

# Страх.



Здравствуйтесь дорогие мои читатели. Сейчас, когда мы все находимся на добровольной изоляции и хотим знать, когда же все-таки пандемия пойдет на спад и можно спокойно вернуться к прежней жизни. Поэтому мы слушаем множество новостей, читаем публикации в социальных сетях, обмениваемся информацией со своими друзьями, родственниками и знакомыми.

После такого вороха информации (порой не проверенной), у некоторых возникают дискомфортные эмоции, которым подчас сам человек не может дать разумное объяснение. Это тревога и начало формирования страха. Неизвестность, опасение за свою жизнь и жизнь своих близких, заставляет нас, не на шутку тревожиться (и это не плохо, потому что есть до сих пор люди, которые не воспринимают серьезно предписания врачей и тем самым подвергают опасности свою жизнь и жизнь окружающих). Но это не означает что мы должны не спать ночами, шарахаться от людей, протирать руки, каждые полчаса, оградиться от всех, в надежде не заболеть.

У всех нас есть инстинкт самосохранения, и именно благодаря ему у нас может сформироваться определенный страх. Жизнь без страха практически невозможна для многих людей; ведь страх — неотъемлемая часть нашей жизни. Это такая же неотъемлемая часть нашей повседневной жизни, как и другие эмоции, и поэтому пытаться избавиться от страха бесполезно. Но корректировать уровень эмоциональной реакции на то или иное событие, мы сможем попытаться. Все зависит от желания человека.

К сожалению, если пустить все на самотек и позволить страху захватить вас, то данное эмоциональное проявление заставит вас, в ответственный момент действовать иррационально, ввести в ступор и т.д.

Необходимо знать **страх никуда не уйдет!** Но вместо того, чтобы просто смириться с этим, вы можете изменить свое отношение к страху.

Для начала попробуем разобраться, что такое страх и почему он оказывает на нас такое влияние.

Что такое страх?

***«Страх — это негативное эмоциональное переживание, ощущение тревоги, которое испытывает человек при надвигающейся опасности»***

Когда мозг чувствует опасность, он выбрасывает адреналин, который в свою очередь вызывает так называемую «реакцию бей или беги». В нашей ситуации сложнее, некуда бежать (наоборот нужно сидеть дома), ну и бить конечно никого не нужно.

### Как противостоять своим страхам?



Первым шагом в противостоянии страхам является честность с самим собой. Вам нужно действительно заглянуть внутрь себя и решить, чего вы боитесь, и почему это так для вас важно. Откуда, по вашему мнению, этот страх возник.

Так или иначе, мы все боимся подобного самоанализа. Признавая свои страхи, Вы делаете главный шаг в правильном направлении для борьбы с ними.

Хорошим способом для начала такой работы будет составление списка страхов. (например, боюсь заболеть, боюсь что заболеют мои близкие, боюсь потерять здоровье и т.д.)

*Первым шагом в противостоянии страхам является честность с самим собой. Вам нужно действительно заглянуть внутрь себя и решить, каковы же ваши страхи и откуда, по вашему мнению, они возникли.*

Многие люди никогда не проходят этот самый начальный этап, потому как часто приходят в затруднение или боятся признать свои предполагаемые недостатки. Возможно, они считают слабостью признавать те вещи, которые кажутся им недостаточно серьезными.

Так или иначе, мы все боимся подобного самоанализа. Признавая свои страхи, Вы делаете главный шаг в правильном направлении для борьбы с ними.

Многие люди говорят сами себе, — «это не то, чего я боюсь, это просто то, что я не хочу или не люблю делать».

Сколько раз Вы говорили эту фразу самому себе и другим?

Но если вы будете честны перед самим собой, то быстро поймете, что это всего лишь отговорка, чтобы избежать каких-либо действий для управления энергией страха и приобретения контроля над ней.

Итак, мы должны быть честными перед собой, если мы хотим преодолеть наши страхи и предоставить себе шанс раскрыть весь свой потенциал. Хорошим способом для начала такой работы будет составление списка страхов.

Просто **будьте предельно честны**, чтобы понять, что это единственный шанс помочь себе. После составления такого списка, вам необходимо решить, с чего начать.

*Первым желательно выбрать ваш наименьший страх, с которым будет легче всего справиться.*

Располагая страхи таким образом, Вы будете с легкостью преодолевать их один за другим. И к тому времени, когда Вы доберетесь до самого большого страха, у Вас будет достаточно уверенности и силы воли, чтобы с ним справиться.

Одним из способов работы со списком страхов является упражнение «Иерархия». Вы помещаете свой наименьший страх у основания воображаемого дерева страхов, а наибольший страх — на его вершину, и таким образом выстраиваете иерархию от наименьшего к большему.

Затем Вы начинаете с самого малого страха *«прокладывать себе путь наверх»*. Этот метод способствует устойчивому прогрессу и возрастанию уверенности с течением времени. Следующий Ваш шаг — справиться с этим самым первым страхом.

### **Воздействие страха**

Чтобы преодолеть любой страх, вы должны быть готовы **столкнуться с ним лицом к лицу**. К сожалению, никакого другого способа это сделать не существует. Вы не можете этого избежать, если действительно хотите его побороть. Чем больше будите избегать, тем сильнее он в вас закрепится. Чтобы привести в порядок мысли и чувства, почаще задавайте себе вопрос: «Что я могу сделать чтобы не заболеть?» - соблюдать меры безопасности(дистанцию), реже выходить из дома, но выходить, как говорится «бойся, но делай», (чем заняться я писала ранее), не пренебрегать правилами личной гигиены и рекомендациями врачей. Следите за своим здоровьем, питанием, эмоциональном состоянии, развенчивайте свои страхи, ведь никто не стучится к вам с ломом в дверь и насильственно не заражает. А вот беспечность, халатность, игнорирование проблемы- они могут сослужить

не добрую службу. Поэтому данные проявления в наше время  
непозволительная роскошь.

Научитесь распознавать свои страхи, а когда встретитесь с ними  
— **используйте их как преимущество**. Не думайте о страхе как о страхе,  
думайте о нем как о супер—топливе, побуждающем Вас к действию.  
Почему вы должны бояться, когда в вашем распоряжении такие мощные  
ресурсы? Научитесь контролировать свой страх и использовать его энергию в  
своих целях.



И если Вас еще мучают сомнения, по поводу стоит ли так работать со  
страхом, вспомните этого милого малыша, он пошел на встречу своим  
страхам и вышел победителем.

Желаю вам удачи и крепкого здоровья!

С уважением ваш педагог- психолог Грязнова О.А.