РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ



ПОЯВЛЕНИИ СТРАХА

Если от пугающей ситуации не избавиться, можно научиться переживать ее с достоинством.
В этом помогут несколько нехитрых приёмов.

Следим за дыханием
Размеренные вдохи и выдохи, сопровождаемые счетом, которые чаще всего, практикуют герои фильмов ужасов – далеко не киновыдумка.
Восстановив дыхание, человек приводит в норму сердцебиение и избавляется от вторичных симптомов страха.
Очень важно во время упражнения попытаться отстраниться от происходящего и максимально расслабиться.

Считалочка-выручалочка
В известном триллере «Кошмар на улице Вязов», дети произносили считалку для того, чтоб избавиться от панического страха.
Такое же упражнение хорошо помогает отвлечься, переключить внимание на текст.
Очень хорошо, если нужное произведение для счета будет позитивного умиротворяющего содержания.
Главное, произнося заветные строки, не просто выговаривать слова и фразы, а визуализировать их, концентрируясь на позитивных картинах и образах.

Сделка со страхом
Когда страх настолько сильный, что удержать себя в руках не получается, нужно немедленно дать выход эмоциям – закричать или заплакать.
Но, при этом заключайте сделку с собственным страхом – дайте ему завладеть вами, но только на несколько секунд. Когда адреналин найдет выход, и эмоции ослабнут, не теряя времени, берите ситуацию под контроль.

Метод якоря

В психотерапии, также успешно работает т.н. «метод якоря»,
когда на негативный раздражитель методом внушения или самовнушения накладывается позитивный.
«Метод якоря», проще - при боязни автомобилей, можно брать с собой в поездку любимую шоколадку и съедать кусочек после каждого километра.
В научных экспериментах также эффективно работал метод «постепенного приближения»
Который заключется в том, что человек, к примеру, не сразу садиться в салон автомобиля, а, к вознаграждает себя, за простое к нему приближение, потом - за прикосновение, и - наконец - за то, что оказался внутри.

Метод преодоления
Также, эффективен метод преодоление при боязни высоты.
Для него необходима сильная мотивация (к примеру, любовь к красивой девушке, высокая зарплата, итоговая пятерка)
Тогда человек, страдающий от фобии, идет ей навстречу:
К примеру… (не избегает грязи, а валяется в ней, забирается на самое высокое здание в городе и смотрит с него вниз, заводит себе паука в квартире и тому подобное…)
Возможно, не сразу, но постепенно от фобии удается избавиться.

Дополнительным стимулом в ее преодолении в данном случае является чувство победы и собственной силы.
Главное – в работе над преодолением этих проблем, не потерять границ реальности и не перевести лечение в иную болезнь: некоторые люди настолько заигрываются, что начинают заниматься экстремальными видами спорта, работать с экзотическими животными, где в постоянной проверке себя есть риск для жизни или получения тяжелой травмы.

Позитивный прогноз
Согласитесь, зачастую, мы страшимся не самого предмета или существа, а того, что может произойти с его участием – сценария, прописанного нашим воображением.
Ведь боязнь находиться на верхних этажах и незастекленных балконах нашего подсознания и подстегивает придуманную картинку фатального полета вниз.
Чтоб перестать бояться, необходимо взять воображение под контроль и заменить негативный сценарий позитивным.

Не бойтесь давать волю фантазии
Если наш страх рисует картинку падения, - то дорисуйте себе крылья, в плохом сценарии обрушился балкон – отведите себе безопасный островок с мягким матрасцем, на который вы удачно приземлитесь.

Несмотря на все неприятные ощущения, связанные с испугом, страх может быть даже полезен.
Он выступает в роли своеобразной охранной системы нашего организма, напоминает о возможных угрозах и защищает от рискованных действий.
Его не стоит стыдиться и безжалостно искоренять, достаточно лишь осознать, что страх – ваш помощник, а не враг и заставить его работать во благо.