

Фобии и страхи.

Слово «фобия» не так давно вошло в наш лексикон. Многие люди сегодня не просто боятся, они «страдают фобиями», обозначая этим словосочетанием все свои страхи и переживания. Чем сложнее мир, тем больше в нём страхов. Одни боятся землетрясений и стихийных бедствий, вторые – темноты и собак, третьи – высоты и многолюдных мест.

Фобия – это боязнь того, чего в реальности нет. Иными словами это симптом, сутью которого является иррациональный неконтролируемый страх или устойчивое переживание излишней тревоги в определённых ситуациях или в присутствии (ожидании) объекта. В психиатрии фобией принято называть патологически повышенное проявление реакции страха на тот или иной раздражитель. Фобии традиционно рассматривались в рамках навязчивых состояний, относящихся к расстройствам мышления.

Фобия — это сильно выраженный, навязчивый страх, необратимо обостряющийся в определённых ситуациях и не поддающийся полному логическому объяснению.

В результате развития фобии человек начинает бояться и соответственно избегать определенных объектов, видов деятельности или ситуаций. Фобии или навязчивые страхи относятся к тревожным расстройствам и являются приобретённым страхом.

Как различить страх и фобию? Страхи и фобии очень близки, но между ними есть существенные различия. От обычного страха фобию, в первую очередь, отличает бессмысленность, и она с трудом контролируется сознанием и здравым рассудком. Страх - это естественная защитная функция организма перед реальной опасностью. Страх - это эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида.

Имеются ли причины возникновения фобии?

Причиной возникновения фобии являются появившиеся страхи в процессе каких-то неприятных ситуаций, например, во взрослой жизни. Еще одной причиной возникновения фобии можно назвать и переживания, которые человеку пришлось испытать в детстве. Именно детские переживания (психологические травмы, сильные стрессы) сохраняются в нашей памяти очень ярко. Поэтому в определенные жизненные моменты детские страхи просто начинают всплывать в памяти и еще больше развиваться. Почти у каждого человека есть, что вспомнить из своего детства. Многие боятся высоты, темноты, одиночества, потому что в детстве пережили какое-то страшное событие.

Страхам чаще всего подвержены люди эмоциональные и очень чувствительные, то есть, люди с определенными личностными особенностями. Стоит подчеркнуть, что именно люди с

недостаточно устойчивой психикой наиболее склонны к формированию и развитию фобии. Фобии могут появиться у людей с богатой фантазией, так как им довольно сложно отличить реальную опасность от воображаемой. Им гораздо сложнее сопротивляться этому негативному чувству, чем людям с более устойчивой и крепкой психикой. Люди, которые подвержены такому страху, на самом деле боятся того, чего нет. Ведь фобия — это боязнь самого страха. Человек просто боится бояться.

Какие бывают фобии? Какие из них самые распространённые?

В литературе можно встретить различные классификации фобий, обобщив весь теоретический и практический материал, можно выделить несколько групп фобий:

К первой из них относится боязнь пространства, проявляемая в различных формах. Пожалуй, широкой публике из этого ряда наиболее известна клаустрофобия — боязнь замкнутого пространства. Однако бывает и противоположное явление — некоторые люди панически боятся открытых пространств. В тяжелой форме такое заболевание — агорафобия.

Ко второй группе фобий относятся так называемые социофобии, связанные с общественной жизнью. Они включают в себя эреитофобию (страх покраснеть в присутствии людей), страх публичных выступлений, страх из-за невозможности совершить какое-либо действие в присутствии посторонних. К социофобиям относится весьма распространенный среди людей страх публичных выступлений и страх познакомиться на улице с понравившейся девушкой. Другим страхом, как бы примыкающим к обозначенному выше, является страх «потерять» любимого человека. В основе этого страха, как правило, лежит глубинная неуверенность в себе или заниженная самооценка, а также прошлый негативный опыт в этой области. Другими словами, человек, которого однажды уже покинул любимый (или любимая), будет ожидать повторения подобного сценария.

К третьей группе, относятся нозофобии — страхи заболеть каким-либо заболеванием. Этот вид навязчивого страха в той или иной мере всегда присутствует в обществе, но особо обостряется и принимает массовый характер во времена эпидемий.

К четвертой группе навязчивых страхов, относится танатофобия — страх смерти.

К пятой группе — различные сексуальные страхи, фобии связанные с интимной жизнью, например, коитофобия — страх перед половым актом.

К шестой группе относятся страхи нанести вред себе или близким, к седьмой — «контрастные» фобии, например, страх громко произнести нецензурные слова в обществе. И,

наконец, восьмая группа страхов — это фобофобии или, другими словами, страхи бояться чего-либо. Например, специфические фобии - страх перед конкретным объектом (боязнь молний, воды, шторма, страх перед змеями, грызунами, пауками, и др).

Все страхи можно разделить на три части в зависимости от возраста.

Детские страхи. Каждый ребенок испытывает страх к отрицательным персонажам сказки – Бабе-Яге, Кощею Бессмертному, Бармалею. У многих детей есть распространенный страх – боязнь темноты, барабашек и так далее. Конечно же, все эти кошмары и страхи в большинстве случаев проходят.

Подростковые страхи. Как известно личность человека в период полового созревания только формируется. Практически у всех подростков неустойчивая нервная система. В переходном возрасте на несовершеннолетних направлен большой поток информации: домашние задания, взаимоотношения с противоположным полом, социализация. Самый распространенный страх в подростковом периоде – танафобия, страх смерти, и интимифобия, страх перед отношениями с противоположным полом. И эти все страхи тоже быстро проходят. Но, если какой-то страх так и остался с детского или подросткового периода, то к нему не надо относиться, как к пожизненному диагнозу, очень важно его искоренить.

Родительские страхи. Практически все родители подвержены самым разнообразным страхам, связанные с ребенком – это страх, что ребенок потеряется или его украдут. В молодых семьях возникает панический страх перед ответственностью.

Таким образом, самые популярные фобии - это социальная (страх выступать публично), акрофобия (страх высоты), кинофобия (страх собак), авиафобия (страх перед полетом), астралофобия (боязнь грозы), никтофобия (страх темноты), агорафобия (боязнь открытых пространств), клаустрофобия (боязнь небольших пространств), арахнофобия (боязнь пауков), дентофобия (страх перед походом к стоматологу).

Что же делать человеку, чей обычный страх уже превратился в фобию и мешает нормально жить?

Фобии серьезно осложняют человеку жизнь. Они мешают адаптироваться в социуме, делают невозможным саморазвитие, а иногда приводят к тому, что человек вообще теряет возможность

выходить из дома. Лечением фобий занимается психотерапевт. Специалист поможет найти истинную причину страхов и научить вас эффективно справляться с ними. Лучшее «лекарство» от фобии – это работа именно с подсознанием с помощью когнитивно-поведенческой терапии и различных техник нейро-лингвистического программирования метод визуально-кинестической диссоциации и т. д. Главное желание самого человека.

Берегите себя! И помните, что жизнь дана, не для того чтобы жить в страхе.