**Тема:** Страхи в нашей жизни.

**Контингент слушателей:** студенты и ученики.

**Продолжительность:** 1 час.

**Место и время проведения:** актовый зал УЗ, учебная аудитория, ЦМП.

**Цель проведения:** ознакомление с понятиями и причинами страхов, имеющихся в социуме. Способы освобождения от страхов.Дифференциация страха от индивида. Основные различия страхов от фобий.

**Задачи:**

1. Сформировать доверительную атмосферу общения в аудитории путем представления ведущего, темы и причин, по которым выбрана именно эта тема.
2. Познакомить аудиторию с понятием «страхи». Их значимость и роль в социуме.
3. Разобрать различие страхов и фобий.
4. Раскрыть способы избавления от страхов.
5. В заключение предложить ответить на вопросы по вышеознаценной теме лекции и убедиться в усвоении полученной информации.

**Тезисы:**

- Роль страха в жизни человека. Страх – мощный стимул в развитии индивида через внутриличностный кризис.

- Актуализировать тему путем практических примеров.

- Фобии и страхи: сходство и различие. Основополагающие принципы выявления. Дифференцированный подход к проблеме.

- Страх – не враг, а друг, рассказывающий о твоих внутренних блокировках. Маркер, выявляющий проблему через следствие текущего момента.

- «Прими и пойми». Техника благодарения, помогающая освободиться от напряжения, вызванного страхами.

- Практические рекомендации к применению слушающим.

**Использованная литература:**

1. Краткий психологический словарь под ред. А.В. Петровского и М.Г. Ярошевского, Рост.-на-Дону, «Феникс», 1998г;
2. Алан Пиз «Язык жестов», Минск, «Парадокс», 1998г;
3. Ричард Харрис»Психология массовых коммуникаций», СПб «прайм –ЕВРОЗНАК», 2001Г;
4. Кэррол Э. Изард «Психология эмоций», СПб «Питер», 2000г;
5. Александр Лоуэн «Психология тела», М-ва «НОН», 2010г.

Психология страха



Жизнь современного человека постоянно наполнена страхами. Это могут быть страхи, пришедшие из детства, следствия запретных желаний, страхи ставшие последствием психической травмы, или вызванные какой-либо нерешенной проблемой. В любой случае страх – это защитная функция психики, которая в реальной жизни доставляет человеку немало проблем. Страх невозможно победить, но зная его психологическое происхождение, можно легко его подавить и этим значительно облегчить себе жизнь.

**Понятие страха в психологии**

Страх с точки зрения психологии, это состояние психики, которое возникает на основе инстинкта сохранения как реакция на какую-либо опасность. Важнейший момент в психологии страха – это его причины. Их можно разделить на 4 вида: внешние события, потребности и влечения, эмоции и когнитивные процессы. Подвиды этих причин могут быть врожденными или приобретенными.

Врожденные пусковые механизмы страха включают в себя неизвестность ситуации, чувство одиночества, изменение стимула и боль. Ощущение страха может видоизменяться от неприятного предчувствия до ощущения ужаса и паники. Человек становится неуверенным в себе и чувствует нависшую над ним угрозу. Страх, который взаимодействует с другими эмоциями, способен оказывать огромное влияние на поведение человека. При взаимодействии со страданием, он может усилить проблемы, возникающие при формировании личности и затормозить ее развитие. Если страх связан с презрением, то человек от простой неуверенности может дойти до боязни себя самого.

Страхи человека психология рассматривает как эмоции, которые он меньше всего хотел бы пережить. Людей пугает сам факт переживания страха. Психология паники и страха изучает те формы тревожности, которые проявляются в виде панических атак и способны нанести существенный вред не только психике человека, но и всему его организму. Панические атаки обычно случаются в больших городах, где стресс стал ежедневным состоянием человека. При этом паническая форма страха имеет соматические корни и может привести к развитию болезней нервной и сердечно сосудистой систем. Так, наиболее частыми формами проявления необъяснимого страха в многолюдных местах становится головокружение, озноб, потеря ориентации в пространстве и нехватка воздуха. Подобные симптомы содержат в себе и фобии – особые формы страха, проявляющиеся только в определенных случаях или ситуациях. Современная психология насчитывает 29 основных страхов, которые делятся на бредовые, сверхценные и навязчивые.

**Бредовые страхи -**это фобии причину которых невозможно объяснить. Например, не представляется возможным дать логическое объяснение тому, почему ребенок боится одевать носки или отказывается есть ту или иную пищу. Такие страхи часто указывают на наличие у человека отклонений в психике. Такие люди обычно становятся пациентами клиники неврозов.

**Сверхценными**называются страхи, связанные с некоторыми идеями (как принято говорить с «идеями фикс»). Такие идеи обычно связаны с определенной жизненной ситуацией, но потом обретают такое значение, что человек не может думать ни о чем другом. К таким страхам относятся боязнь выступления перед публикой, заикание, страх смерти, страх огня и прочие.

**К навязчивым страхам** относятся фобии, которые человек испытывает только в конкретных ситуациях. Наиболее распространенными являются страх высоты (гипсофобия), боязнь закрытых пространств (клаустрофобия), боязнь открытых пространств (агорафобия) и боязнь принимать пищу (ситофобия).

Главная же причина этих расстройств не сам страх, а боязнь страха. Человек заранее боится того, что может с ним произойти или тех ощущений боли и страданий которые он в перспективе может пережить. Человек, который осознает этот факт, может спокойно начать работать над своими страхами и подавить их в своем сознании.

**Как избавиться от страха?**

Работа со страхом процесс трудоемкий. Главная проблема, которая мешает человеку побороть свои страхи это распространенное в обществе убеждение, что бояться стыдно. Поэтому большинство людей боится признаться себе в своей боязни чего-либо, и подавляет их в сознании, отчего эти страхи кажутся еще больше, чем есть на самом деле. В вопросе как побороть страх, психология рассматривает множество вариантов. Вот лишь несколько из них:

1. Лучший способ побороть свои страхи – смотреть им в глаза. К примеру, если не дай Бог, вы когда-то попадали в ДТП, у вас мог возникнуть страх снова садиться за руль, и вы дали себе обещание никогда этого не делать. А зря. Если вы боитесь повторить действие, которое привело вас к страху, то именно это действие «через не могу» нужно выполнять постоянно. То же касается и страха публичных выступлений. Запишитесь на курсы ораторов, и вскоре от вашего страха не останется и следа.
2. Как известно тревога порождает страх. Верно и обратное утверждение – страх порождает тревогу. Возьмите лист бумаги и разделите его надвое. В первом столбце напишите плюсы которые в получаете от состояние тревоги (например, готовы ко всему, осторожно себя ведете), а во втором столбце напишите чего вы себя лишаете в состоянии тревожности (например, вы не можете расслабиться, плохо себя чувствуете и т.д.). Оцените написанное со стороны. Все что вы написали – тяжелый и лишний груз, который вы носите в себе каждый день. Увидев его на листе бумаги, вы начнете иначе относиться к своим тревогам.

В решении вопроса как избавиться от страха психология содержит несколько основных постулатов, используя которые, вы сможете избавиться от своих фобий. Запомните несколько основных правил на каждый день:

* все причины того, что с вами происходит, находятся внутри вас;
* у вас всегда есть силы, чтобы быть выше жизненных обстоятельств;
* страх - это зависимость, а любую зависимость можно побороть;
* старайтесь наполнить свою жизнь радостью, а не страхов.

##  От чего зависит чувство страха

 Проявления чувства страха зависит от обстановки в семье и воспитания. Часто многие родители, сами не понимая, прививают ребенку страхи.Запугивая его Бабаем, серым волком, Бабой Ягой, или другими персонажами. Дело в том, что если постоянно пугать ребенка, он будет бояться и во взрослом возрасте. [Детские страхи](http://ctraxi.ru/detskii.html), часто влияют на всю последующую жизнь человека. Ведь реакция на страх, запоминаеться организмом, и храниться в связях нейромедиаторов. А когда надо вспоминается. т.е организм учится запоминать реакцию на опасность. Естественно страхов больше у детей, воспитывающихся в неблагополучных семьях, и в семьях с одним родителем. Кроме того, замечено, что страхов, больше у детей, ограниченных в общении.

 Особенности воспитания и социального окружения также оказывают влияние на чувство страха. Особенно плохо влияют на подрастающее поколение: запугивания, критик, особенно без причины, неодобрение и наказания. На телевидении даже проводили опыт, на реакцию постоянного одобрения и постоянного наказания. Опыт состоял в следующем. Набрали 2 достаточно большие группы добровольцев, все члены которых примерно одинаковы по возрасту и по силе, и каждый день их нагружали одинаковыми командными физическими нагрузками. В один день пробежка несколько десятков километров, в другой таскание камней, в третий еще другие. Причем 2 эти группы жили они в отдельных палатках и длились это около месяца. Одну группу добровольцев постоянно ругали, даже если они выигрывали командные соревнования, выискивали недостатки в их деятельности, каждый день наказывали. Другую команду постоянно хвали, поощряли и одобряли, также не зависимо от результатов.
 В результате опыта выяснилось, что вначале, группа, которую ругали, выиграла пару раз подряд соревнования, потом к примерно середине опыта их счет сравнялся, а к его концу выяснилось, что группа, которую хвалили и поощряли, выиграла с разгромным счетом. К чему я веду? Поощрение и одобрение дает более значимый результат в долгосрочной перспективе. Если даже ваш ребенок нарисовал на обоях, нужно попытаться взять себя в руки и сказать, что он нарисовал красиво, но если бы он нарисовал это на бумаге, рисунок бы сохранился, и вы вместе с ним могли бы всем показывать и хвалиться, а обои скоро будут ободраны, и будут наклеены новые.

 От особенностей культуры также зависит развитие чувства страха. Место и роль страхов в жизни любого человека непосредственно связаны с его мировоззренческой системой, установками, с картиной мира, «сеткой бытия», внутри которой появляются соответствующие взгляды на феномен «страха». Картина мира упорядочивает, с различной степенью правильности и истинности, окружающую человека реальность и положение в ней отдельных элементов, определяет его место в этой реальности, его способности, возможности, а также правила надлежащего поведения.

 У каждого возраста, есть свои особенности. Чувство страха зависит от возраста. В каждом возрасте преобладают определенные виды страхов. В детстве преобладают страхи биологические: страхи, высоты, темноты, яркого света, резких звуков; а во взрослом состоянии страхи социальные, и страх ответственности, страх неприятия обществом, страх неудачи; в старости [страх старости и смерти](http://ctraxi.ru/stapost.html). Кроме того, существует тенденция к тому, чо по мере взросления, и старения страхи уменьшаются. Т.е., человек набирается опыта, знаний и может справиться со своими страхами.

 [Страх](http://ctraxi.ru/klass.html%3E%D0%92%D0%B8%D0%B4%D0%BE%D0%B2%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%85%D0%B0%3C/a%3E%20%D0%BE%D1%87%D0%B5%D0%BD%D1%8C%20%D0%BC%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%2C%20%D0%BD%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%8B%D0%B5%20%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%87%D0%B8%D1%82%D1%8B%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%82%20%D0%B8%D1%85%20%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%BE%20%D0%B4%D0%B2%D1%83%D1%85%D1%81%D0%BE%D1%82%2C%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B8%20%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D1%8E%D1%82%20%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D1%83%D1%8E%20%D1%81%D0%BA%D0%BB%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%BA%20%D0%BE%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%BC%20%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B0%D0%BC%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%85%D0%B0%2C%20%D0%B0%20%D0%BA%D0%B0%D0%BA%20%D0%BE%D0%BD%20%D0%B1%D1%83%D0%B4%D0%B5%D1%82%20%D0%B2%D1%8B%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%B5%D0%BD%2C%20%D0%B8%20%D0%B1%D1%83%D0%B4%D0%B5%D1%82%20%D0%BB%D0%B8%20%D0%B2%D1%8B%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%B5%D0%BD%20%D0%B2%D0%BE%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%20%D0%B7%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%81%D0%B8%D1%82%20%D0%BE%D1%82%20%D0%B0%D0%BA%D1%82%D1%83%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%2C%20%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0%2C%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B%2C%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%B9%20%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F.%20%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%85%20%D0%BC%D0%BE%D0%B6%D0%BD%D0%BE%20%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BB%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%8B%D0%BC%D0%B8%20%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%BC%D0%B8%20%D0%B2%20%D0%B7%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%20%D0%BE%D1%82%20%D0%B2%D1%8B%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8.%20%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%B0%2C%20%D0%B8%D1%81%D0%BF%D1%83%D0%B3%2C%20%D1%83%D0%B6%D0%B0%D1%81%2C%20%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%BB%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F.%20%EF%BF%BD%252) - это эмоция базовая, то есть такая, которую нельзя разбить на более мелкие составляющие, но на ней основываются другие эмоции. Базовой ученые психологи считают эмоцию страха небезосновательно, они основываются в своих утверждениях на том, что, что эмоции коренятся в основных физиологических первичных потребностях. Это удовлетворение потребностей в голоде, жажде, сне, кислороде, выведении продуктов жизнедеятельности, размножения, потребности в укрытии. Они и являлись мотивом для деятельности.

 Кроме того, [чувство страха](http://ctraxi.ru/emociya%20ctraxa.html) зависит от психических составляющих личности. Обычно они передаются генетически и от них нельзя избавиться, только немного подкорректировать. Они же передают склонность человека к депрессии, паническим атакам, суициду, и т.д. Чаще всего склонность к определенным видам страха предается именно по наследству (а потом, на это накладываются внешние факторы). Это объясняется тем, что родители и взрослые имеют часто схожие психологические характеристики. В частности, такой характеристикой является [темперамент](http://ctraxi.ru/temperament.html). От особенностей темперамента, зависит скорость и стабильность психических процессов, их глубина. По этому люди с сильным темпераментом, эмоции чувствуют сильнее. Кроме этого еще одной генетической и психологической особенностью является [акцентуация](http://ctraxi.ru/akcentuaciya.html). Акцентуация – это чрезвычайно выраженные особенности характера, находящиеся на грани нормы. От нее зависит взаимодействие с обществом, людьми и склонность к появлениям определенных видов страха.

# Возникновение страха

 Причиной возникновения страха перед определенными вещами: предметами, ситуациями, может быть и конкретный случай. Например, укус собаки. Часто последствия бывают довольно серьезные, ребенок начинает бояться всех собак, потом может бояться вообще всех животных. Иногда у детей развивается заикание. Если ребенок маленький, оно может появиться не сразу, а даже через год, когда он начинает активно учиться разговаривать. Если собака укусила взрослого, то, как правило, эпизод проходит менее заметно, но заикание тоже возможно. Другой пример: обратилась к психологу девушка, которая боялась есть. Сначала она боялась, есть на людях, потом есть вообще. Методом психоанализа долго выясняли и выяснили, что однажды ее вырвало на улице после того как она что то съела. Т.е., источники страха не всегда лежат на поверхности, иногда нужно проводить длительное исследование, для того, чтобы выявить их истинную причину. Этот тип страха, который возникает из конкретного факта, лучше всех поддается коррекции.

Нередко бывает, взрослые люди не хотят жить вместе, но не разводятся из-за детей. Это порождает семейные конфликты, а они намного вреднее для детей, особенно когда формируется личность ребенка, это дети-дошкольники. Если дети видят, что родители постоянно ссорятся, страхов у них возникает намного больше. Возникают страхи и ночные кошмары - у мальчиков, страхи перед болезнями, животными, стихиями, и смертью - у девочек. Хотя у тех детей, у которых один родитель тоже появляются страхи. Это связано с тем, что один родитель выполняет функции двух. Морально это тяжело, и часто сопровождается нервными срывами.

 Собственные фантазии тоже деятельный компонент развития страха. Особенно активно развиваются они тогда, когда детям негде или не с кем играть, когда родители его слишком опекают и ограничивают участие детей в играх. Особенно это касается единственных детей в семье, и тех у которых 1 родитель, или родители в возрасте за 35. Они чрезмерно пекутся за здоровье и интеллектуальное развитие. Этим они вызывают ответный страх у ребенка за свое здоровье, или страх не соответствовать высоким стандартам заданным родителями. Но увеличение числа взрослых (естественно больше 2) негативно влияет на количество детских страхов, они образуют свой собственный мир, где дети чувствуют себя маленькими и беспомощными, а увеличение числа детей влияет позитивно. Т.е., на [детские страхи](http://ctraxi.ru/detskii.html) надо обращать внимания, контролировать свое поведение, и изменение в поведение ребенка, поскольку они влияют на всю последующую жизнь человека.

 [Внушенные страхи](http://ctraxi.ru/vnychennie.html): запугивание в детстве - довольно распространенная основа для возникновения страхов. Каждый, кто даже немного знаком с психологией Фрейда (даже по слухам и анекдотам), понимает, что практически все взрослые комплексы — из детства. Пожалуй, самая опасная группа детских страхов — это те страхи, которые взрослые формируют развивают у ребенка сознательно. Родители и учителя часто не хотят или ленятся нормально объяснить ребенку, из-за чего нельзя делать что-то, просто-напросто запугивают.

 Страху сопутствует сложный комплекс реакций вегетативной нервной системы, реакция на него как бы запоминается организмом, и он входит в привычку. Если даже с течением времени психологическая компонента страха теряется, то ответ от вегетативной системы, реакция на чувство страха остается. Поэтому лучше задуматься, перед тем, как пугать детей бабой Ягой или Бабаем. Самые частые и нехорошие результаты детских страхов, которые вроде бы уже в прошлом, ассоциативные воспоминания, которые сопровождаются учащенными сердцебиениями, потливостью, ощущением нехватки воздуха, позывами в туалет, рвотным рефлексом, ощущением мышечной слабости, особенно в ногах.

 Современному обществу внушается, что худым быть хорошо, это здоровье, красота, и т.д. Страх быть некрасивым и нездоровым, вызывает инстинкт самосохранения вида (половой), быть не нужным в обществе (социальный), не найти работу, как следствие нет денег на существование (страх смерти), на учебу детям, и т.д.. А, значит, большинство людей этому доверяют, хотя бы на бессознательном уровне, хотя есть люди склонные к полноте, и не склонные. Сидят на диете практически все. Особенно эти страхи затрагивают подростков, которые обычно «видят» диспропорции своего тела, лица, которые не видят другие. Это и вызывает очень участившиеся случаи анорексии. Анорексия это не просто блажь богатых, это серьезная болезнь, требующая психологической коррекции и медицинского лечения.

 Кроме этого, источниками страха могут быть физиологические изменения в организме или психологические проблемы и болезни. Например, у беременных изменяется ощущение границ своего тела, в связи с чем, у них могут появляться пространственные страхи. У людей, находящихся в [депрессии](http://ctraxi.ru/depressiy.html), шанс получить какой-либо страх или фобию, гораздо выше. У людей, больных шизофренией, часто встречаются навязчивые страхи ([фобии](http://ctraxi.ru/fobii.html)), и чем более болезнь развивается, тем страхи становятся нелепее. Так же, сильные страхи существуют при некоторых видах эпилепсии, и других заболеваниях.

##  Психоанализ источников страха

 Психоанализ полагает, что источник всех страхов находит в подсознании и сексуальной жизни. Первый научно стал изучать подсознательное З.Фрейд. Он был практикующим психологом и занимался клиническими опытами и наблюдениями. В результате знакомства с Браером и его методом, и гипнотизером Шарко он выработал свою теорию и свой метод лечения, который поддержали множество его последователей.

 Либидо (сексуальное возбуждение, скрытое желание) подавляется, уходит в подсознание и замещается страхом. Ученые этого направления объясняют причины невротического страха тем, что Я человека пытается убежать от своего сексуального желания, и начинает относиться к нему как к опасности. Но психологическая защита вытесняет предмет страха, проецирует и смещает опасность на другой объект: внешний, и, как следствие, формируется та или иная фобия. Например, сексофобия, чаще встречающаяся у женщин. Они пугаются сексуальной близости и стараются ее избежать. Это результат борьбы с самим сексуальным желанием и чересчур строгим чопорным воспитанием. В сексуальных фобиях, и некоторых пищевых обычно действует правило, несколько упрощенное, человек боится того, чего бессознательно хочет.

 Встречающиеся [фобии](http://ctraxi.ru/fobii.html) ножа и ножниц, которые вызывают мысли о кастрации. Страх быть съеденным часто отвечает орально - садистским желаниям. У опасения быть съеденным или покусанным источником может служить искаженная кастрационная тревога. Некоторые не хотят смотреть на калек или на несчастные случаи, что понимается как страх, символизирующий бессознательное желание причинить себе вред. Маленькие дети обычно опасаются одиночества, оно понимается ими как лишение любви. Клаустрофобия, а также страх удушья, часто ассоциируются с фантазиями о пребывании в матке матери. Страхи перед отцом (Эдипов комплекс) замещаются страхами перед агрессивными хищными животными.

 Страх замкнутых пространств и узких улиц понимается как опасение самого чувства страха, переживаемое как стягивание пространства, и усиливающееся из-за сильных вегетативных ощущений, которые возникает из замещения заблокированного сексуальное возбуждения. Страх открытых пространств чаще понимается как защита от эксгибиционизма или скопофилии. Еще сильнее он проявляется в фобиях, которые связаны с появлением в обществе. Обострение эксгибиционизма, часто, связано с пластом инстинктивных конфликтов. Он не только призван служить сексуальному наслаждению, но также он предназначен для успокоения чувства волнения, чувства вины, а так же компенсации неполноценности. Смысл в том, чтобы вынудить зрителей увидеть и подтвердить отсутствие кастрации или, что более понятно простому обывателю, получить одобрение, которое противоречит чувству вины. А если зрители не исполняют этого требования адекватно и незамедлительно, то в отношении их могут появляться интенсивные садистские (оральные) побуждения. Следовательно, бессознательное содержимое эритрофобии и сценического страха, а также чувства стыда не просто в том, что эксгибиционизм может вероятно привести к кастрации или утрате любви, но и в мысли о том, что сама защита самоуважения может дать и обратный результат и привести к совершенной аннигиляции. Иногда люди полагают, что они уже были кастрированы, и боятся, что их попытка отрицать этот факт окончится неудачей: желание принудить людей полюбить, взять их сторону и поддержать, повернется неприязнью, антагонизмом и они лишаться любой поддержки. В некоторых случаях люди бояться своей обворожительности, непонятной силы: они боятся, что их вид уязвит, как бы «кастрирует» аудиторию и зритель не сможет больше дать ничего и никому. Это и является причиной возникновения этого страха.

 Страх падения, высоты, автомагистралей, а также железной дорогой появляются, по всей вероятности, из-за попытки мозга преодоления приятных ощущений, которые связаны со стимуляцией чувства равновесия. Сама борьба с сексуальным возбуждением, с приятным чувством равновесия имеет особенную роль в случаях, когда человек подвержен тревожной истерии. Абрахам показывал, что в агорафобии отклоняется не только склонность к эксгибиционизму и скопофилии. В серьезных случаях боязни выход на улицу и сама функция ходьбы получает сексуальное значение, предопределенное и зависимое от равновесного эротизма из-за фиксации его в то время, когда человек учился ходить.

 Многие [страхи, фобии](http://ctraxi.ru/index.html) возникают из чувства равновесия. Это чувство имеет большую роль как источник сексуального возбуждения, у детей и взрослых. Так как чувство равновесия важная компонента переживания тревоги, то отношения между им и тревогой намного ближе в случае «равновесного эротизма», чем при других инстинктах. Внутренние конфликты, связанные с желанием пережить это ощущение, и запретом на него приводят к развитию эквилибристических фобий, да и развитие фобий вообще, т. е. к установлению близкой связи тревоги и сексуальным возбуждением, которое мобилизует инфантильный равновесный эротизм. Часто люди, которые испытывают сексуальное возбуждение от преодоления чувства равновесия становятся представителями инфантильной сексуальности в целом. Большинство людей, которые не помнят о своей мастурбации в детстве, частенько припоминают различные игры и фантазии, которые относятся к положению их тела в пространстве, изменению размеров тела и отдельных его частей, припоминают они также впечатления от вращения кровати и смутные чувства от «вращения чего-то».

 Причины возникновения страха могут быть различными, но [проявления страха](http://ctraxi.ru/proyvleniy.html) и последствия всегда похожи.

# Как избавиться от страха

 Многих мучает вопрос: как избавиться от страха, как преодолеть страх. Для этого начала надо определить, от каких страхов надо избавляться, от каких нет. Страхи людей нормальны, т.е. те, которые проистекают из инстинкта самосохранения и не носят постоянный характер, не вредят человеку, и при этом не очень сильны. Остальные страхи продукт нашего мозга, они являются надуманными или патологическими. От них избавиться довольно сложно, и скорее всего, для этого понадобиться врач. Как же избавиться от страха, если он не принял патологическую форму? Способы избавления от страха зависит от ситуации, в которою вы попали, или от того, типа страха, который вы испытываете.

 Нормальные страхи, это те которые проистекают из инстинкта самосохранения, остальные являются надуманными или патологическими. От них избавиться довольно сложно, и скорее всего, для этого понадобиться врач. Способы избавления от страха зависит от ситуации, в которою вы попали, или от того, типа страха который вы испытываете. Подробно о том, [как избавиться от страха публичных выступлений](http://ctraxi.ru/pyblihnie.html) и [как избавиться от страха смерти](http://ctraxi.ru/ctraxsmerti.html).

 Чтобы избавиться от страха, надо постараться не думать о том, чего вы боитесь, переключите свою мысль на что-то другое, если вы даже вспоминаете, анализируете, вы опять чувствуете страх, и это совсем не помогает вам от него избавиться. Обычно человек зацикливается на своем страхе, и поэтому не может от него избавиться, поскольку это еще больше разгоняет механизм страха. Если вы не можете отделаться от страха, можете представить себе, что этот преследующая Вас мысль - большущий рубильник, поднимите руку вверх, достаньте до него, потянитесь к нему, почувствуйте прохладную пластиковую ручку и резко дерните вниз. Вы как бы вырубили эту мысль.

 Подготовиться к ситуации, вызывающей страх, можно заранее, представив ситуацию, в которой вы окажетесь, и как вы из нее победоносно выйдете. Естественно, что делать это надо в тишине, наедине с самим собой, ярко и четко представьте ситуацию, которая вызывает у вас страх, и прочувствуйте все сопутствующие эмоции. Вы еще раз почувствуйте, как учащается дыхание, и сердцебиение, тело становится скованным, мысль - неповоротливой. Почувствуйте, как ситуация начинается, как развивается, как заканчивается. Все представьте подробно. Наш мозг плохо отличает ситуацию, которая была на самом деле, от той которую вы представили. И чем подробнее вы представили, тем больше будет доверять этому опыту.
Поразмыслите, как бы повел себя в такой ситуации сильный, уверенный в себе человек, или ваш любимый персонаж. Посмейтесь, если получиться смешно, если получиться так, как вы хотели, запомните, и теперь представляйте себя на его месте. Представьте все, как можно более подробно, т.к. наш мозг плохо различает выдуманный опыт от реального, он запомнит ваш успех. Можно повторить несколько раз и ваш мозг будет иметь несколько успешных вариантов развития событий, это придаст вам уверенности. После такой мысленной репетиции уверенного поведения попробуйте осуществить его на практике.

 Сядьте и подумайте о страхе, нарисуйте свой страх. Но нестрашным, а забавным или смешным. Нарисуйте себя в момент реакции страха, пусть это тоже будет смешно.

 Представьте свой страх в виде маленькой тучки, которая подплывает к вам. Попробуйте посмотреть на него как на что-то совершенно постороннее, не имеющее к вам никакого отношения. Потом представьте, как это облачко от вас уплывает, растворяясь в пространстве. Отстраняйтесь от него, чтобы оно в вас не вошло, оттолкните его подальше от себя. Можно составить список всех ваших предыдущих побед над разными страхами и опасениями. Начинать анализировать лучше с детства. Переживите снова состояние, когда вы их преодолели, вспомните ощущение бесстрашия и уверенности в себе. Вспомните также примеры, которые могут вас вдохновить бесстрашных людей, ваших знакомых или исторических персонажей, восхищавшие вас. Попытайтесь вжиться в их образ, подумайте о них, проанализируйте, почему они не боялись, попробуете применить к себе, и через какое-то время почувствуете, что бесстрашие стало вашим нормальным состоянием. Поверьте, что внутри вас скрыты огромные ресурсы.

 Йоги и мастера боевых искусств, преодолевали чувство страха, упражняя свою волю и занимаясь медитацией. Наемники Японии, тоже занимались [медитацией](http://ctraxi.ru/meditaciya.html): они представляли, что уже умерли или все-равно умрут, и остается только одно отомстить врагу, и поэтому были непобедимы. Многие решительные воины умели вводить себя в состояние боевого транса, в таком состоянии адреналин не только не ослаблял их волю, а, действовал наоборот, способствуя "закипанию" крови. Т.е., они просто переводили свой страх в гнев и ярость, поскольку это близкие эмоции. А Александр Македонский, один из опытнейших полководцев древности, старался брать в свое войско тех людей, которые при встрече с опасностью краснеют, а не бледнеют. В том случае, когда человек краснеет, происходит, прилив крови к голове, который быстро приводит к состоянию бесстрашия. А если человек бледнеет, то кровь опускается вниз, к конечностям, и, соответственно, ноги становятся ватными. Человек не может двигаться, руки немеют и он не может крепко держать оружие.

 Попробуйте увидеть свой страх как - бы со стороны: как сковываются мышцы, ноги постепенно немеют, и перестают что-либо ощущать, становятся ватными, сердце усиленно бьется, в голове неразбериха. А теперь попытайтесь оторвать свое спокойное, сильное Я от этого хаоса. Можно повторять некоторые фразы, которые прибавляют уверенности, обычно их называют фразы (аффирмации) текст их подбадривает, вдохновляет на подвиги, собирает. Лучше если фразы и тексты должны быть положительными, без отрицаний. «Страх – для других!», «Я безстрашен», «Публика ждет моего выступления», «Я всегда готов к риску». Просто, но проверено учеными экспериментально - работает. Если вы хотите избавиться от страхов, уделите несколько минут анализу того, как ваш страх зарождается и какие процессы вызывает в организме. Для того, чтобы видеть, слышать, испытывать этот страх и его источник, отправьте его на экран перед вашим внутренним взором. Изменяя условия, подметьте, в какой ситуации страх появляется. Теперь спросите сами себя, что возможно сделать для того, чтобы освободится от этого страха. Прибегайте к основам логики, отвечая честно на этот вопрос. Пусть ответ на этот вопрос сам появится каким-то образом для вас на вашем экране. Наконец, закончите визуализацию тем, что ваш страх становится меньше и исчезает совсем.

 Если вдруг вам надо избавиться от страха немедленно. То нужно перестать разгонять реакцию страха дальше, т. е. перестать думать об объекте, который у вас вызывает страх. Начать думать о чем-то другом. Поскольку часто, даже когда человек анализирует свой страх, то он снова испытывает его, и повторяются физиологические реакции организма на то, что вызывает страх. Если такое часто и продолжительно по времени, и эти проявления очень сильны, то лучше сразу пойти к специалисту. Избегание объекта страха может помочь на один раз, но если вы его постоянно будете избегать, то вы загоните свой страх внутрь далеко-далеко, где он постепенно превратиться в фобию, с которой бороться гораздо труднее, и тогда уж точно придется долго лечиться. Также необходимо нормализовать учащенное сердцебиение, прерывистое дыхание и другие проявления страха. Техники нормализации дыхания – это Ваша первая помощь. Медленно и глубоко вдыхайте и выдыхайте. Если подкрепите это визуальными образами, это будет совсем хорошо, выдох темными пятнами, клубы дыма, а вдох – какими-то светлыми образами. Н-р, себя – сильного, успешного. Избавиться также от лишней энергии, которая образовывается вследствие воздействия гормонов и нейромедиаторов, в большей части это воздействие адреналина. Для этого просто надо сделать несколько физических упражнений. Приседаний, отжиманий, сжиманий - разжиманий рук, подвигать челюстью. Лучше эти упражнения делать все, поскольку энергия приходит ко всем мышцам, но больше всего ее у скелетных. Как ни странно это действует, напугайте себя, напугайте очень сильно, например, подойдите к окну близко-близко, высуньтесь из него, и в силу чисто физиологических причин около полчаса, Вы сможете быть более-менее спокойным

 Переведите страх в другую эмоцию. Например, воодушевление, для этого, надо чуть-чуть уменьшить страх и начинать с ним содружествовать. Боитесь публичных выступлений, выступайте везде, где это можно; мышей - заведите себе мышку, тараканов или пауков, заведите себе террариум с маленьким насекомым. Страх можно тренировать. Постепенно вы привыкните к своему домашнему животному и даже полюбите его. Если вы испытываете страх-неприязнь, это близко к фобии. Но и ее можно преодолеть.

 Один из лучших методов избавления от страха - это [медитация](http://ctraxi.ru/meditaciya.html).

# Как избавиться от страха

Общие советы, о том, как избавиться от страха.

1. Для начала нужно определить, чего именно Вы боитесь. Т.е., получить конкретную информацию о том, когда это началось и при каких обстоятельствах. Как быстро страх начал развиваться. Прокрутите эту информацию о ситуации в голове. Страх может иметь совсем другую подоплеку. Например, если вы боитесь комаров, не обязательно, что вы боитесь именно их. Возможно, когда Вы лежали в больнице лет этак 20 назад, вам делали какую-то серьезную операцию, Вы испытывали боль и страдания, у вас в палате завелся комар, который тревожил вас. И весь негатив по поводу этой ситуации, был пересечен на него. Самое главное в избавлении от страхов - выявить его первопричину. А если боитесь выступать на публике, возможно, мама вас в детстве ругала в публичном месте (автобусе, на площади), когда Вы громко разговаривали или плакали. Т.е., надо задать себе вопросы, что я боюсь больше всего и почему я боюсь именно этих вещей.

2. Прежде чем приступить к преодолению страха, Вам надо знать, что они действительно вам мешают и вносят хаос в вашу жизнь. Надо разобраться в ваших мыслях и чувствах, что Вы думаете, что чувствуете, когда приступ паники или страх начинается.

3 Проявите любопытство. Любопытство не принесет вам никакого вреда при исследовании ваших страхов. Получите информацию о том, какие мысли вы генерируете, когда приходит страх и как вы реагируете на это. Что именно вы ощущаете? Как быстро это начинается и как быстро заканчивается. Постарайтесь проанализировать в качестве наблюдателя, что с вами происходит. Т.е., задайте себе вопросы, как я себя чувствую, когда встречаюсь со страшным объектом, почему я завишу от страха? Что именно я чувствую. Большинство страхов, в конечном счете, коренится в страхе смерти или являются производными от него, поскольку страх смерти самый сильный страх. Наше подсознание стремиться оградить нас от этого страха, подсовывая нам страхи более мелкие, но основанные все на том же страхе смерти. Спросите свое сердце, Бога, Вселенную, когда вы чувствуете себя комфортно: что ваши страхи пытаются сказать вам?

4. Определите, что вам сейчас не хватает. Как вы чувствуете себя в настоящее время, сейчас. Вы понимаете, что что-то не так? Т.е., вы не хотите принять, что есть? Жить в настоящее время должно быть просто, как чувствует ваше тело, как Вы чувствуете дыхание. Одна из лучших книг, по этой теме, называется "Живи сейчас" (Экхарт Толле).

5. Изучайте себя и пользуйтесь простыми методами. В частности, есть так называемые эмоциональные методы свободы. Вы можете использовать ваши руки, пальцы, чтобы нажать меридиан точки на теле, думая о страхе, чувствуя, что у вас это есть, принимая это. Простой, но очень эффективный метод избавления от страха.

6. Еще одна простая система для преодоления страха: Седона-метод. Метод состоит из задавания себе нескольких простых вопросов, которые помогают обратить внимание на свой страх. Все очень просто, но подходит скорее для того, чтобы выявить страх. Хотя это уже половина дела.

7. Гипноз. С гипнозом Вы можете запрограммировать правильные мысли в вашем мозге и устранить негативные убеждения. Это не будет работать для всех, но это может быть эффективным для вас.

8. В любом деле можно найти позитивные моменты. Вместо того, чтобы думать о чем-то плохом, что может случиться - подумать о чем-то хорошем, положительном. Чувствуйте благодарность. Всякий раз, когда чувствуете страх, переключите его на то, что вы благодарны за что-то. Если вы боитесь публичных выступлений, будьте благодарным за возможность общаться с большим количеством людей, и что они действительно слушают то, что Вы хотите сказать. Если у вас на носу конкурс, то будьте благодарными за то, что вам дают шанс показать свои таланты и умения.

9. Записывайте свои ощущения. Когда ваш страх изложен на бумаге, это важно, поскольку вы пытаетесь думать над ним, анализировать его. Только здесь есть одна особенность: Вы можете постоянно перечитывать написанное, упиваясь и предчувствуя страх, что можете привести к бесконечным циклам негативности, а это может усугубить ваше состояние. Поэтому используйте записи для прочтения, только когда сравниваете ваше состояние с предыдущим, чтобы оценить успехи, или для анализа положения дел, или в начале избавления от страха. Потом лучше уничтожить. Сжечь, порвать на мелкие кусочки и выкинуть, спустить в унитаз. Это поможет вам психологически, ведь вы избавились от ощущений.

10.Обсуждайте свои переживания. Часто мы считаем что-то негативным, опасным, и заранее предчувствуем ситуацию, хотя на деле, такой опасности нет. Мы чувствуем, что потому что мы боимся того, потому что другие могут также реагировать. Обсуждайте свои опасения и Вы увидите, что люди не совсем так реагируют, почувствуйте поддержку близких, которые будут рады вам помочь.

11. Используйте терапию. Если вы можете найти хорошего врача, лечение может стать очень полезным. Чаще всего психотерапевт использует психологические практики, и даже не имеет права выписать лекарства. Поиск подходящего для вас психотерапевта может быть трудным делом. Прислушайтесь к своему сердцу и выберите того, кому вы доверяете и кто вам приятен.

12. Есть ли у вас страх успеха, страх неудачи? Разберитесь в себе. Хороший тренер или коучер поможет вам в этом. Это полезно в том, чтобы четко представлять себе, что вы хотите достичь и что вам мешает. При страхе неудачи мы часто делаем ошибки с восприятия себя, своих возможностей в каком-то новом для нас виде деятельности. И именно он, часто мешает нам достичь успеха.

13. Читать новую классическую литературу по теме, узнавать новое. Читать хорошую книгу или статьи о страхах, или еще лучше о вашем конкретном страхе. Это может открыть новые двери, вы сможете узнать методы, как избавиться от него. А также мотивационные и вдохновляющие работы, например: как товарищ Н. избавился от страха высоты и что он для этого делал.

14. Надо понимать, что страх - это просто страх и действовать решительно. Чем больше вы его чувствуете, тем больше он на вас влияет. Тем больше мы становимся зависимыми от него, тем сложнее от него избавиться. Страхи создаются в основном нашем воображением и негативным опытом. Когда ,Вы, действуете, т.е встречаетесь в лицо со своими страхами, они становятся слабее, потому что ты понимаешь, что реальность не так плоха, как ваше воображение.

15. Просмотр фильма или видео, может иметь такой же просветительский эффект, как чтение книги.

16. Надо вести [здоровый образ жизни](http://ctraxi.ru/zdoroviijbrazjizni.html): диета, физические упражнения. Знаете ли Вы, что Вы едите? Как это воздействует на вас? Нездоровый образ жизни может иметь драматические последствия. Большое количество сахара, жира, различных добавок, подсластителей и др. химических веществ в нашей пище дает удивительно мощный эффект для выведения нашего организма из равновесия. Придерживайтесь диеты, которая подходит вам. Это не говорит о том, что надо совсем исключить жирные или сладкие продукты, но возможно уменьшить их количество. Сидячий образ жизни и отсутствие физических нагрузок также влияет негативно. Ухудшается память, физическое состояние. Также вредно курение и недосып. Все это вместе со стрессами, дает другое направление работе инстинкта самосохранения.

17. Перспектива и предчувствие. В преодоление страха, надо перестать обращать внимание на негативные мысли в перспективе. Мы, как правило, уделяют слишком много внимания отрицательным мыслям, так что, прокручивая все варианты, часто понимаем, что делаем из мухи слона. Есть так много вещей, которые могут случиться. Человек предчувствует или думает, что предчувствует некоторые события. Но отказаться от этого совсем человек не может, ведь если не будет предчувствовать, что будет или должно быть, то мы не сможем предчувствовать и праздники, и наши ожидания по рождению ребенка, свадьбе, и др. Перестаньте зацикливаться на негативе.

18. Сдавайтесь. Пока мы пытаемся изменить то, что мы в состоянии войны с реальностью. Чтобы узнать больше о том, как сдаться, прочитайте [Байрона Кейти «Любить что есть: Четыре вопроса, которые могут изменить вашу жизнь](http://www.ozon.ru/context/detail/id/4662849/?partner=saxarra&from=bar)».

19. Мы все говорим себе, рассказываем о наших страхах и неудачах. Акцентируйте внимание на положительном опыте. На том, как вы это преодолели, что все прошло. Или что вы в связи с этим приобрели. Делайте положительные выводы.

20. Отпустите бразды управления. Мы хотим контроля и предсказуемости во всем, хотя это невозможно получить. Там, где нет контроля и предсказуемости, мы испытываем страх. Например, страх смерти у религиозных людей гораздо меньше, поскольку они знают, что их там ждет. Но возможен ли когда-нибудь полный контроль? Даже если Вы умеете плавать, все равно утонуть возможно. Откажитесь от иллюзии контроля, позвольте сделать себе ошибку. Например, Бурановские бабушки стали известны, потому что ошиблись на сцене и стали выяснять прямо там, почему это произошло. И благодаря этому их пригласили на другой концерт. Не будьте перфекционистом, идеал недостижим.

21. Будьте добрее и терпимее к другим. Если вы застенчивы, акцентируйте внимание на оказании помощи другим людям, вместо того, чтобы концентрироваться на том, как будете выглядеть, как вас воспримут, как звучит ваш голос, когда вы говорите. Помогите другим людям чувствовать себя хорошо, если человек стесняется также как и вы, одобрите его и он к вам будет относиться более благосклонно, и вы будете чувствовать себя лучше.

22. Старайтесь извлекать уроки. Все вещи происходят не просто так. Это же касается и преодоления страха, и извлечения уроков, которые выходят из него. Вы должны понять, что вам хотела сказать ситуация и жизнь. Если вы оглянетесь назад на проблемы и страхи в моей жизни, то увидите, что чаще всего именно они оставили нам какое- то сообщение нужное в тот момент.

23. Узнайте модели избавления от страха. Поищите человека, который испытывал тот же или подобный страх, и узнайте, как он от него избавился. Если это человек известный, обычно можно найти информацию в интернете, газетах, книгах. Если знакомый или знакомый знакомого, свяжитесь с ними, спросите их, как они это сделали и научитесь использовать их стратегии в своей жизни.

24. Молитесь. Если Вы думаете, что молитва вам помогает избавиться от конкретного страха или дает руководство к этому, молитесь - молитва очень похожа на медитацию. И функционально, и по смыслу, и по воздействию. В конце концов, не имеет особого значения, что вы выбираете , пока оно работает на вас.

25. Представьте самое худшее, что может случиться. Если Вы боитесь публичных выступлений, представьте себя на сцене и всю аудиторию, смеющуюся над вами. Если боитесь знакомиться, представьте, что вам отказали, если учувствуете в конкурсе, представьте, что не выиграли. Если паука, что встретились с насекомым и оно вас укусило. Как вы себя чувствуете после этого? Еще живы? Жизнь продолжается? После этого необходимо додумать положительный исход. Т.е., при публичном выступлении, оказалось, что все дружно смеялись над вашей шуткой, и вас пригласили выступать еще раз, причем, при гораздо большей аудитории. При встрече с пауком, что он от вас удрал, а если укусил, то вы помазали ранку зеленкой, и все тут же прошло. Или встретили волшебника, который вам подарил таблетку от яда. А в конкурсе вас объявили вне конкурса, поскольку посчитали профессионалом в этом деле и взяли в жюри. Если я боюсь, что ни кому не понравится моя статья, я говорю себе, история (в голове) о том, как я обречена на неудачу, люди будут смеяться надо мной, или еще хуже, никто не будет читать то, что я должна сказать

26. Используйте Йогу и боевые практики, чтобы преодолеть страх. Боевые искусства тренируют силу воли, помогают преодолевать страхи и неуверенность в себе, дают физическую тренировку. Йога - совокупность духовных, физических и психических практик, нацеленных на управление психическими и физиологическим функциями организма, одной из таких практик является медитация. [Медитация](http://ctraxi.ru/meditaciya.html) известна как один из способов улучшения физического и психологического состояния. Ее также советуют психологи как дополнительное средство избавления от страхов. Поскольку медитация изменяет работу мозга, в частности его электрическую активность. Т.е., она изменяет работу нейронов мозга.

27. Поймите и примите отказ. Когда вы осознаете, что неудача не конец света, вы станете более свободными. Неудача только ступенька на пути к успеху. И большинство наших страхов являются страхом неудачи; стыда, что не удастся; страх выделиться из толпы и т.д. Т.е., страх нарушить общественные стандарты, которые поставили за нас. Мы идем на собеседование и боимся, что нам откажут, не возьмут на работу. После мы испытываем стыд, разочарование от того, что нас не взяли (если не взяли). Вместо того, чтобы вывести логическое обоснование, почему именно нас не взяли, и что надо изменить в себе, чтобы следующий раз взяли обязательно. Ведь и не обязаны брать всех, просто у них есть определенные критерии, под которые мы не подошли. А, возможно, эта работа не подходит вам и рекрутер это знает.

28. Дышите правильно и успокойтесь. Когда мы испытываем страх, мы начинаем дышать по другому, меньше кислорода попадает в легкие и кровь, мозг начинает работать хуже. Чтобы нормализовать дыхание, нужно сделать несколько глубоких и медленных вдохов и выдохов. Другой вариант: примените методы медитации или релаксации, чтобы успокоиться. Можно сделать несколько физических упражнений на разные группы мышц, чтобы израсходовать лишний адреналин. Или посчитать в уме до 10, сделать сложную математическую операцию. Не зацикливайтесь на объекте страха, а переведите внимание на другой объект, более приятный. Например, вспомнить свою бабушку или ребенка. Если вы выбрали терапию, то там вас обязательно научат приемам, которые используются в успокоении, при встрече со страшным объектом.

29. Встретьтесь лицом к лицу со своим страхом. Только действовать надо постепенно. Например, если вы даже взглянуть не можете на паука или мышку, не стоит брать его сразу в руки. Скорее всего, вы с криком и визгом уроните животное. Сначала, например, посмотрите мультфильм про мышку или паучка, потом сядьте и рассмотрите картинку. Потом пойдите в зоомагазин и, не заходя, уйдите. Следующий раз заставьте себя зайти и взглянуть на него. И т. д. На этом эффекте основано профессиональное лечение страхов.

30. Ведите активный образ жизни. Физические упражнения, спорт, секс, общение. Физическая активность заставляет лучше работать мозг, в него попадает больше кислорода и крови. Это своеобразная тренировка от страха.

31. Психологическая разгрузка. Страх входит в состав многих чувств, например, ярость, недовольство собой, начальником, и др. Разгружайте себя. Отдыхайте, отдых - это не выпивка, а общение с природой, с детьми, просмотр хороших фильмов (но не всех подряд целый день по телевизору), сауна, баня. В Японии для психологической разгрузки используют специальные кабинки, в которых есть манекен. Манекен изображает вашего обидчика: шефа, супруга (супругу), конкурента и т.д.. Вы можете бить его, кусать, пускать дротики. Это снимает стресс, дает выход агрессии и ярости, накопившейся в вас. Эти эмоции копить нельзя. Это не значит, что я потом предлагаю перейти на реальных людей, поскольку после этого полезно применять 33-е.

32. Прощайте. Прощайте другим их слабости, прощайте себе свои. Например, если человек вас обидел, простите его, не будьте идеалистом. Идеала не существует. Не копите негативные переживания. Поскольку, обидеть человека, может только он сам. Мы обижаемся на правду (где есть частичка правды), на те места, в которых у нас есть непонятки сами с собой. Где мы не разобрались сами в себе. Даже если человек хотел нас обидеть намеренно, обижаться не стоит. Большинство и не обижаются, поскольку не за что. Как говориться, слова «сукина дочь» или тот же сын, могут обидеть только того, кто не уверен в своей матери. Мы сами виноваты в том, что обиделись, а не он. Ведь можно, было ответить и пооригинальней, тогда мы бы чувствовали уверенность в себе, своих силах; а не то, что во время и после обиды. А так мы больше раздражены собой. Если вас человек оскорбляет намеренно, постарайтесь просто не общаться с ним.

33. Принимайте успокоительное. Это не панацея, поскольку это не лечение, но поможет успокоить нервы и вы сможете разобраться в себе.

34. Наберитесь терпения, поскольку борьба со страхами - это работа. И, как и любая работа, она требует постоянного внимания и практики, волшебной таблетки нет.