**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»

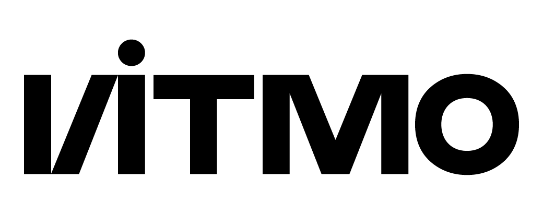
по дисциплине «**Культура безопасности жизнедеятельности**»

Автор: Абдулов Илья Александрович

Факультет: Факультет инфокоммуникационных технологий

Группа: K3121

Преподаватель: Федорова А.В.



Санкт-Петербург, 2023

**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**

|  |  |
| --- | --- |
| **Страх:** боюсь высоты, потому что, когда я стою дома на 7 этаже у окна, кажется, что я могу проявить неосторожность и упасть | |
| **Аргументы «за»** | **Аргументы «против»** |
| В случае падения с большой высоты я, скорее всего, умру. | Я же не стою на краю пропасти, т. е. всегда присутствует барьер, такой как окно, который исключает случайное падение. |
| Рядом с окном высота может вызвать ощущение потери контроля, и может привести к серьезному осложнению, например, я могу потерять сознание. | Существуют методы тренировок, которые могут помочь мне справиться со страхом высоты и даже преодолеть его. |
| Высота может вызвать головокружение и дезориентацию из-за высокого давления. | Я никогда не выполняю длительную высотную работу, которая может привести к головокружению. В доме на 7 этаже разница в давлении не ощущается. |

**Вывод:**   
Страх высоты имеет реальную основу, но вероятность случайного падения с большой высоты почти нулевая, так как не возникает ситуаций, в которых мне приходиться делать что-либо на большой высоте с риском падения.

**Задание 2. Разработать план действий**

|  |  |
| --- | --- |
| **Чего я боюсь** | **Что я буду делать, если это случится** |
| Боюсь упасть с высоты | Во время падения постараюсь расслабить мышцы, соединить ноги вместе и приземлиться на носки, чтобы смягчить удар |
| Боюсь потерять контроль на краю пропасти из-за страха высоты | Постараюсь успокоиться, взять себя в руки, сознательно действовать по ситуации |
| Боюсь головокружения во время того, как нахожусь на высоте | При возникновении головокружения я постараюсь быстро отойти от края, присесть, чтобы не допустить падения |

**Выводы:**

При работе со своим страхом высоты я ощущал дискомфорт и тяжесть писать об этом, но, выполняя задания и делая вывод, мне стало менее страшно, поэтому я считаю, что методика эффективно себя показала и благодаря ей я проработал свой страх. В ходе работы мне стало понятно, что вероятность того, что я упаду с большой высоты ничтожно мала и что я стал контролировать свой страх высоты, а не наоборот.