

Страхи присущи человеческой природе, поскольку связаны с врожденным инстинктом самосохранения. Другое дело фобии- это уже «продукт» современной цивилизации. Сегодня люди могут бояться всего- замкнутых пространств, высоты, эпидемий, животных, микробов, воды и социума. Страх парализует волю, закрадывается в сердце, и человек чувствует свое бессилие перед невидимым врагом. Откуда же берутся фобии и с чем они связаны? Фобии – это так называемые проблемные состояния и ситуации с ними связанные. Любая неприятность кодируется нашим мозгом либо в визуальной, либо в аудиальной модальностях, то есть посредством глаз и ушей, вызывая определенные ощущения. Иногда эти ощущения перерастают в навязчивые страхи, которые вызываются самыми различными предметами и явлениями. Так возникает боязнь высоты, открытых пространств или наоборот замкнутых пространств, узких улиц, страх совершить что-либо неприличное, преступное, например, страх убить своего любимого ребенка, страх громко закричать в обстановке торжественной тишины, концерта), страх перед метро, страх покраснеть в общественном месте), страх загрязнения, страх перед острыми и режущими предметами. Фобии обычно сопровождаются выраженной реакцией организма- испуганный человек может резко побледнеть или покраснеть, вспотеть, у него учащается сердцебиение. Интересно, что больной в момент приступа фобии зачастую вполне отдает себе отчет о необоснованности и абсурдности его навязчивых страхов. Врачи-психотерапевты, психологи считают, что рациональными доводами невозможно устранить проблему фобии, так как источник их кроется в сфере бессознательного, что и является основанием для лечения фобий с помощью гипноза и самоанализа. Если мы попробуем анализировать наши переживания, то мы перестаем их испытывать- любимый тезис психологов. В борьбе с фобиями также может помочь отстраненное восприятие своей проблемы, страха. Не стоит преувеличивать свои неприятности, наоборот сравните их с настоящими трагедиями, которых хватает вокруг. Например, посмотрите новости по телевизору. И ваше беспокойство и страх покажутся мелочью по сравнению с действительно драматическими ситуациями, случающимися в жизни. И вот тогда Вы поймете, что Вам еще крупно везет! Ну а если и все это не помогает, то представьте, что все неприятности уже состоялись, самое худшее, что вы могли представить, случилось! И после этого смириться с тем, что Вы представляли, расслабьтесь, и постарайтесь хоть немного улучшить это самое худшее положение. Ведь негативные эмоции возникают только в ситуации неопределенности. И эти эмоции вам не помогут быть эффективным, и закроют перспективу на результат. Задача не в том, чтобы не попадать в различные ситуации, а уметь выбраться из них. И как только человек перестает паниковать и начинает рационально мыслить, он, как правило, сразу же находит приемлемые решения проблемы. А еще всегда оставайтесь занятым. Труд — самое эффективное лекарство на Земле — и одно из самых лучших!