Автор: admin
25.08.2011 13:21 - Обновлено 30.10.2014 05:18

Какие бывают фобии?

Я не люблю пауков и акул, боюсь темноты, опасаюсь летать на самолете, меня пугают толпы народа в метро в час пик, я просто ненавижу выступать публично и очень боюсь ослепнуть или сойти с ума. Вот, пожалуй, весь перечень моих страхов… Если покопаться, у каждого из нас наберется куча таких иррациональных страхов. Например, то, что почти все женщины боятся мышей и змей – уже практически сложившийся стереотип. А к стоматологу боятся идти все без исключения.

Однако многие из наших страхов являются вовсе не страхами, а фобиями. А фобия – это уже психическое расстройство, при котором человека охватывают навязчивые неадекватные переживания своих страхов. По статистике каждый восьмой человек на планете страдает какой-нибудь фобией. И количество фобий, терзающих современных людей, уже не поддается исчислению. Так как же узнать – просто человек боится пауков – или же страдает арахнефобией; просто недолюбливает зубных врачей или же подавлен дентофобией? Существуют и более экзотические фобии – как, например, ацерофобия – боязнь всего кислого; аурорафобия – боязнь северного сияния; гленофобия – боязнь взгляда куклы; ксантофобия – боязнь желтого цвета; коулрофобия – боязнь клоунов и т.д. По этой ссылке каждый из вас сможет пополнить список своих страхов.

Количество фобий постоянно растет – за последние 10 лет количество фобий возросло с 300 до 1030! С чем же это связано? Как это ни удивительно, но – с прогрессом. Ведь вместе с самолетами человечество обзавелось авиафобией; трагедия в Чернобыле породила страх радиации – радиофобию; из-за гонки вооружений появилась нуклеонитофобия – боязнь ядерного оружия, а также атомасофобия – страх ядерного взрыва. Вместе с изучением космоса – человечество получило боязнь космических явлений – космикофобию; а многие пожилые люди страдают киберфобией – боязнью компьютеров. Развитие науки способствует появлению у людей гелленологофобии – боязнь научных терминов. А также существует (если только это не выдумка!) – гиппопотомомонстросесквиппедалиофобия – боязнь длинных слов.

Реклама также активно способствует появлению самых разнообразных страхов. Благодаря ней человек начинает бояться полноты (обезофобия), кожных угрей (акнеофобия), морщин (ритифобия), облысения (фалактрофобия), старения (геронтофобия), микробов, которые повсюду (верминофобию) и пр. А использование в рекламе и шоу-бизнесе безукоризненных, идеальных, совершенных в своей красоте моделей, порождает дисморфобию – страх непривлекательности своего тела.

А сколько фобий породил современный кинематограф! Всевозможные фильмы ужасов с реалистичными спецэффектами и мистические триллеры способствуют развитию следующих фобий: боязнь пауков, акул, инопланетян, боязнь сойти с ума (такие фильмы, как «Игры разума», «Паук» и многие другие), боязнь клоунов (например, страшный клоун-монстр Пеннивайз из фильма «Оно» по Стивену Кингу), боязнь телефонных звонков (японский триллер «Звонок»).

Известные люди у всех на виду, поэтому их фобии тоже. Например, Н.В.Гоголь страдал тафефофобией (страх быть похороненным заживо). Этот страх был настолько мучителен, что он неоднократно давал своим друзьям письменные поручения – хоронить его только в том случае, если появятся уже трупные изменения.

Генералиссимус И.В.Сталин страдал токсикофобией (боязнь быть отравленным). А Петр I всю жизнь страдал акарофобией (боязнью насекомых и был не в состоянии работать в помещениях с высокими потолками, что свидетельствует о склонности к спацеофобии (боязнь пустых пространств). Сохранившийся до сих пор домик Петра в Петербурге интересен сделанными по требованию царя низким фальшпотолком, подвешенным к высокому, настоящему и создающему эффект «уютной шкатулочки».

Современный шоу-бизнес просто пестрит различными фобиями. Панически боится клоунов Джонни Депп; Шон Коннери не выносит светофоров; Мэтью Макконахью боится вращающихся дверей; Ким Бессингер не выносит чужих прикосновений, из-за чего может месяцами не выходить из дома; острой формой страха перед микробами страдают Майкл Джексон, Джоди Фостер, Дженнифер Лопес и Джулия Робертс; Стивен Сигал панически боится быть отравленным; Шарон Стоун как огня боится электроприборов, она остерегается даже включать телевизор, потому что по ее мнению он может взорваться. Этот список можно продолжать до бесконечности.

Однако хотелось бы выяснить – насколько все это серьезно. Чаще всего зарождение фобии связано с каким-то событием в детстве. Проявиться же фобия может много лет спустя, поэтому очень трудно зачастую разобраться – с чего все началось. На самом деле все не так уж запущено и многие, полагающие, что страдают от фобий, – всего лишь испытывает обычную неприязнь к тем или иным предметам или ситуациям.

Внимание, симптомы! В чем отличие страха от фобии? – Разница состоит в том, что с фобией практически невозможно справиться. Попав в ситуацию, запускающую болезненную реакцию, человек покрывается холодным потом, появляется дрожь, слабость, возможно, рвота, человек начинает задыхаться, у него появляется тахикардия и непреодолимое желание бежать куда глаза глядят. Эти ощущения настолько неприятны, что больные прибегают к всевозможным уловкам, чтобы избежать подобных ситуаций. Если у вас не наблюдается подобных симптомов, то можете не беспокоиться – у вас ничего серьезного нет. А даже если и наблюдается что-то похожее – тоже не переживайте, – это сейчас лечится, и если это вам мешает жить – надо обратиться к врачу.

Здоровья Вам! …в том числе и психического!

Автор - **Мария Пронина**

Источник