

---

# ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЧУВСТВЕННЫЕ ПРОЦЕССЫ: СТРАХ И УЖАС

# СТРАХ

Страх – отрицательно окрашенный эмоциональный процесс, внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием.



## КЛАССИФИКАЦИЯ

- Биологические страхи
- Социальные страхи
- Экзистенциальные страхи

# БИОЛОГИЧЕСКИЕ СТРАХИ

- Пожар;
- Боль;
- Высота;
- Хищники;
- Природные явления;
- Терроризм.

# СОЦИАЛЬНЫЕ СТРАХИ

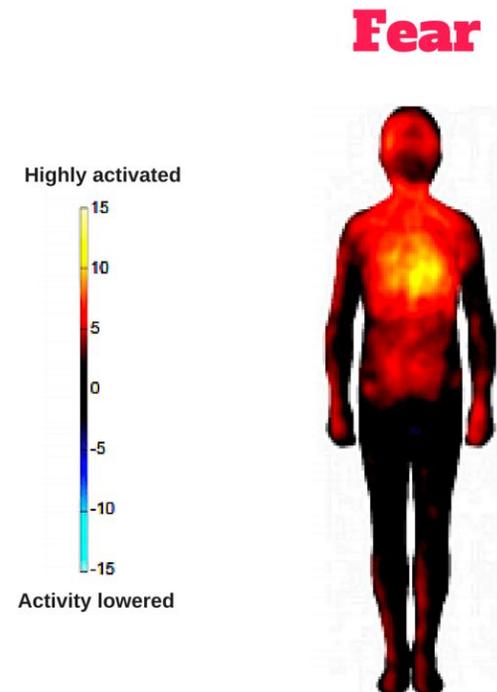
- Боязнь потерять работу;
- Страх публичного выступления;
- Страх ответственности;
- Страх социальных контактов;
- Страх успеха, неудачи, ошибки.

# ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЕ СТРАХИ

- Смерть;
- Будущее;
- Время;
- Открытое и закрытое пространство;
- Отсутствие смысла.

# ПРИЗНАКИ:

- Выделение кортизола, адреналина и нонадреналина;
- Повышение болевого порога, реакции, мышечной силы;
- Учащение сердцебиения, частоты дыхания;
- Повышение кровяного давления;
- Замедление пищеварения;
- Расширение зрачков;
- Повышение уровня сахара.



 punditcafe

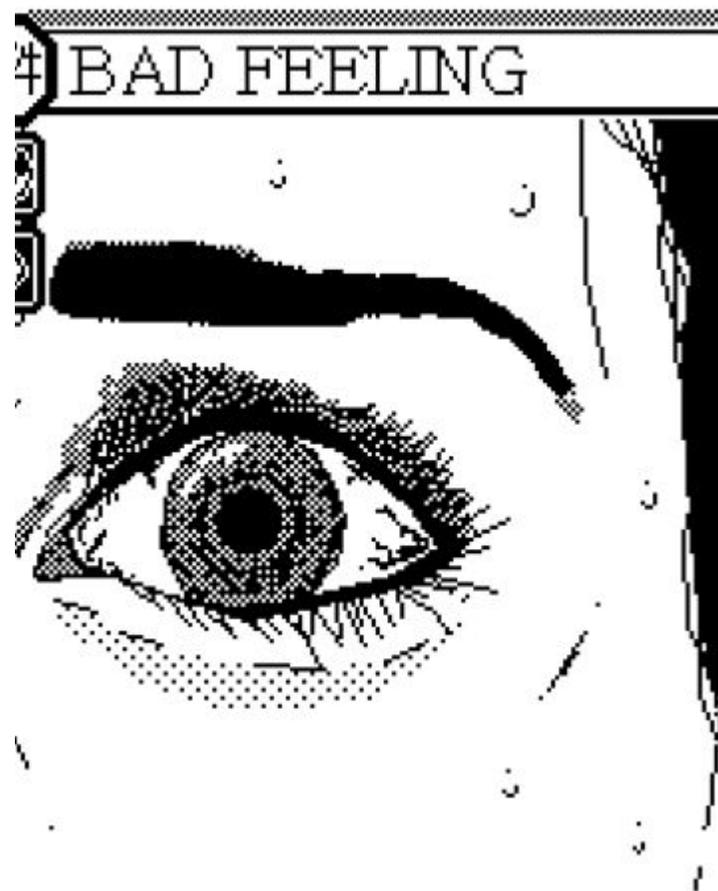
Increased heart rate & blood pressure triggering fight or flight response.

Boosted glucose in blood stream for extra energy to escape.

Scary chemicals:  
Glutamate  
Cortisol  
Adrenaline

# УЖАС

Ужас – разновидность аффекта, состояние человека под влиянием сильного страха, отличительной чертой которого является оцепенение, т.е. отсутствие активной реакции по устранению источника страха.



# ТЕХНИКИ РЕГУЛИРОВАНИЯ СТРАХА И УЖАСА

- Фокусирование на дыхании;
- Контроль воображения;
- Концентрация на ощущениях;
- Контрастный душ.

