

**«Если хотите ничего не бояться, вспомните, что бояться можно решительно всего». Сенека Младший**

## **Как победить страх?**

Что общего у стоматолога, самолёта и таракана? Все они способны вызывать панический страх у вполне нормального человека. Страх - очень сильное чувство, он может стать навязчивым и превратиться в фобию (постоянную боязнь чего-либо). Миллионы людей во всем мире страдают разного вида фобиями, которых сегодня насчитывается более 250! Как же победить свой страх?

Чем фобии отличаются от страхов?

Не стоит путать фобии с естественным ощущением страха, за которое отвечает наш главный инстинкт - инстинкт самосохранения. Страх перед вероятной опасностью - это нормальная реакция, он заставляет собраться, быть осмотрительными. Фобии решительно ни при чём, если вы опасаетесь тёмных переулков, или оказываетесь в толпе разъярённых футбольных фанатов, или бледнеете перед первым в жизни прыжком с парашютом.

Фобии - это тематически связанные с чем-то страхи, которые приучили человека избегать какой-то ситуации. Например, вы боитесь летать на самолетах, но летите, - здесь реальность сильнее представлений. А фобия - это состояние, когда человек не совершает рейс из-за страха. Если страх можно преодолеть, то при фобии человек начинает избегать ситуаций.

Откуда берётся страх?

Из детства!

Новорождённый не боится ничего, потому что ничего не знает. Когда малыш растёт, взрослые пугают его «страшилками»: «не подходи к собачке, а то

укусит», «не лезь в чулан, там Баба-яга», «кушай кашку, а то позову врача, он укол сделает»... Не «лечите» малыша от страха страхом!

3 способа воспитать смельчака

1. Переводим внимание

Пусть малыш боится не кого-то, а за кого-то. Например, расскажите ему историю бедной мышки, которая сидит в подполе, трясётся от страха - и кошка её может съесть, и в мышеловку она может угодить...

2. Рисуем «страшилку»

Попросите малыша нарисовать то, чего он боится. Главная задача - вывести страх наружу. Если малыш не один со своей бедой, ему легче с ней справиться. А вот когда ребёнок загоняет страх глубоко в себя, у него развиваются детские тики, энурезы, заикание.

3. Страшные вещи меня не касаются!

Объясните малышу, что собака бежит по своим делам, а не для того, чтобы его укусить. А у страшной вороны есть куда более важные заботы, чем таскать непослушных малышей.

... из телевизора

После терактов многим трудно находиться в людных местах, транспорте. В психологии есть такое понятие - вторичные жертвы катастроф. Это люди, которые лично не пострадали в терактах или авариях, но были свидетелями (видели по телевидению, читали в газетах) и приняли все близко к сердцу. Бывает, что вторичные жертвы «чувствуют» те же боли, что и реальные жертвы аварий.

Как избавиться от страха?

Если вы излишне эмоционально реагируете на подобные новости, лучше их вообще не смотреть! Избегайте фильмов и передач со сценами насилия!

Причины беспокойств по тому или иному поводу сложны и кроются глубоко в сознании. И если вас или близкого человека что-то беспокоит, обязательно сходите к психологу или психотерапевту!

Какая-нибудь мелкая боязнь (например, страх перед публичным выступлением) есть в запасе у каждого. Облегчить себе существование можно и самостоятельно, главное - знать, как себя вести! Когда страх становится постоянным и вы чувствуете, что теряете контроль, попробуйте следующее:

1. Люди, страдающие фобиями, склонны ругать себя за свои страхи, что только усугубляет положение. Хвалите себя, прощайте себе эту слабость!

2. Не оставайтесь с проблемой один на один. Поделитесь ею с теми близкими людьми, кому не стыдно признаться в своей «слабости».

3. Фантазируйте, вспоминайте, что угодно! Если вы боитесь самолётов, то представляйте себе не авиакатастрофу, а то, как приятно вы проведёте время там, куда летите. Сосредоточьтесь только на хорошем!

4. Двигайтесь. Во время приступов страха в организме вырабатывается излишек адреналина, сжечь который можно, двигаясь. Не пытайтесь забиться в угол! Всё, что вам нужно - это зарядка! Отправляйтесь за покупками. Шопинг - один из мощных способов снять психологическое напряжение.

5. Постарайтесь отвлечься от того, что вас пугает. Считайте розовых слоников, читайте, пойте. Займитесь домашними делами: уборкой, ремонтом, приготовлением новых блюд. Когда вы отвлекаетесь на посторонние предметы, вы можете посмотреть на пугающее вас явление со стороны, а это - путь к спасению!

6. Проработайте свой страх - кто лучше вас знает о нём? Как только вы поймете, что страшное подкралось слишком близко, постарайтесь вспомнить предыдущую с ним встречу. Не умерли же вы в прошлый раз?! Значит, и в этот

всё обойдется! Поймите, чего именно вы боитесь, реально оцените степень грозящей вам опасности. Анализируйте, и тогда вы сможете что-нибудь предпринять, чтобы избавиться от ужаса.

7. Больше смейтесь! Недаром в народе всегда считалось, что смех может изгонять бесов.

8. Ни капли алкоголя! Алкоголь истощает резервы организма, и без того подорванные стрессом.

Отпускнику на заметку! Как преодолеть страх перед полётом?

1. Осознайте необходимость полёта и его выгоду («Я буду на месте не через двое суток, а через два часа»).

2. Займите себя чем-нибудь на время полёта: перебирайте четки, вяжите, катайте шарик между ладонями. Составьте план экскурсий, покупок – способны отвлечь именно действия, которые непосредственно касаются ваших планов.

3. Успокаивать себя мыслями, что самолет не разобьётся, не надо! Вы убеждаете себя, что всё будет хорошо, а фантазия в это время начнет подбрасывать совсем другие картинки. Нужно ли вам это? Так не стоит и начинать! Тем более что статистика уверяет: на самолёте, действительно, летать намного безопаснее, чем ездить на автомобиле.

Звёзды тоже боятся!

Алла Пугачева панически боится высоты. Тем не менее, она однажды чуть не довела до инфаркта Игоря Кио, когда без согласования поднялась под купол цирка на трапеции и без страховки. К тому же Пугачева попросила техников сначала закрутить трапецию, чтобы она вращалась. А это запрещается на высоте пяти метров делать даже профессионалам.

Актриса Ким Бэсинджер страдает агорафобией - страхом открытых пространств. Однажды приступ страха был таким сильным, что продержал её в

доме целых полгода. А актриса Мишель Пфайффер предпочитает открытые пространства, поскольку страдает клаустрофобией. Американский кинорежиссер Вуди Аллен так сильно боится перегрева, что измеряет температуру тела каждые два часа. Актёр Роберт Де Ниро страдает дентофобией, то есть страшится ходить к зубным врачам. Авиафобия - страх высоты - приковала к земле певицу Шер и актрису Вупи Голдберг. К «сухопутным» относится и поп-звезда Майкл Джексон. А вот режиссер Ларс фон Триер считает свою аэрофобию чем-то вроде ещё одного доказательства собственной гениальности.

«Страшный» словарь

Нефофобия - боязнь облаков

Трискадекафобия - боязнь числа 13

Пеладофобия - боязнь лысых

Акрибофобия - опасение не понять смысл прочитанного

Хрематофобия - боязнь прикоснуться к деньгам

Ситофобия - боязнь приёма пищи

Метрофобия - навязчивый страх поэзии

Латерофобия - боязнь лежать на одном боку

Кристаллофобия - боязнь прикосновения к стеклянным предметам

Климакофобия - боязнь ходьбы по лестнице

Гленофобия - боязнь взгляда куклы