Автор: admin
27.05.2011 22:03 - Обновлено 29.10.2014 17:03

Как победить свой страх?

«Мы все предрасположены к этой болезни – естественная реакция наших далеких предков на окружающий мир, таинственный, опасный, непонятный! Мы несем её в своих генах. Но одни воюют со страхом всю жизнь и побеждают, а другие сдаются ему – сразу или постепенно. …Человечество безгранично богато, прекрасно и мудро, и мешает ему быть счастливым только одно – страх».
(«Лекарство против страха», братья Вайнеры)

Страх сковывает, давит, снижает самооценку. Можно ли жить, не боясь ничего? Можно ли заставить страх не разрушать, а стимулировать вас? Вирусы страха живут в каждом, но почему-то один человек не догадывается о его существовании, а другой явно болеет и страдает.

Самым эффективным способом, безусловно, является серьезная работа над проблемой с **хорошим психологом**. Но поскольку к психологу у нас идут явно не в первую очередь, то рассмотрим другие способы.

Так как наш страх – нечто виртуально-непонятное, то мы будем бороться не с ним, а с его проявлениями на физическом и психическом уровне.

Страх влияет на тело, значит, возможно влияние наоборот. Боремся со страхом – равно укрепляем своё тело. Очень хорошо действует бег, качалка, фитнес, просто прогуляться на природе. Отдельное место занимает закаливание. Холодный или контрастный душ, прорубь, обтирания повышают самооценку, заставляют гордиться собой и таким образом лишают врага (страх) провизии.

Стимуляторы, успокоительные и другие медицинские и народные препараты могут кратковременно помочь. Тут не лишнее напомнить о мере и думать головой, а то можно загнать себя в тупик.

У некоторых людей страхи и комплексы вызывают желание побыть одному, некоторые,

наоборот, боятся оставаться наедине с проблемой. В данном аспекте важно **не впадать в ту или иную крайность**
. Найдите себе хорошего собеседника, и это значительно поднимет ваш жизненный тонус. Сделайте то, что давно собирались, что откладывали в «долгий ящик».

Разнообразность причин страха впечатляет: потеря близкого человека, смерть, увечье, закрытые помещения, змеи, пауки, кошки, инфекции, детские куклы, облысения, импотенция и т.д. и т.п. Вариант победы – действовать против страха в открытую, жить с ним и заставить его не мешать вам жить, попробовать сознательно делать то, чего вы больше всего боитесь. Это своего рода тактическая уловка – не бороться со страхом, а открыто признать его для себя. Признать чисто человеческое право на страх, как на ошибку. После такого шага ваша боязнь мгновенно или постепенно уменьшается в разы.

Чтобы адекватно оценить ситуацию, действенно представить варианты развития событий. Причём важно представить и самый худший, и самый лучший варианты. Ведь большинство, в силу доминирования негативных установок, больше боится победы, чем поражения, т.к. в случае оной повысится ответственность, «не сможешь быть прежним, обычным, жить в тишине». В этом не признаются, а просто остаются там, где были, в «своём болоте и со своей синицей».

«Глаза боятся, а руки делают». Действовать, действовать, действовать. «Вперёд, невзирая на преграды». Сначала тяжело, но постепенно, тренируясь, необходимо сделать это привычкой. Когда не знаешь, что делать – делай шаг вперёд. Выйти из ступора страха быстрее всего рывком, как в прорубь – страшно, но какой «кайф».

Безусловно, один из основных вызовов для человечества на данном этапе – радиация из Фукусимы. Запрос «защита от радиации» стал самым популярным в поисковых системах. Население скупает средства защиты от радиации, дозиметры и маски. Я не отрицаю существования проблемы, но действия населения в регионах значительно отдаленных, как правило, вызваны не реальной угрозой, а паникой. Подобные панические настроения доминировали в Украине во время «эпидемии гриппа», солевых и гречневых дефицитов. Примеров в мире много (эпидемии, терроризм, валютные спекуляции, цветные революции и прочие глобальные проблемы), а будет ещё больше, ведь чем больше паники, тем легче кому-то заработать на ней. **Современникам сейчас крайне важно жить своим умом, а не стадными инстинктами.**

Но мы увлеклись, вернёмся к нашей теме. Давно известно, что противостоять проблеме гораздо легче, чем с ней бороться. Если вы страдаете от определённой проблемы, боитесь связанного с ней, то справившись с этим сейчас, нужно сразу же сделать всё возможное, чтобы подобные события не повторились. Строго, но без самобичевания разберитесь, что было сделано не так, что было лишним, что не сделано, а надо было. Оцените, где вы находитесь сейчас и куда вам двигаться в аспекте волнующего вопроса. Почитайте, посмотрите, послушайте всё то, что может быть полезным.

Наверное, вы согласитесь со мной, что универсальных для всех и всегда действующих методов нет. Наша жизнь – это постоянная тренировка в борьбе противоположных субстанций.

Хотите быть смелыми и совершенствоваться, следуйте такому алгоритму:

1. Постоянно работай над собой, совершенствуйся.

2. Анализируй успехи и ошибки.

3. Планируй своё развитие.

4. Снова п.1.

Успехов в борьбе со страхами!

Автор - **Василий Гончаренко**

Источник