



**Психологическая  
неотложка**

**СТРАХ**

# Что такое страх?

Почему возникает страх? Зачем он нужен? Когда человек воспринимает ситуацию, как опасную, организм подает сигнал. Нет в мире людей, которые бы ничего не боялись. Страх — это основная эмоция, предупреждающая нас о надвигающейся опасности. Страх — это адаптивная ответная реакция на угрозы физического или психологического характера. Однако он не всегда возникает перед лицом реальной опасности. Иногда его причиной могут стать когнитивные искажения.

По уровню интенсивности страх может варьироваться от фактически полного его отсутствия до абсолютной паники и настоящего кошмара. Если страх перед чем-то становится слишком большим, чрезмерным, он превращается в фобию. Фобия является психологическим расстройством, в то время как страх — обычная здоровая эмоция.

Страх, это когда ты не хочешь чтобы что-то произошло и напрягаешься от мысли, что это всё же может произойти. Но, куда мы направляем наше внимание — туда направляется наша ПСИХИЧЕСКАЯ ЭНЕРГИЯ. А где наша энергия — там и происходят события, перемены. Т.е. мы сами и притягиваем к реализации наши самые сильные страхи!

## Чем полезен страх?

Психологи утверждают: хотя эмоция страха негативно окрашена, в небольших количествах она может быть даже полезна. И вообще иметь страхи и фобии – нормально. Когда фобия стала проблемой, с ней надо бороться, но уничтожать всякое проявление страха – значит идти против природы. Ведь исторически боязнь неизвестности защищала людей от негативных внешних факторов и включала инстинкт самосохранения. Отсутствие страха поставило бы человечество на грань вымирания.

## Как избавиться от разрушительного страха?

Имея четкое представление, что такое страх, и понимая его причины, человек может их искоренить либо существенно снизить интенсивность навязчивых состояний. Подробный анализ проблемы и перевод ее в разряд задачи помогает справиться с ней.

Самое главное — вы должны понимать, что страх сидит внутри вас, никто и ничто не заставляет вас его испытывать. Возможно, думать так проблематично накануне, например, ответственного экзамена. Однако вы должны помнить, что вы и только вы ответственны за свой личностный рост. Победить страх можно с помощью планирования, приложив чуть усилий и силы воли.

Существует множество проверенных способов излечить страх. Психология называет некоторые действенные методы:

1. Не пытайтесь отрицать свои страхи. Признать страх — первый шаг на пути к его преодолению.
2. Узнайте себя лучше, используйте самоанализ.
3. Наблюдайте, как борются со страхом другие люди, берите пример.
4. Повышайте свою самооценку, не «пилите» себя, принимайте себя со своими страхами.
5. Не избегайте объекта вашего страха. Избегание пугающих ситуаций может помочь на какое-то время, однако, в конечном счёте оно только усилит ваши страхи.

6. Попробуйте техники релаксации.

7. Бросьте себе небольшой вызов, визуализируя то, чего боитесь, и как успешно вы с этим справляетесь.

8. Подумайте о том, как вы можете поощрить себя за победу над страхом. Важно, чтобы вы сами признали свой успех и хотели двигаться дальше.

9. Отмечайте свой прогресс, например, ведя дневник. Путь к успеху не всегда гладкий, возможны и взлёты, и падения. Однако настойчивость и решительность помогут достичь прекрасных результатов.

10. Получите поддержку близких людей. Даже если ваши друзья или близкие не разделяют ваш страх, это чувство им знакомо.

11. Поговорите с людьми, разделяющими ваш страх, возьмите на вооружение их опыт.

12. Не бойтесь критики.

13. Извлеките пользу из новых технологий. Уже существуют терапии, основанные на виртуальной реальности, которые позволяют людям столкнуться со своими страхами, находясь в полной безопасности. Кроме того, существуют и более простые способы — например, различные мобильные приложения, разработанные с подобной целью.

14. Фильтруйте источники информации, избегайте негативных новостей и пр.

15. Проводите логическое осмысление возможных последствий ситуации. Может, волноваться и не о чем.

16. Заводите новые приятные знакомства, расширяйте кругозор.

17. В случае необходимости обратитесь за профессиональной помощью.