

# Противотревожная мастерская

Трунов Андрей ИУ7-72Б

21 октября 2022 г.

Лекция под названием – противотревожная мастерская, саногенное мышление. Лекцию провела Копецкая Александра Владимировна.

Тревога – это одна из форм страха. Страх – это предвидение неприятного переживания. Функция страха – сигнализировать об опасностях как своей жизни, так и жизням близких. Однако важно определять когда страх обоснован, а когда нет, чтобы он не становился нашим ограничителем.

Мои страхи, расположенные от слабого к сильному:

1. темнота;
2. живность в воде;
3. высота.

Естественные способы защиты от страха:

1. адекватная оценка источника страха, возможно источник страха не случиться или маловероятен, например, силуэт врага издалека, на деле может быть оказаться силуэтом друга;
2. преодоление страха, оценив последствия, которые будут, если не сделать то, что нас страшит;
3. усталость от страха, привыкание к источнику страха;
4. успокоиться, перестать накручивать себя всякими мыслями, проявить безразличие к страху.