Не надо бояться

СТРАХИ, КОТОРЫЕ НАС ОСТАНАВЛИВАЮТ:

ИХ ПРИРОДА, ПРИЧИНЫ И КАК С НИМИ СПРАВИТЬСЯ.

Что такое страх?

Страх – это беспокойство в уме, возникающее от визуализаций будущих событий, которые, потенциально, могут принести страдания.
Страх возникает в момент появления мыслеформы, которая показывает нам, что то или иное действие вызовет страдания в будущем. Представляя картину несчастья, мы испытываем страх. Однако, такие картины не часто сбываются, так как воображение часто выбирает из всех событий наиболее худшее, вероятность свершения которого крайне мала.
Страх - это сигнал или предупреждение о том, что нечто действительно ужасное вот-вот случится, поэтому необходимо как можно скорее что-либо предпринять, чтобы физически или психически выжить.

Природа страха

Страх является одной из базовых реакций.
Её основа – инстинкт самосохранения. Это несознательное явление, т. к. сложно объяснить, почему то или иное нас пугает. Причиной появления паники являются события прошлого. Фиксация на объекте, вызвавшем сильное эмоциональное потрясение, порождает то, что зовётся фобиями.
Существует огромное количество фобий. Одни из них практически не влияют на жизнь субъекта, а другие – делают её невыносимой. Такое психологическое давление рано или поздно приведёт к эмоциональному истощению, депрессии и заболеваниям внутренних органов. Люди часто стесняются признаться в своих чувствах и переживают свой страх наедине. Это только усложняет сложившуюся ситуацию.

Причины страха

Первая причина страхов человека – память

Вторая причина страхов человека – речь

Третья причина страхов человека — воображение

Первая причина страха - память

Личный опыт каждого человека состоит из пережитых им ситуаций.
Если на вас нападет собака, то после этого вы станете бояться собак.
Но человек еще учится и на опыте других.
Если вы увидите однажды нападение собак на соседа, вы навсегда запомните это.
И будете так же пугаться, как если бы собака напала на вас.
Память услужливо предлагает вам море воспоминаний о всевозможных существующих и несуществующих опасностях из фильмов, книг, новостей, интернета и так далее.

Вторая причина страха - речь

Человека от животных отличает способность передавать знания с помощью речи.
Услышав историю о том, как кого-то покусали собаки, вы воспримите ее так же, как будто были ее свидетелями. Когда вам рассказали о том, как кого-то искусала собака, ассоциация «собака-опасность» сложится у вас так же, как у пострадавшего. Даже, если вы никогда не видели ни одной злой собаки.
Кроме того, родители и педагоги учат бояться тех вещей, с которыми вы никогда не сталкивались и, возможно, никогда не столкнетесь.
К вашим услугам интернет, радио и газеты. Это еще один способ прочитать и услышать о том, чего нужно бояться.
Потому страх у человека может возникнуть и тогда, когда он не был свидетелем никаких опасных ситуаций.

Третья причина страха - воображение

В отличие от животного, чтобы испугаться вам достаточно воображения.
Воображение — мощнейший инструмент. Оно помогло человеку создать разнообразные инструменты, придумать эффективные способы добывать еду и бороться с болезнями.
Воображение – это еще и машина времени, которая позволяет увидеть свое будущее. И предвидеть подстерегающие опасности.
Воображение отлично вас защищает. Казалось бы – отличная способность! Но иногда воображение играет с вами злую шутку. Ваш разум, память и воображение могут создавать образ несуществующей угрозы даже тогда, когда вы находитесь в полной безопасности. Страх и тревога терзают вас, когда объективно вам ничто не угрожает и не может угрожать.

Виды страхов

Биологический страх
Биологические страхи связаны с тревогой человека о своей жизни, например, страх перед пожаром или другой силой природы, способной нанести ущерб человеку, боязнь прямой угрозой для существования.

Социальные страхи
Социальная группа относится к страхам человека о своем социальном положении в обществе, экзистенциальные связаны с самой природой индивида, с его интеллектуальными и душевными качествами. Социальные страхи связаны с боязнью человека потерять свой статус в глазах общества, индивид боится понижения самооценки.
Человек страшится брать на себя ответственность, избегает социальных контактов и обязательств, ему страшно выходить на публику.

Экзистенциальный страх
Экзистенциальная боязнь заложена в каждом человеке. Это чувство внутри нас, в подсознании. Нет видимых причин для возникновения таких страхов, они проявляются рефлекторно.
К ним можно отнести такие эмоции человека, как боязнь смерти, страх уходящего времени и другие абстрактные страхи, вызывающие эмоции, заставляющие размышлять над вечными вопросами.

Как справиться со страхом? Шаг 1

Примите свою тревогу или страх.
Не вините, не стыдите себя за них, не записывайте в слабаки.
Эти эмоции естественны, все люди испытывают их.

Как справиться со страхом? Шаг 2

Иногда бывает так, что человек чего-то боится, а чего и сам не поймёт. Этот неопределённый страх называют тревогой.

В этом случае стоит разобраться, какие конкретные опасения стоят за неприятным переживанием. Задайте себе вопросы:
- Что же страшного может произойти?
- На сколько это для меня страшно?

Ответы, которые придут в голову, запишите. Перечитайте свой список. Теперь, когда опасения оформлены в слова, ваш мозг может заметить абсурдность некоторых из них. С теми, которые остались, работайте дальше.

Как справиться со страхом? Шаг 3

Спросите себя:
- Когда я первый раз испытал этот страх?
- Почему меня это напугало?
- Что могло бы помочь чувствовать себя увереннее?
- Как я мог бы действовать по-другому, чтобы ситуация не была такой травматичной?
- Присутствие какого человека могло бы изменить ход события в лучшую сторону?

Закрыв глаза, снова войдите в эту ситуацию. Подключив своё воображение, мысленно представьте более благоприятный исход. Иногда это стоит сделать несколько раз.
Нейрофизиологи утверждают, что вспоминая событие мы каждый раз его перезаписываем.

Как справиться со страхом? Шаг 4

Чтобы справляться со страхом, вашему организму нужна мотивация. Он должен понимать, зачем ему что-то в себе перестраивать, тратя на это энергию. Поэтому, ответьте себе на вопросы:
- Зачем мне надо избавиться от страха?
- Как после этого изменится моя жизнь?
- Что мне это даст?

Рассмотрите краткосрочную и долгосрочную перспективы. Здорово, если вы ответы запишите. А ещё лучше - сделаете яркий коллаж, наклеив или нарисовав картину будущего, которое ждёт вас по ту сторону тревоги или фобии.

Как справиться со страхом? Шаг 5

Как у любого человека, у вас несомненно был опыт решения проблем, побед над собой.
Вспомните эти приятные моменты в подробностях.
Оформите их в список и/или в визуальную картинку.
Рассказывайте эти истории друзьям, родственникам (или хотя бы самому себе) как можно чаще.

Как справиться со страхом? Шаг 6

Интересуйтесь тем, как другие люди побеждают свой страх.
Читайте статьи и книги про таких героев, смотрите про них фильмы.
Заведите интернет-знакомство с теми, у кого есть подобная проблема и они готовы её решать. Создайте группу в соц. сетях, чтобы поддерживать, мотивировать, вдохновлять друг друга и вместе двигаться к цели.

Как справиться со страхом? Шаг 7

Соберите подборку тематических мотиваторов.

Как справиться со страхом? Шаг 8

Выполните ещё одно упражнение на визуализацию, описанное ниже. Оно эффективно, ведь для нашего мозга нет разницы, совершено действие в реальности или в воображении.

Для начала удобно лягте или сядьте. Несколько спокойных вдохов и выдохов помогут вам расслабиться и погрузиться в состояние расслабленности. Теперь вспомните ситуацию, где вы чувствовали себя уверенно и воодушевлённо. Представьте её перед своим внутренним взором, наполнив звуками, чувствами и ощущениями. А затем вообразите, как из этой ситуации вы переходите в ту, которая вызывает тревогу и вы успешно выполняете сложные для вас действия.

Если заметили, что гармоничное состояние уходит, то возвращайтесь к началу упражнения и наполнив себя положительными чувствами, повторите его. Делайте такое упражнение хотя бы один раз в день.

Как справиться со страхом? Шаг 9

Побеждайте страх в символической форме. Боитесь лететь на самолете - найдите время и возможность полетать в самолетике на аттракционе. Или запустите планер, приклеив, вырезанное кружочком, своё фото на его борт. Или придумайте ещё что-нибудь такое же дурацкое. Самое главное, что вы после этого сможете совершенно искренне сказать: «Я сегодня летал в самолете и это было круто!». И ваш мозг запишет это как реальный опыт. Символическое действие, наполненное яркими чувствами и верой имеет силу колдовства. Вспомните магические ритуалы — тоже символическое действие плюс сила мысли.

Как справиться со страхом? Шаг 10

Наметьте себе маленькие подвиги и выберите для себя награды.
Например, если вы боитесь публичных выступлений, спланируйте серию таких перед небольшой аудиторией.
Если для вас нет ничего страшнее поездки в лифте, то вашим подвигом может стать путешествие длиной в один этаж.

Мой страх – мой друг!

Я уверенна, что сделав всё выше описанное, вы почувствуете в себе намного больше смелости и будете готовы совершить то, чего так долго избегали.

@lynasonova