

# 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.

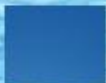


# СТРАХИ

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 обоснованы 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!

