**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**

федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИТМО»**

**Отчет**

по лабораторной работе «Страх и его преодоление»

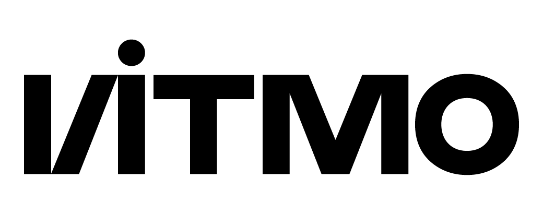
по дисциплине «**Культура безопасностии жизнедеятельности**»

Автор: Левицкий Иван

Факультет: ФИТиП

Группа: M32351

Преподаватель: Федорова А.В.



Санкт-Петербург 2022

**Цель работы:** научиться применять техники для управления своим страхом

**Задачи работы:**

* освоить метод рационализации для оспаривания страха;
* разработать план действий на случай, если то, чего вы боитесь, произойдет.

**Задание 1. Подобрать аргументы против, оспорить страх**

Ваша задача прописать один свой страх и подобрать аргументы в пользу того, что это может случиться и в пользу того, что это маловероятно. Напишите по 3 аргумента в каждой колонке. В колонке «за» можно меньше, если не придумать, в колонке «против» обязательно напишите 3 аргумента. В конце посмотрите на свои аргументы и сформулируйте вывод. В нем можно описать насколько весомыми кажутся те или иные аргументы, в какую сторону они склоняют вас.

**Ваша таблица для заполнения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Страх:** боюсь вида, а особенно потерю собственной крови и, как следствие, всевозможных происшествий (травм, ранений, обмороков) или плановых мероприятий (заборов крови, внутривенных инъекций, операций) с ее появлением, потому что иррационально беспокоюсь о потере большого количества крови, предчувствую возможную боль, сопровождающую эту потерю и, основываясь на прошлом опыте, знаю, что могу легко упасть без сознания (вторичный страх). | |
| **Аргументы «за»** | **Аргументы «против»** |
| Потеря большого количества крови действительно опасна для жизни, и я убедился в этом на собственном опыте. В детстве после открытого перелома я перенес острую кровопотерю и переливание крови, испытал сильную боль, потерял сознание. Значит мои опасения не напрасны. | Обычно мы видим собственную кровь после возникновения небольших случайных ранок (порез кухонным ножом, ножницами во время подстригания ногтей и т. д.), что является безопасным для жизни и уж точно не может привести к острой кровопотери и связанному именно с ней обмороку. Значит причина моего повседневного страха, зачастую не несет прямой угрозы моему здоровью. |
| В течение жизни мне нередко приходилось обследоваться и сдавать венозную кровь на анализы. Несколько раз у меня при введении иглы не могли быстро найти вену, и процедура затягивалась, а мой первичный иррациональный страх нарастал, вследствие чего меня начинало сильно тошнить и/или я на несколько секунд терял сознание. Значит мой вторичный страх (при условии невозможности справиться с первичным) может являться вполне логичной защитной реакцией. | Гораздо чаще я сдавал кровь быстро и более-менее без серьезного негативного опыта, то есть так или иначе краткосрочно перебарывал первичную боязнь, а результаты анализов оказывали гораздо большее (положительное) влияние на мое здоровье, чем потенциальная краткосрочная потеря сознания в процедурном кабинете. |
| Несколько раз даже в домашних условиях меня начинало сильно мутить от вида собственной крови, я был на грани потери сознания в, казалось бы, самых типичных ситуациях. Значит это так или иначе может случиться когда угодно. | Гораздо чаще я либо не замечал маленьких ранок, либо не придавал им должного внимания, так как был занят каким-либо делом. Поэтому вероятность поддаться страху в обычных условиях, все-таки достаточно мала. |

**Вывод: мой страх зачастую слишком иррационален: аргументы «за», конечно, имеют некоторую логику, но описанные в них ситуации случаются несоизмеримо реже, чем в аргументах «против». Также данный страх серьезно понижает мой уровень жизни (хотя бы из-за боязни медучреждений) и из-за своей иррациональности часто приводит к нелепым ситуациям.**

**Задание 2. Разработать план действий**

Придумайте, что конкретно вы будете делать, если произойдет то, чего вы боитесь.

Проделайте это с тем же страхом, который вы разбирали выше. В выводах можно описать ваши ощущения от работы со страхом, выразите свои суждения по поводу эффективности этой методики для вас, опишите то, что вы поняли в ходе работы.

**Ваша таблица для заполнения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Чего я боюсь** | **Что я буду делать, если это случится** |
| Боюсь смотреть на свою кровь. | Немедленно отвернусь, попытаюсь мысленно переключиться на что-нибудь приятное, учащу дыхание (в целом попытаюсь ускорить кровообращение, т. к. это препятствует потере сознания) |
| Боюсь начать терять сознание из-за фактически большой потери крови или (что несомненно случается чаще) первичной боязни вида крови. | Попытаюсь сделать все необходимое для остановки крови если кровопотеря серьезна, попью воды, успокоюсь, попытаюсь найти нашатырь или аналогичное средство для стимуляции и ли уменьшения панических симптомов. Если в глазах уже темнеет позову на помощь и попытаюсь лечь, чтобы не повредить голову. |
| Боюсь всевозможных медицинских процедур, взаимодействующих с моей кровью. | Попытаюсь абстрагироваться, расслаблюсь, заострю свое внимание на том, что нахожусь в специальном учреждении и здесь данная процедура – нормальна, успокоюсь в плане того, что потеря сознания не понесет за собой плохих последствий. |

**Выводы:** **проделанная** **работа со страхом показалась мне довольно необычной, в ходе ее выполнения ты начинаешь меньше стесняться своего страха и в целом лучше рационально формализируешь его. В ходе анализа я понял, что мой страх слишком иррационален и несет очень много вреда в мою жизнь, а борьба с его причинами трудна, но тем не менее возможна. Мне понравился данный подход к улучшению управления своим страхом.**