

Как бороться со страхами

Каждый человек когда-либо испытывал чувство страха. Страх является наиболее опасной из всех эмоций и присутствует на всех возрастных этапах развития личности. Многие страхи сохраняют свою силу и могут проявляться на протяжении всей жизни человека: от младенчества до старости. В то же время каждый возрастной этап развития имеет свою специфику переживания и проявления страхов.

Страх – это эмоция, о которой многие люди думают с ужасом. Возможно потому, что эмоция страха сама по себе вызывает ужас, она переживается нами достаточно редко. И всё же страх – реальная часть нашей жизни. Человек может переживать страх в разных ситуациях, но все эти ситуации имеют одну общую черту: они ощущаются, воспринимаются человеком как ситуации, в которых под угрозой поставлено его спокойствие и безопасность.

Наряду с понятием страх зачастую мы слышим понятие фобия. В чем же разница? Фобии – это те же страхи, но выраженные более сильно и преследуемые человека постоянно. Слово фобия происходит от греческого «фобос» – страх. В психологии фобиями называют навязчивые, неконтролируемые, иррациональные, неадекватные существующему положению дел страхи, которые охватывают человека в определенной обстановке и сопровождаются ощущением подавленности, вегетативными дисфункциями (учащенное и ясно различаемое сердцебиение, повышенное или пониженное давление, обильный пот, дрожь, желудочные расстройства, дрожь конечностей и губ, а иногда и всего тела и т.п.). Другими словами, если страх наступает часто, становится навязчивым, плохо поддается контролю со стороны испытывающего страх, желание избежать предмета или ситуации вызывающего страх более велико, или он имеет под собой мало оснований, нарушает самочувствие и деятельность человека, то это фобия. Хотя обычно сильный страх, мешающий человеку нормально жить, уже называют фобией.

Существует множество видов фобий, вот некоторые из них: арахнофобия – страх пауков; кинофобия – страх собак; офидофобия – страх змей; аквафобия, гидрофобия – страх воды, плавания; акрофобия – страх высоты; никтофобия – страх ночи, темноты; гематофобия – страх вида крови; охлофобия – страх толпы, переполненных мест; танатофобия – страх смерти и пр.

Это далеко не полный перечень фобий. Тем не менее, он позволяет составить представление о том, насколько широко распространены фобические расстройства в наше время.

Так какие же могут быть причины возникновения страха. Причинами страха могут быть события, условия или ситуации, являющиеся началом опасности. Как указывает Дж. Боулби, причиной страха может быть отсутствие чего-либо, что обеспечивает безопасность. Страх может иметь своим предметом какого-либо человека или объект. Иногда страх не связан ни с чем конкретным, такие страхи переживаются как беспредметные. Страх может вызываться страданием, это связано с тем, что в детстве сформировались связи между этими чувствами.

Существует несколько причин возникновения страха. Первая и наиболее понятная причина – конкретный случай, который напугал человека (укусила собака, застрял в лифте). Такие страхи легче всего поддаются коррекции. Но не у всех людей развивается стойкий, заметный окружающим страх. Во многом это зависит от особенностей характера человека (тревожность, мнительность, пессимизм, неуверенность в себе, зависимость от других людей и т.д.).

Самые распространенные – это внушенные страхи, идущие к нам из детства. Их источники – взрослые (родители, бабушки, воспитатели), которые непроизвольно, иногда слишком эмоционально, предупреждают ребенка об опасности, часто даже не обратив внимания на то, что напугало ребенка больше: сама ситуация или реакция на нее взрослого. Ребенок начинает чувствовать тревогу, и, естественно, что у него возникает реакция страха, которая может закрепиться и распространиться на исходные ситуации. Такие страхи могут зафиксироваться на всю жизнь.

Еще одна из наиболее частых причин страха – детская фантазия. Ребенок нередко сам придумывает себе предмет страха. Дети боятся темноты, но каждый ребенок по-разному реагирует на такие фантазии: кто-то сразу их забудет и успокоится, а у кого-то это может привести к непоправимым последствиям.

Чувство страха может сформироваться из-за внутрисемейных конфликтов. Очень часто ребенок чувствует вину за конфликты родителей или боится оказаться их причиной. Нередко причиной страха становятся взаимоотношения со сверстниками. Если коллектив не принимает ребенка, его обижают, то вполне вероятно, что он боится быть униженным.

Также страхи могут появляться из-за наличия более серьезного расстройства – невроза, которое должны диагностировать и лечить медицинские работники. Проявлением невроза можно считать те страхи, которые не являются нормой на определенном возрастном этапе развития, или очень сильное проявление страхов, которые входят в понятие нормы.

Что касается изучения страхов в подростковом возрасте, то у девочек подростковый возраст более насыщен страхами, чем у мальчиков, отражая их большую склонность к страхам вообще. При этом межличностные страхи достигают своего максимума в данном возрасте, а именно: страх одиночества, некоторых людей, наказания, насмешек, осуждения со стороны сверстников и взрослых, страх сделать что-либо не так, не то, не успеть, опоздать, не справиться с порученным делом, не совладать с чувствами, потерять контроль, быть не собой и т. д.

Рекомендации для родителей

Чтобы помочь ребенку справиться со страхами родителям следует:

-Признать, что страх реален. Так же как и страхи у взрослых, детские страхи зачастую иррациональны, но это не делает их менее реальными.

-Учтите, что, по сравнению со взрослыми, дети находятся в крайне невыгодном положении в попытке противостоять страхам: взрослые могут избегать заведомо пугающих объектов или ситуаций, у детей здесь гораздо меньше возможностей.

- Скажите ребенку, что все люди иногда боятся, даже взрослые. Расскажите ребенку, чего вы боялись когда были маленькими и как преодолели свой страх – будьте однако осторожны в своем рассказе, чтобы не вызвать у ребенка новый страх.

-Не смейтесь над своим испуганным ребенком и не дразните его.

-Отмечайте похвалой любой, даже самый незначительный прогресс ребенка в преодолении страха и не критикуйте ребенка за сам страх или регресс в его преодолении. Похвала родителя наилучшее поощрение для маленького ребенка, а критика совершенно неэффективна для устранения любого нежелательного поведения ребенка, будь то неуспехи в учебе, плохие манеры или страхи. Ни в коем случае не давайте ребенку понять, что вы его меньше любите или уважаете за его страхи.

-Позвольте ребенку положиться на вас. Ведите себя спокойно и уверенно. Испуганные дети испытывают недостаток уверенности. Дайте им почувствовать, что Вы их поддерживаете и контролируете ситуацию.

-...Но не переусердствуйте иначе «сверхохраняемый» ребенок может решить, что ему действительно есть чего бояться и станет еще более испуган и слишком зависим от родителя.

-Убедитесь, что не вы ответственные за страх. Слишком частые предостережения: «не бери острые предметы, а то поранишься и можешь умереть»; действия — когда ребенка, например, запирают в темной комнате в

качестве наказания; или угрозы — «мы уходим и оставим тебя с этой тетей», родителей могут стать источником страха. И, наконец, отсутствие дисциплины, четких правил и предсказуемости пугают маленьких детей, нуждающихся в достаточной степени внешнего контроля.

-Не пытаться «вышибить клин клином», заставляя ребенка встретиться лицом к лицу с пугающим его объектом или ситуацией и «убедиться, что ничего страшного в этом нет». Вместо этого окажите ребенку эмоциональную поддержку и мягко постепенно помогите ему понять природу того, что он боится. Оптимальный набор действий может быть таким:

1. Признание: Спокойно и уверенно скажите ребенку, что Вы видите и понимаете, что он боится

2. Разъяснение — маленьким детям часто бывает достаточно простого объяснения сути страха.

3. Косвенная демонстрация. Если ребенок боится собак, то просмотр фильма о мальчике его возраста и его любимой собаке может помочь ему почувствовать себя более уверенно. Не следует однако знакомить детей с фильмам, сказками или картинками, которые могут усилить их страх, где собаки кусаются.

4. Беседа, Обсуждение. Попросите вашего ребенка рассказать о его страхах и внимательно с пониманием выслушайте его.

Если страхи ребенка начали влиять на жизнь всей семьи или на распорядок жизни самого ребенка, обратитесь к профессионалу, семейному консультанту или психотерапевту, детскому психологу.