** Цей метод позбавить вас від страхів, а також допоможе зняти напругу і перевтому. Примусьте трохи попрацювати свої м'язи по всьому тілу. Послідовно напружуйте на кілька секунд, а потім розслабте окремі м'язи обличчя, шиї, рук, ніг тощо. Справа в тому, що після напруги м'язи прагнуть до розслаблення, а коли вони його отримують, то весь організм розслабляється і заспокоюється, причому, не тільки фізично, а й емоційно.

5. **Відволікайтеся.** Перемикніть увагу зі своїх страхів на щось кардинально інше. Наприклад, згадайте і прочитайте вірш, порахуйте перехожих або птахів, увімкніть телевізор, з'їжте шоколадку, зателефонуйте друзові.

Страх зникає після того, як відповідна ситуація – позаду. З огляду на це особа знову й знову вибирає таку поведінку, яка дає змогу не потрапляти більше в обставини, які жахають.

Страх - це продукт розуму і внутрішньої боротьби. Причина страху знаходиться тільки у нас в голові. Лукрецій вважав, що основним засобом подолання людьми страху є їх мисленнєво-розумова діяльність: *«Як би ж думки у них були розумні. Став би їхній розум вільним від великих справ і страхів».*

Бажаємо міцного здоров'я!!!!

Любов Пляка