Автор: Администратор
27.03.2020 08:20 -

Зачастую люди, страдающие от фобий, понимают, что причин бояться нет, но в момент возникновения ситуации не могут контролировать свои эмоции, и не знают, как избавиться от этого чувства. Предлагаем вам разобраться между понятиями «фобия» и «страх».

Фобией называют патологически повышенное проявление реакции страха на тот или иной раздражитель. Человек с фобией боится и избегает определённых объектов, видов деятельности или ситуаций. Фобический страх возможно излечить в начале его возникновения, но он, в свою очередь, может закрепляться в психике человека и усиливаться со временем. Чем фобия отличается от обычного страха?

Во-первых, фобии иррациональны. Если вы боитесь большого злобного пса, который несётся на вас с человеческой рукой в зубах, — это страх. Он рационален, так как вы опасаетесь за свою жизнь и здоровье. Но если вы видите маленького пуделя на поводке и в намордник, а инстинкт самосохранения начинает бить тревогу, скорее всего, это фобия.

Во-вторых, фобии не поддаются контролю. Если дружелюбный пёс, машущий хвостом, решил вас обнюхать, вы сможете подавить страх логичными доводами — это хорошая собака, она не кусается. Если у вас фобия, вы не можете успокоиться . Несмотря на голос здравого смысла, у вас начинается паника.

Паническая атака — это частый (но не обязательный) спутник фобии. Вот список симптомов панической атаки:

- учащённое сердцебиение;
- затруднённое дыхание;
- быстрая речь или невозможность говорить;
- сухость во рту;
- повышенное артериальное давление;
- расстройство желудка и тошнота;

- боль в груди;
- дрожь;
- удушье;
- головокружение;
- повышенное потоотделение;
- чувство безнадёжности.

В-третьих, если у вас фобия, вы избегаете ситуаций, в которых вам может встретиться объект страха. Например, вы не ходите гулять в парк, потому что там могут выгуливать собак.

Страх, который нас поглотил, или мы сами? Чтобы ответить на этот вопрос, необходимо понять причину появления страха, разберемся где, когда, при каких условиях у вас появился тот или иной страх? Какие события предшествовали его появлению. Ведь выяснение причины — это залог вашей победы над своими страхами. А причина всегда есть. Возможно, она находится в таком далёком прошлом, что вы и сами забыли про неё. Страхи формируются, начиная с внутриутробного периода, когда вы ещё и не подразумеваете об этом. Плоду передаются страхи матери, испытываемые ею во время беременности. Родовые страхи также имеют место в нашей жизни. Ведь для новорождённого человека роды — это большой стресс. Ну а про страхи, которые возникают у нас в детские годы, и говорить не стоит. Поэтому будьте предельно внимательны и к себе, и к своим детям, которые также как и вы испытывают чувство страха и тревоги. Помогите себе стать свободными от плена страхов.

Названия самых распространённых фобий:

- · Автофобия — боязнь одиночества.
- Агорафобия — опасение открытых площадей или толп.
- Акрофобия — страх высоты.
- Антропофобия — страх перед людьми или обществом.
- Антрофобия — опасение цветов (растительности).
- Арахнофобия — боязнь пауков.
- Ачлуофобия — боязнь темноты.
- Батмофобия — боязнь лестниц и крутых склонов.
- Ботанофобия — страх перед растениями.
- Верминофобия — страх перед микробами.
- Гамофобия — боязнь брака.
- Гидрофобия — страх воды.
- Гинофобия — боязнь женщин.

- Глоссофобия — страх выступать публично.
- Дентофобия — страх перед стоматологами.
- Зоофобия — страх перед животными.
- Инсектофобия — страх перед насекомыми.
- Йатрофобия — страх врачей.
- Клаустрофобия — страх замкнутых пространств.
- Ксенофобия — боязнь незнакомых или иностранцев.
- Лилапсофобия — боязнь торнадо и ураганов.
- Локайофобия — страх перед родами.
- Мизофобия — боязнь грязи и микробов.
- Микрофобия — боязнь малых вещей.
- Некрофобия — страх смерти и вещей умерших.
- Ноктифобия — страх перед ночью.
- Обезофобия — страх потолстеть.
- Птеромерханофобия — страх перед полетами.
- Сколайонофобия — боязнь школы.
- Социофобия — страх социальной оценки.
- Тачофобия — боязнь скорости.
- Тонитрофобия — боязнь грома.
- Филофобия — боязнь любви.
- Фобофобия — боязнь фобии.
- Хемофобия — боязнь крови.
- Хромофобия — боязнь цвета.
- Цинофобия — боязнь собак.
- Чайонофобия — страх перед снегом.
- Элерофобия — страх перед кошками.
- Энтомофобия — страх перед насекомыми.
- Эфебифобия — страх перед подростками.

В заключение скажу, что фобии серьезно осложняют человеку жизнь. Они мешают адаптироваться в социуме, делают невозможным саморазвитие, а иногда приводят к тому, что человек вообще теряет возможность выходить из дома. Лечением фобий занимается психотерапевт. Специалист поможет найти истинную причину страхов и научить вас эффективно справляться с ними.

А так же Вы можете позвонить на единый общероссийский номер 8-800-2000-122 телефона доверия для детей, подростков и их родителей и задать интересующие вас вопросы поданной теме или получить психологическую помощь.