

Страх и как с ним бороться



Многие в наше время желают добиться успеха. Но различные страхи могут стать непреодолимым препятствием на этом пути. Со страхами человек сталкивается на протяжении всей своей жизни, начиная с раннего детства. В подростковом возрасте появляются самые популярные фобии этого периода – боязнь провалить экзамены, страх перед выбором профессии, перед будущим и т.п.

Как победить страхи? И есть ли смысл с ними бороться?

Страх как эмоция является необходимым компонентом нашей жизни и существует в сознании человека как сигнал, оповещающий об опасности. Часто он воздействует не только на психику, но и на весь организм в целом: человек скованно двигается, у него появляется головокружение и слабость, активизируется работа желез внутренней секреции и выброс адреналина в кровь. Проявления страха вводят человека в состояние стресса. Ему остается только следовать двум первобытным инстинктам – посмотреть в лицо опасности, а затем напасть первым или сбежать. Какой вариант вы предпочтете, зависит от вас.

Обычно страх появляется на основании жизненного опыта. Малыш не боится высоты и может смело, перегнувшись вниз, прыгнуть с высокого предмета. Только испытав боль при различных обстоятельствах, человек начинает бояться того, что ее может причинить.

Одним из наиболее типичных симптомов страха является дрожание всех мышц тела. Такое дрожание особенно заметно у человека на губах. Когда страх перерастает в ужас, мы получаем новую трансформацию эмоционального состояния. Появляется учащенное сердцебиение, лицо покрывается мертвенной бледностью, затрудняется дыхание, иногда человек теряет сознание.

Различные степени страха у человека обнаруживаются по-разному: ужасом, паникой, боязнью, тревожностью, боязливым ожиданием, запуганностью, забитостью, связанными со страхом чувствами покорности и преданности. Страх способен полностью подчинить себе мышление. Мысль останавливается на одном: найти выход из стрессовой ситуации.

страх смерти.

Чем опасен страх?

Страх опасен не только тем, что демобилизует человека на физиологическом уровне, он может нанести вред во многих сферах жизнедеятельности. Например, человеком, который боится чего-либо или кого-либо легко управлять, манипулировать им. Также страх может повлиять на появление различных психосоматических заболеваний, например, таких, как нарушения сна (бессонница, ночные кошмары).

Страх парализует нашу уверенность в собственных силах, тем самым, воруя нашу удачу. Именно поэтому человеку, который чего-то боится очень сложно добиться поставленной цели. И как следствие, появляется гипертрофированное чувство самосохранения. Вместо преодоления психологических трудностей мы начинаем намеренно избегать определенных жизненных обстоятельств, из опасения, что они могут обернуться очередным негативным опытом.

Если вы хотите добиться успеха в учебе, карьере, не следует идти на поводу у страха. Есть масса возможностей справиться с этой негативной эмоцией.

20 рекомендаций, которые помогут избавиться от страха

Примите свой страх

Все начинается именно с принятия. Вам нужно признать тот факт, что вы испытываете страх. Принятие поможет вам быстрее с ним справиться,

уменьшит ваше сопротивление. Не нужно злиться на себя, что вы боитесь. Или за то, что вы не можете справиться. Не допускайте подобных мыслей. Иначе будет только хуже. Поэтому примите свой страх и начинайте действовать.

Узнайте его причину

Многие совершают ошибку, борясь со следствием, а не с причиной. Поэтому важно разобраться в источнике появления страха. Это полшага к успеху.

Работайте над преодолением страха

Когда вы определите причину своего страха, можете приступать к различным упражнениям, техникам, которые помогают бороться со страхом. Подберите наиболее эффективные для себя. Помните, каждый человек индивидуален и то, что подходит одному, может совершенно не подходить другому. Ищите свое и используйте все приемы в комплексе.

Определите способы, которые помогут избежать чувства страха

Если вы постоянно чем-то встревожены, то вам следует подумать о том, где есть возможность «подложить соломку». Изменение мыслей и поведения в сторону «подстраховки» принесет значительно больше пользы и спокойствия.

Общайтесь со своим страхом

Чтоб победить страх, нужно с ним подружиться. Понять, почему он пришел, и какие позитивные функции он выполняет. Чтобы это узнать, нужно начать разговаривать со своим страхом. Это можно делать в устной или письменной форме.

Пойдите на свой страх

Эта техника самая эффективная. Потому что с любым страхом эффективнее всего работать по принципу «клин клином вышибают». И для того, чтоб победить страх, нужно пойти к нему навстречу. Пусть страшно, но преодолевая себя, вы преодолеваете и свои страхи. Например, вы очень боитесь устного ответа на уроке. Но, если вы будете постоянно стремиться к ответу на каждом занятии, то через некоторое время заметите, что вы больше не испытываете прежнего страха. Более того, вам это начнет нравиться. Если вы испытываете панический страх перед собаками, то можно начать с того,

что наблюдать за ними на безопасном расстоянии. Затем расстояние уменьшать, начать гладить маленьких собачек.

Эта техника одна из самых эффективных в работе со страхами. Но подход к ней должен быть постепенным.

Поверьте в успех

Когда вы начинаете думать, что можете добиться успеха, вы обнаружите, как ум находит нужные решения. Вы даже не рассматриваете возможность неудачи. Тем самым естественным способом ликвидируете страх «в зародыше». Визуализируйте и ощущайте, как вы достигаете положительного результата и начинаете жить так, как бы вам хотелось.

Займитесь переосмыслением обстоятельств

Страх – это эмоция, а любая эмоция является раздражителем. Но она проявляется как раздражитель в зависимости от ее восприятия и отношения к ней, именно ее истолкование отвечает за эмоциональный ответ организма. Переосмысление дается с трудом, поскольку нуждается в объективном мышлении. Иногда человеку нужна чья-то помощь, чтобы посмотреть на свои обстоятельства с другой точки зрения.

Используйте юмор вместо страха

В случаях, когда ситуация не допускает долговременной переоценки, чувство юмора может сослужить неоценимую службу. Смех, даже если он кажется неуместным в данный момент, помогает снять эмоциональное напряжение и удерживает человека от чрезмерно серьезного отношения к собственной персоне.

Трансформируйте энергию страха в энергию созидания

Отличным средством немедленного облегчения тревожного состояния является полезная деятельность. Займитесь любым видом деятельности – от похода по магазинам до уборки в квартире. Это поможет вам переключиться с размышлений о своем страхе на более полезное занятие.

Исправляйте пугающую ситуацию

избавиться от страха заключается в том, чтобы делать именно то, что непосредственно приведет к исправлению пугающей ситуации. Проще атаковать проблему, чем управлять эмоциями, которые она спровоцировала. Например, вместо того, чтобы пытаться контролировать страх провалить экзамен, следует заняться углублением своих знаний. Тогда подобное беспокойство будет лишено оснований.

Мыслите позитивно

Постарайтесь отпустить убеждения, страхи, раздражения прошлого. Начните вести с собой позитивные беседы. Начните верить, что вы все можете, – в противовес тому, что вы ничего не можете. Когда человек имеет позитивные эмоции и радуется жизни, то страхи, как правило, отступают. Поэтому сделайте своей привычкой ежедневно выполнять несколько дел, приносящих вам положительные эмоции.

Фокусируйтесь на своих целях и стремлениях

Думайте о себе как о победителе, а не как о проигравшем. Когда вы поверите в себя, то будете удивлены тем, что и многие люди начали верить в вас. Помните: мы учим других, как к нам относиться, тем, как относимся к себе сами.

Используйте арт-терапию для борьбы со страхом

Для того, чтоб победить свой страх, нужно от него освободиться, выплеснуть его из своего подсознания. Это можно легко осуществить с помощью рисунков. Возьмите альбомный лист и краски и нарисуйте свой страх. А потом порвите рисунок или сожгите его. Можете делать это регулярно.

Переключайтесь от своего страха на другие мысли

Страх слишком концентрирует на себе, поэтому важно своевременно переключаться. Не давайте страхам расти. Это можно сделать с помощью включенности в интересное дело, которое захватит вас, или благодаря позитивным образам, или с помощью мыслей, которые нужно повторять до тех пор, пока страх не отпустит.

Уделяйте время своему хобби

Страхи появляются тогда, когда человек ничем не занят. Если вы будете бездельничать, то излишек свободного времени приведет к тому, что в голову начнут лезть разные мысли, как правило, негативные. Поэтому ищите занятия

по душе. Ищите свое предназначение и следуйте ему. Четко планируйте свой день и действуйте, исходя из плана.

Соблюдайте режим дня и своевременно отдыхайте

Фобии обостряются чаще всего тогда, когда человек испытывает нервное или физическое переутомление, поэтому важно своевременно отдыхать и не перенапрягаться, соблюдать режим дня, ложиться и вставать в одно и то же время.

Занимайтесь спортом

Спорт – это эффективное лекарство от многих страхов и неврозов. Не стоит им пренебрегать. Особенно полезна для нервной системы активность на свежем воздухе, например, езда на велосипеде или катание на лыжах, пешие прогулки или работа в саду.

Используйте помощь извне

Если самостоятельно победить свой страх не получается, не стесняйтесь обращаться к специалисту. Сейчас очень много опытных психотерапевтов и психологов. Существует изобилие психологических приемов, которые помогают справиться со страхами.

Верьте в успех

Вера – это сила, которая исцеляет не только от страхов, но и от более серьезных проблем. Она очень важна в борьбе со страхом. Кто верит, тот побеждает!

Упражнения для работы со страхом

Упражнение «Запиши свой страх»

Запишите в тетрадь то, чего вы боитесь. Или напишите те слова, фразы, которые по вашим ощущениям связаны со страхом. Например, «я боюсь выпускных экзаменов». Записали? А далее вы прослеживаете цепочку потенциальных событий. На втором этапе просчитайте, а каков мыслимый процент неудачи? На третьем этапе, например, фразу «Я боюсь выпускных экзаменов» переписываете так: «Я готов к успеху на выпускных экзаменах».

Зарядите себя уверенностью. Представьте, будто все неприятности уже позади.

Упражнение «Дыхание»

Есть одно замечательное лекарство от страха – это «вдыхание смелости и выдыхание страхов». Попробуйте. Сядьте удобно на стуле или на полу, выпрямите спину и практикуйте свободное дыхание, представляя, что с каждым вдохом вы вдыхаете бесстрашие, а с выдохом отпускаете страх и беспокойство. Для того, чтоб победить страх, нужно регулярно проделывать это упражнение.

Упражнение «Самовнушение»

Уйдите в комнату, или на природу, чтоб вас никто не беспокоил. Включите релаксационную музыку. Сделайте глубокий вдох и выдох. Повторите так три раза. Расслабьтесь. Отключите эмоции. Сосчитайте от 100 до 1 и закройте глаза.

Начинайте в течение 10-15 минут проговаривать подобные формулы самовнушения:

- «Я в безопасности».
- «Я смелый. Я легко иду на свои страхи и побеждаю их».
- «Я верю в себя. Я знаю, что если я смог создать страх, то я смогу его преодолеть».
- «Сдавать экзамены – это прекрасная возможность показать свои знания».

Лучше составить свои формулы. Под свою ситуацию. При составлении помните о том, что писать их нужно в настоящем времени.

Обязательно проговаривайте формулы от страха в состоянии расслабления, иначе этот метод не сработает. И главное – регулярно.

Упражнение «Визуализация»

Данное упражнение направлено на работу с вашим подсознанием. Его так же важно исполнять в расслабленном состоянии. Вначале важно расслабиться

максимально. Сосчитать от 100 до 1, смотря при этом в одну точку. Потом, закрыв глаза, начать визуализацию. Помните о регулярности. За 1 раз ничего не выйдет. Можно, кстати, совмещать формулы самовнушения с работой воображения.

1. Представьте, что то, чего вы боитесь, вы делаете легко и без усилий. Например, как вы легко выступаете на публике, если вы этого очень боитесь.
2. Представьте ваш страх черным пятном на белом фоне и стирайте его ластиком.
3. Делайте общую визуализацию любимых картинок, они дадут эффект релаксации. Например, если вы любите море, визуализируйте, как вы прогуливаетесь по морскому побережью, как светит солнышко...

Упражнение «Релаксация»

Для людей, подверженных страхам, крайне важно следить за своим эмоциональным состоянием. Важно делать упражнение для релаксации ежедневно 1-3 раза в день.

Лягте. Закройте глаза. Отключив перед этим телефон и предупредив окружающих, что в течение 10-30 минут вас нельзя беспокоить. Можете включить медитативную музыку для усиления эффекта. Постепенно начинайте расслаблять свое тело. При этом проговаривайте, как расслабляются ваши ноги, живот, спина, руки, плечи, лицо, голова.

Достигните состояние расслабления и побудьте в нем 10-30 минут.

Упражнение «Осознанность»

Чтобы победить страх, развивайте осознанность. Своевременно ловите себя на мыслях, которые являются отправными при формировании реакции страха и говорите себе: «Я что опять испытываю страх? На самом деле я в безопасности».