

Как преодолеть страхи?



Классификация наших страхов



Страх, от латинского - «angustia» - сдавление, сжатие, теснота, сужение – беспредметная, неопределённая и немотивированная эмоция или чувство, связанное, прежде всего с эмоциональным или астральным телом.



СТРАХИ

За собственную жизнь,
здоровье, безопасность

Связанные с другими
людьми (страх конфликтов,
«потери лица»)

В сфере сексуальных
отношений (сексуальные
страхи)

«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



Эротофобия – страх перед сексуальными отношениями

Тахофобия – страх скорости

Аэрофобия – страх полетов на самолете

Социофобия – страх новых знакомств

Трискайдекафобия – страх 13 числа

Гипнофобия – страх сна

Гелофобия – страх насмешек



Три самых мощных антагониста страха – *вера, любовь и знание.*

- Вера в саму способность избавления от страха – уже предвесник его рассеивания, а вера в собственное могущество и способность управлять любыми эмоциональными и ментальными поползновениями 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 и безобъектностью, 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.

- **5.** 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 обоснованны ваши опасения. Попробуйте один или несколько способов. В большинстве случаев состояние человека после их применения улучшается.

Если у Вас есть страх
– НЕ БОЙТЕСЬ его, у
него есть название!



Спасибо за внимание!

