

Страх и пути его преодоления



Есть одна такая древняя восточная притча о страхе. «Один мудрец повстречал на своем пути Чуму и спросил: «Куда ты идешь?»»

Она отвечает: «В большой город. Мне нужно уморить там пять тысяч человек». Через несколько дней тот же мудрец снова встретил Чуму.

« Ты сказала, что уморишь пять тысяч человек, а уморила все пятьдесят», – упрекнул он ее. «Нет, – возразила она, – я погубила только пять тысяч, остальные умерли от страха»...

Страх, порождённый воображением, видит опасность даже там, где её вовсе нет...



*Единственный способ
перестать бояться –
это заставить других
бояться тебя.*

Мэтт Хейг





«Страх – это враг человека, его предатель. Это предчувствие чего – то ужасного. Это слабость человека». (Алена, 10 класс.)

«Страх это чувство, которое делает человека ничтожным и даже заставляет чувствовать себя не человеком, а зверьком – работает инстинкт самосохранения». (Руслан, 10 класс)

А как бы ты мог определить, что такое страх?

- Страх — эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности.



Определение страха

- ▣ В словаре Даля, страх – страсть, боязнь, робость, сильное опасенье, тревожное состояние, от грозящего или воображаемого бедствия.

Известный физиолог И.П. Павлов считал, что страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определёнными изменениями высшей нервной деятельности, отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления, выделении желудочного сока...



«Титулы» страхов

Клаустрофобия – страх закрытого пространства

Гипсофобия – страх высоты

Оксифобия – страх острых предметов

Нозофобия – страх заболеть тяжелой болезнью

Гематофобия – страх крови

Танатофобия – страх смерти

Фармакофобия – страх лекарственных препаратов

Гидрофобия – страх воды

Гипсофобия – страх высоты

Ахлуафобия – страх темноты

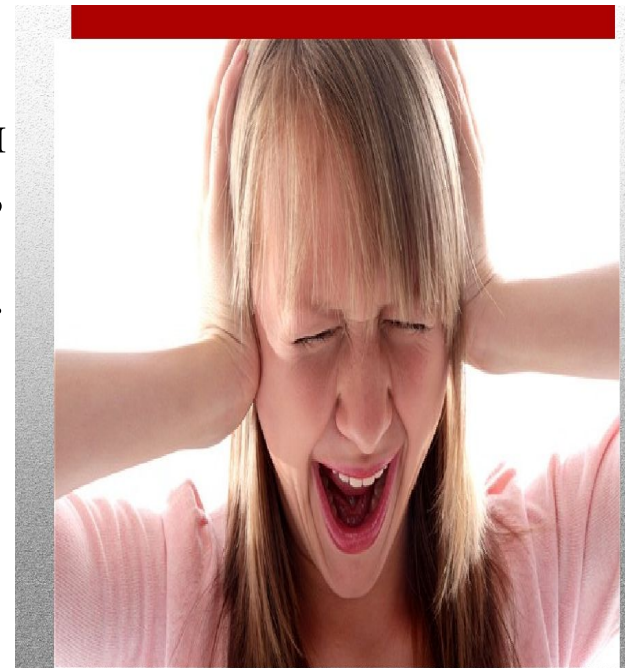
Монофобия – страх одиночества

Кенофобия – страх пустых помещений

Арахнофобия – страх пауков

Исследователи выделяют две стороны страха: положительную и отрицательную

- Положительная сторона страха - могут предупредить об опасности, помогают продлить жизнь, вырабатывается адреналин и норадреналин, что способствует приливу сил, увеличению кровяного давления, учащению дыхания, улучшается работа головного мозга.
- Отрицательная сторона страха - в том, что человек испытывает негативные эмоции, вызывающие головную боль, пассивность. Субъективные переживания страха могут выражаться в расстройстве психических познавательных процессов: снижается уровень и острота восприятия, нарушается мышление.



Три самых мощных антагониста страха – вера, любовь и знание

- Вера в саму способность избавления от страха – уже предвестник его рассеивания, а вера в собственное могущество и способность управлять любыми эмоциональными и ментальными попутными явлениями ведёт к избавлению от его доминирования.
- Любовь в своей сути бесстрашна и целебна. Её прививки избавляют не только от разрушающих вирусов сомнения, тревоги, опасений, а и губительно действуют на самую главную причину страха – сам страх с его неопределённостью, неуверенностью и неверием.
- Узнав природу страха и корни его происхождения, возможно, найти механизмы его контроля, управления, изживания

Специалисты предлагают следующие способы борьбы с тревогой

- 1. Спросите себя: "О чем я тревожусь?" Составьте список того, что вас тревожит. Затем по каждому пункту отдельно вновь задавайте себе вопрос: "Есть ли у меня основания для беспокойства?" Если ответ "нет", скажите себе: "Мне больше нет необходимости тревожиться, я успокаиваюсь". Если ответ "да", начинайте изменять ситуацию, порождающую тревогу.
- 2. Если вы волнуетесь не за себя, а за близких людей, спросите себя: "Нужна ли ему (ей, им) моя тревога, помогает ли она близкому человеку?" Скорее всего, вы ответите на этот вопрос отрицательно. В таком случае: "Что я могу сделать для него вместо того, чтобы тревожиться?«
- 3. Если нет возможности изменить ситуацию, то тогда остается возможность изменить свое отношение к ней. Положитесь на судьбу и скажите себе: "Будь что будет. Все к лучшему".
- 4. Раздуйте свою тревогу, как воздушный шарик, до невообразимо больших размеров, преувеличьте ее, как только сможете, постарайтесь хорошенько себя запугать. Неплохо при этом также трястись всем телом. В определенный момент вам станет смешно, шарик лопнет - и тревога улетучится

- Попробуйте воспринять свою тревогу как приятное возбуждение, физиологически эти состояния во многом сходны.
- 6. Можно также переделать тревогу в энтузиазм, сказав себе: "Я собран, голова ясная, готов к действию". После чего начинайте действовать. Может быть, это будет решение профессиональных задач, или выработка новых идей, или просто уборка квартиры.
- 7. Разряжайте тревогу физическими упражнениями. Особенно уместны бег трусцой, длительные пешие прогулки, восточные практики и плавание. Серьезного переутомления следует избегать.
- 8. Если тревога носит хронический характер, ведите дневник, подробно описывая свое состояние и те способы, которые помогли вам почувствовать себя лучше. Перечитывайте дневник, убеждаясь, что тревога подобна волне: за приливом всегда следует отлив.
- 9. Обсуждайте тревогу с близкими людьми. Они окажут вам моральную поддержку и помогут понять, насколько обоснованы ваши опасения. Попробуйте один или несколько способов. В большинстве случаев состояние человека после их применения улучшается.

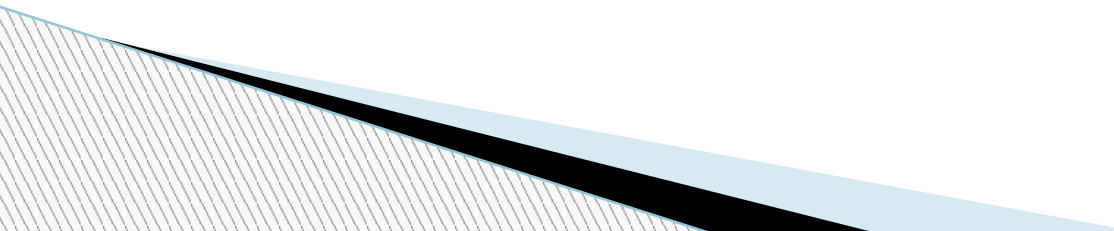
Упражнение «Нарисуй свой страх»

Один из приемов осуществления такого подхода – рисование. Попробуй нарисовать свой страх. А затем заключи свой страх в клетку или дорисуй к нему элементы вызывающие смех.



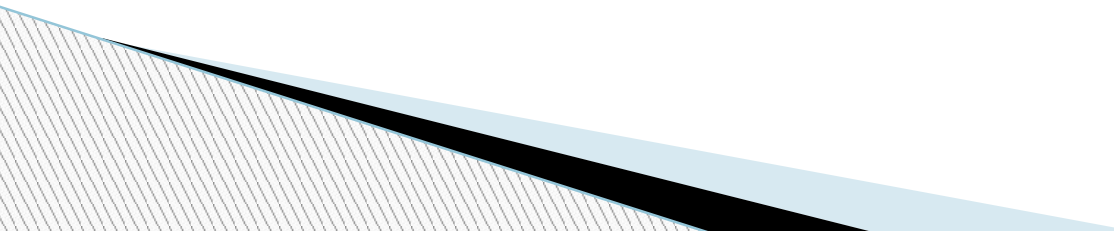
Проверь себя

- 1. Пословица «Страх силу отнимает» означает, что
 - 1) испуганный человек всегда неправ
 - 2) страх ослабляет человека
 - 3) тот, кто испугался, становится сильнее
 - 4) сильный человек ничего не боится

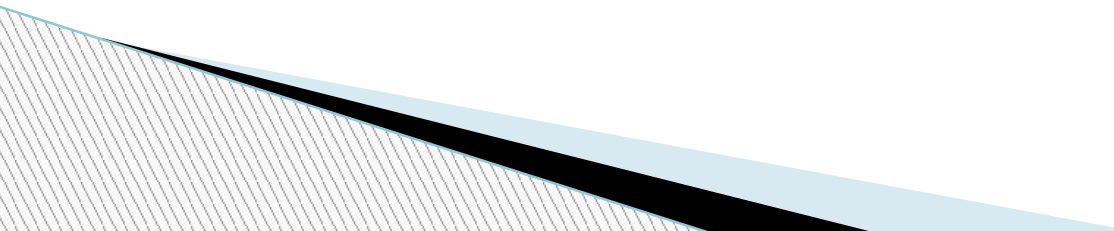
 - 2. Бесстрашие помогает в жизни, но не решает все проблемы — утверждает пословица
 - 1) Сражайся смело за родное дело
 - 2) У страха глаза велики
 - 3) Не страшись, до и не хвались
 - 4) Важна смелость, да нужна и умелость
- 


Проверь себя

- 3. Пословица «Пуганая ворона куста боится» означает, что
 - 1) испуганный человек всегда неправ
 - 2) страх ослабляет человека
 - 3) тот, кто испугался, становится сильнее
 - 4) сильный человек ничего не боится

 - 4. Страх может ослабить человека в момент опасности — утверждает пословица
 - 1) На всякую беду страха не напасёшься
 - 2) Страх по пятам за неправдой ходит
 - 3) Страх — первый помощник врага
 - 4) Он сам своей тени боится
- 

Проверь себя

- Ответы на вопросы
 - 1. 2
 - 2. 4
 - 3. 2
 - 4. 3
- 



**ПОБЕЖДАЙ
СЕБЯ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ!**

*#Никогда
Не Сдавайся*

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

