

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДИСБАЛАНСЫ

## **-Фобия и страх не одно и то же-**

Страх означает определенное состояние ожидания опасности и приготовление к последней, даже если она и неизвестна. Страх является древней эмоцией, механизмом реакции в условиях опасной ситуации. Эта реакция полезна для нашего выживания, поскольку заставляет нас быть осторожными и быть благоразумными в чрезвычайных ситуациях. Чувство страха, приводит в движение в нашем организме целый ряд физиологических механизмов. Некоторые из этих механизмов заметны, такие, как бледность лица, тремор. Другие менее заметны, например, «гусиная кожа», или вовсе невидимые, например, изменение кровяного давления и выброс адреналина. Повышение уровня адреналина в организме, приводит в тонус и увеличение мышечной активности, и готовит нас к быстрому введению в действие.

Животные также чувствуют страх, и когда они боятся они реагируют нападением или бегством; если они не могут атаковать или избежать опасности, у них возникает стресс, так, как происходит у людей. В ситуации нападения, страх у животных продуцирует серию физических параметров, схожих с человеческими; но есть также и физические изменения, направленные на то, чтобы произвести впечатление на противника. Чтобы сделать это многие животные под влиянием страха, пытаются придать себе образ силы и размера, изменяя свой внешний вид на более массивный, и значительный по сравнению с прежним. У гориллы, например, шерсть встает дыбом, чтобы казаться выше и больше, другие животные раздуваются, как некоторые рыбы, третьи, выгибают дугой спину, как кошки, такие как птицы поднимают веером перья. Кроме того, люди повторяют эти сигналы, чтобы показать силу и полномочия (авторитет). Практически во всей военной форме, по сути, имеются наплечники (эполеты, погоны), для более внушительного вида, а головные уборы, носимые военными, милицией, также служат для того, чтобы владелец казался выше, внушительнее.

## **Страх у людей может быть спровоцирован**

- \* ситуацией реальной и настоящей (переходя улицу и я вижу автомобиль, который, вероятно, сбил бы меня);
- \* предчувствие опасности (собираясь пересечь дорогу, я знаю что на этом участке движение очень оживленное и есть риск, что водитель не увидит меня);
- \* воспоминание об опасности (мне приходит на ум, что переходя дорогу на этом участке, я рисковал быть сбитым);
- \* фантазия об опасности (темно на улице я представляю и боюсь, что кто-то нападет на меня).

В любой ситуации страха, тем не менее, еще можно сделать сравнение с реальностью, и это помогает нам понять, действительно ли мы находимся перед лицом опасности, или мы преувеличиваем ситуацию нашими эмоциями. Очень часто, после того, как мы обсудим объект нашего страха или, после того, как эта ситуация более не представляется для нас угрожающей, то страх, как правило, исчезает (боюсь спускаться на лыжах вниз по крутому спуску, но после того, как я проделал это много раз, я понимаю, что я могу это сделать, и страх покидает меня, а это играет значительную роль перед спуском).

## Но когда вы испытываете одно из перечисленных состояний, можно говорить о фобии

- \* интенсивная тревога и сильное беспокойство за то, что, согласно здравому смыслу, не должно было бы вызывать страх (например, зайти в лифт, выглянуть из окна, находиться в людных местах, переходить дорогу);
- \* страх перед неизбежной ситуацией (выход из дома, например) и тем, с чем все сталкиваются в повседневности;
- \* только мысль о том, что приходится иметь дело с определенной ситуацией, причиняет боль человеку, вызывая сильное беспокойство; подобный способ мышления называется «страх страха», или «тревога о предстоящем страдании» и это одна из особенностей фобии;
- \* независимая от фобических мыслей тревога очень часто трансформируется в тревожность;
- \* фобия не означает бред: фобическая личность прекрасно понимает, что ее страх не имеет никаких оснований, чтобы существовать, но на уровне эмоций, человек не способен сдержать беспокойство, вызывающее только лишь представление столкнуться с пугающей ситуацией.
- \* Тревога — своего рода состояние особого внимания за окружающей средой, состояние ожидания что, что-то должно произойти. Разновидность предупреждения столкновения с каким либо событием, которое привлекло наше внимание.
- \* Страх, как упоминалось ранее, защитная реакция в условиях возникновения конкретной угрожающей ситуации.
- \* Паника -взрыв страха, парализует субъекта, провоцирует иррациональное в его поведении и дезорганизует мышление. То же самое происходит в условиях ужаса.
- \* Если мы используем слово испуг, тем самым подчеркнем ситуацию неожиданности для того, кто вдруг оказывается в ситуации опасности.

## Тревога: преграда или потенциал

[Читать далее...](#)

Координаты связи с психологом:

\* <http://psylisus.crimea-karro.ru/>

\* Phone: +7978-7619953

\* Email: [lisus@crimea-karro.org.ua](mailto:lisus@crimea-karro.org.ua)

\* Email: [psy@crimea-karro.ru](mailto:psy@crimea-karro.ru)

\* Рабочие время для связи: с 9-00 до 21-00 Пн-Сб