

СТРАХИ, ФОБИИ И ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ

Страх — внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием. С точки зрения психологии считается отрицательно окрашенным эмоциональным процессом.

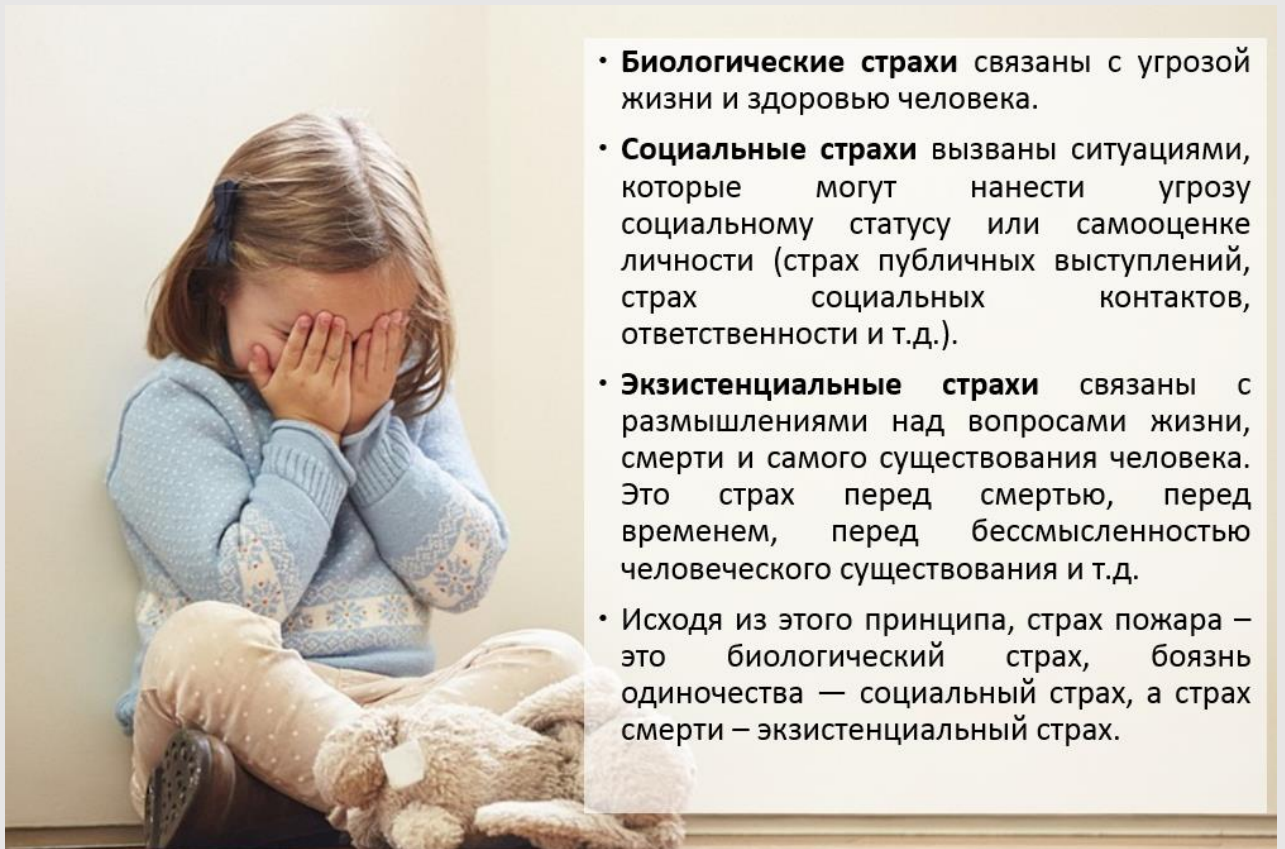
Степени и виды страхов

Страх может быть описан различными терминами в зависимости от выраженности: испуг, ужас, паника.

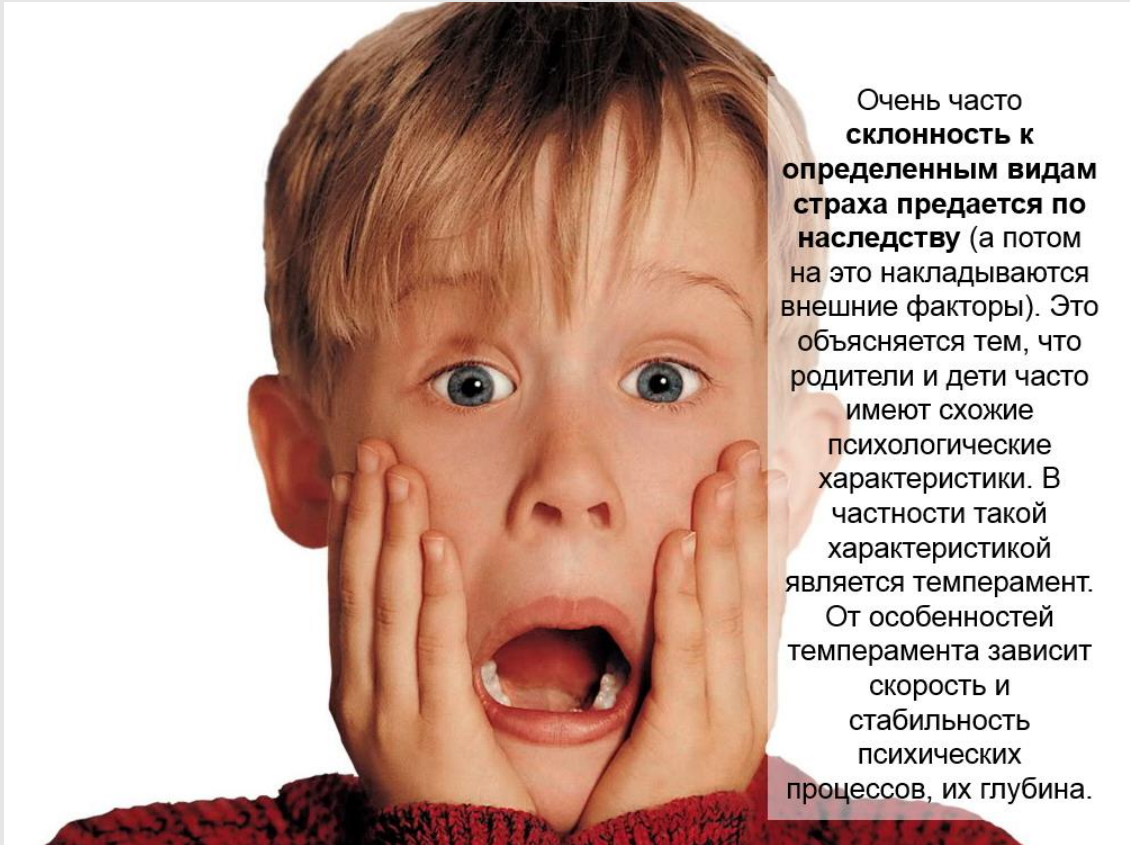
Профессор Ю. В. Щербатых предложил свою классификацию страхов. Он разделяет все страхи на три группы:

- биологические,
- социальные,
- экзистенциальные.

- **Биологические страхи** связаны с угрозой жизни и здоровью человека.
- **Социальные страхи** вызваны ситуациями, которые могут нанести угрозу социальному статусу или самооценке личности (страх публичных выступлений, страх социальных контактов, ответственности и т.д.).
- **Экзистенциальные страхи** связаны с размышлениями над вопросами жизни, смерти и самого существования человека. Это страх перед смертью, перед временем, перед бессмысленностью человеческого существования и т.д.
- Исходя из этого принципа, страх пожара — это биологический страх, боязнь одиночества — социальный страх, а страх смерти — экзистенциальный страх.



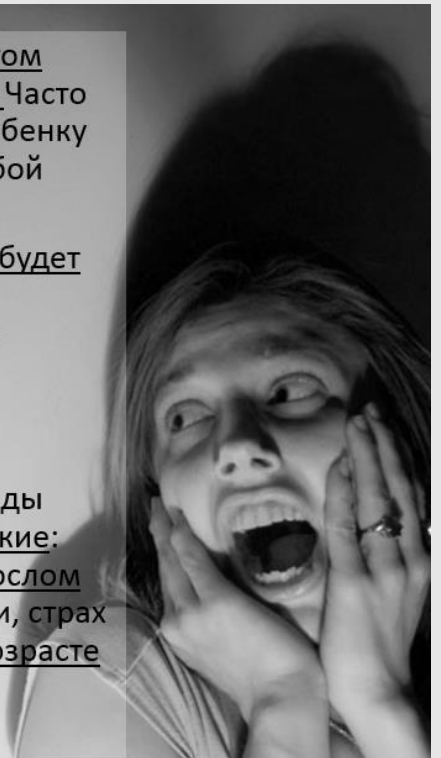
Склонность человека к определенным видам страха:



Очень часто **склонность к определенным видам страха передается по наследству** (а потом на это накладываются внешние факторы). Это объясняется тем, что родители и дети часто имеют схожие психологические характеристики. В частности такой характеристикой является темперамент. От особенностей темперамента зависит скорость и стабильность психических процессов, их глубина.

От чего зависит появление страха:

- Появление у ребенка тех или иных страхов во многом зависит от обстановки в семье и стиля воспитания. Часто многие родители, не осознавая того, прививают ребенку страхи, запугивая его Бабайкой, серым волком, Бабой Ягой или другими персонажами.
- Дело в том, что если постоянно пугать ребенка, он будет бояться и во взрослой жизни. Детские страхи и психологические травмы во многом влияют на всю последующую жизнь человека. Реакция на страх запоминается организмом и хранится в связях нейромедиаторов.
- В каждом возрасте преобладают определенные виды страхов. В детстве преобладают страхи биологические: страх высоты, темноты, резких звуков и т.д. Во взрослом возрасте социальные страхи: страх ответственности, страх быть отвергнутым, страх неудачи и т.д. В зрелом возрасте – экзистенциальные: страх старости, смерти, бессмысленно прожитой жизни и т.д.



Методы работы с детскими страхами: работа с причиной, сказкотерапия, арт-терапия, сюжетно-ролевое проигрывание ситуации, систематическая десенсибилизация. Работа должна вестись квалифицированным психологом.

Фобия – интенсивный страх, обостряющийся при приближении или наступлении определенных ситуаций. Фобии часто не подконтрольны человеку и не поддаются логическому объяснению.



Попав в ситуацию, вызывающую фобию, у человека развивается состояние паники. В дальнейшем, предвидя повторение подобной ситуации, он автоматически ощущает страх и начинает избегать ее. Приступы страха могут сопровождаться дезориентацией. Возможны и физические ощущения – головокружение, потеря равновесия, сильное сердцебиение, расстройства зрения, слуха, глотания и дыхания. Реже встречаются физические симптомы: тошнота, боли в животе, мышечное напряжение, дрожь или онемение.

Наиболее распространенные фобии:



Самый распространённый метод лечения фобий — постепенное «сближение» человека с объектом его страха в сочетании с использованием методов релаксации и когнитивно-поведенческой терапии. Эта техника известна как **систематическая десенсибилизация**.



Например, если человек боится собак — то необходимо постепенно приближать к нему собаку, сначала — в наморднике и на поводке, потом — без намордника, а потом и без поводка. Процесс «сближения» можно начинать только после того, как психолог установил причину фобии, провёл комплекс корректирующих мероприятий и обучил пациента навыкам релаксации

Паническая атака — представляет собой необъяснимый, мучительный приступ беспричинной тяжёлой тревоги, сопровождаемый страхом, в сочетании с различными вегетативными симптомами (изменения работы организма).

При панической атаке стоит лечь на спину на ровную поверхность и глубоко дышать. Если не принимать никаких лекарств и не предпринимать никаких действий, приступ пройдёт сам через 15-30 минут.

СИМПТОМЫ ПАНИЧЕСКОЙ АТАКИ

КОГНИТИВНО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ

- Стойкое беспокойство
- Общая тревога
- Негативные мысли
- Ощущение нереальности
- Трудно принимать решения, думать, концентрироваться

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ

- Сердцебиение, тахикардия
- Сдавливание в груди
- Одышка
- Боли в животе
- Потливость
- Мышечное напряжение
- Головокружение
- Ощущение покалывания
- Нечеткость зрения

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ

- Избегание ситуаций вызывающих страх
- Беспокойство
- Бессонница

