

Жить - страшно?!

«Как страшно жить!» – восклицала героиня Ренаты Литвиновой в одном из русских фильмов. «Как страшно жить!» – должно быть, восклицает каждый пятый житель Земли: если верить сухим цифрам, 22% населения планеты уже сейчас страдает разнообразными фобиями. «То ли еще будет», – убеждены психиатры, ведь количество фобий растет с каждым годом.

Мы дрожим от страха, как Америка в 30-х годах.

Страх («фобия» на греческом языке), вообще-то, свойственен человеку. Мы боимся машин, самолетов, бассейнов потому что так или иначе эти места сопряжены с опасностью, а там, где опасность, включается инстинкт самосохранения. Однако этот страх не мешает нам жить и редко себя проявляет. Другое дело – навязчивые состояния, проявляющиеся тахикардией, затрудненным дыханием, нарушением сна и аппетита и т.д. То есть то, что в психиатрии именуется фобией.

Причины возникновения фобических состояний до сих пор покрыты мраком. Одни ученые связывают это с физиологией – мол, если близнецов разделить после рождения и воспитать в совершенно разных семьях, то фобии у них будут все же одинаковые. Другие настаивают, что решающее влияние оказывает среда: если мама десять раз скажет, что в темноте придет «бабай», то на одиннадцатый раз сын ляжет спать с включенной лампой. Одно можно сказать точно: если депрессия считается болезнью богатых, то фобиями страдают люди с малым материальным достатком. Америке уже довелось пережить бум фобий во время Великого экономического кризиса, да и сейчас она также переживает не лучшие экономические времена.

Сколько людей, столько и фобий.

Самыми распространенными фобиями являются социальные (боязнь общения, публичных выступлений). Часто встречается боязнь открытых пространств – агорафобия. Человек боится выйти на улицу из опасения, что ему станет плохо (потеряет сознание, разобьет лицо), а рядом не будет никого, кто бы мог помочь.

Одна из разновидностей – гипсофобия, страх высоты. Комический случай – некий луганский предприниматель чувствовал панический ужас всякий раз, когда нужно было подняться на второй этаж налоговой службы, чтобы отдать ежемесячную отчетность. Его обвиняли в сокрытии налогов, а бедняга просто боялся поставить ногу на ступеньку!

Если люди испытывают страх перед болезнями, то это называется нозофобия. Бывает и страх перед какой-то определенной болезнью – сердечной (кардиофобия), онкологической (канцерофобия), перед СПИДом (спидофобия). После взрыва на ЧАЭС в 1986 году резко возросло количество людей, подверженных радиофобии, боязни радиации.

Кроме этого, встречается клаустрофобия – боязнь замкнутых помещений, танатофобия – боязнь смерти, никтофобия – боязнь темноты, и многие другие «боязни», как то: боязнь электричества, воды или... китайцев. Да, кстати, если вы читаете эту статью, то вы тоже страдаете фобией. Скорее всего, вы боитесь, что недостаточно информированы, и эта фобия мешает вам работать, постоянно шепчет на ухо: «Ты не в курсе, ты не в курсе».

Однако не печальтесь! У некоторых людей есть фобии и похлеще. Я выделила пятерку самых необычных, на мой взгляд, фобий:

аракибутирофобия – страх того, что арахисовое масло может прилипнуть к нёбу;
большефобия – страх перед большевиками;
плутофобия – боязнь богатства;
фобофобия – страх возникновения страха;
энетофобия – страх перед булавками.

Самое интересное, что все это – не выдумка фантаста. Люди действительно БОЯТСЯ, что арахисовое масло прилипнет к небу...

Виноваты СМИ?

Все ли люди подвержены фобиям? С этим вопросом я обратилась к Светлане Казаковой, заведующей кафедрой психиатрии, наркологии и медицинской психологии Луганского государственного медицинского университета, профессору, к.м.н.

Она ответила, что фобиями, в основном, страдают люди с тревожно-мнительным характером, в период пубертата (12-18 лет) и в возрасте обратного развития (после 40 лет). Парадоксально, что в возникновении фобий виноваты в первую очередь... СМИ! Именно они формируют общественное сознание и реакцию на то или иное событие во внешнем мире. Например, в 2005 году, когда авиакатастрофы стали обычным явлением, у многих людей развилась аэрофобия – боязнь полетов. А в годы перестройки, во время массового закрытия предприятий, были чрезвычайно распространены страхи перед безработицей, материальным кризисом, необеспеченной старостью...

Примечательно, что в последнее время люди чаще испытывают не страх, а тревогу, которая отличается от страха абстрактностью: человек боится, сам не зная чего.

Чтобы не стать заложником собственной тревоги, нужно «фильтровать» плохие новости, по возможности отказываться от просмотра криминальных хроник и чтения кровавых детективов. Смотреть добрые комедии (детям – добрые мультки), вырабатывать позитивное отношение к жизни. На самом деле, жить не так уж страшно. Если, конечно, не бояться жить.

Автор - Яна Ярошук

[Источник](#)