**Выпуск 4**



# Страх

# Он не за твоей спиной – он в твоей голове



*Страх – естественная реакция организма, вызванная определенными внешними факторами. При рождении у человека чувство страха отсутствует, единственный вид страха, который присущ младенцам – громкие звуки, все остальные виды страха возникают позже. Причина происхождения страха – убеждение в том, что мы не можем справиться, с чем либо. Но очень важно каждому человеку уметь бороться со своими страхами, иначе он будет разрушать его изнутри. В психологии описано множество способов борьбы со страхами. Ниже будут перечислены несколько способов, которые ответят на вопрос как преодолеть страх.*



Одной из сильнейших эмоций является страх.

Ребенку нравится постоянно прыгать и спрыгивать откуда-нибудь. Фактически все дети любят это и для них не важна высота, с которой они прыгают. У них нет еще чувства страха, т. к. нет опыта.

С возрастом мы учимся оценивать степень риска, а наш страх становится для нас своеобразной защитной функцией организма.

В таком контексте страх даже полезен, т. к. именно через него проявляется одна из разновидностей интуиции — чувство самосохранения.



Страх редко приходит один. Он часто бывает связан с другими переживаниями. Но сама эмоция страха настолько сильна, что человеку довольно трудно на фоне разглядеть все остальное.

Порой, проанализировав ту эмоцию, которая приходит вместе со страхом, можно распознать причины его возникновения и, соответственно, понять для себя то, что хочет сказать нам наша интуиция.

Даже если кажется, что страх появляется спонтанно, попробуйте прислушаться к себе: вполне возможно, на фоне страха вы ощутите еще нечто, что даст вам подсказку относительно причин появления вашего беспокойства.

Именно поэтому так важно уделить внимание вопросу, как научиться управлять собственными страхами. А для этого нужно научиться прислушиваться к ним и пытаться вести диалог.

Внимательно разберитесь, на чем основаны ваши страхи. Измените точку обзора ситуации. Попытайтесь посмотреть на вашу проблему глазами стороннего наблюдателя. И ответьте себе на вопрос: насколько объективны предпосылки ваших страхов? Возможно, ваши страхи — лишь следствие неуверенности в своих силах.



Страх неизвестности — это одна из серьезнейших разновидностей страхов. Давайте разберем, какие его виды существуют, и что вы можете попробовать предпринять.



**1. У вас имеется какой-то негативный опыт в прошлом, который ассоциируется с перспективами в настоящем**.

Ваш прежний опыт не может полностью являться аналогом предстоящего. Жизнь никогда не идет по кругу. Любое развитие представляет собой спираль: некая схожесть происходящего с факторами и обстоятельствами необязательно должна содержать элемент негатива. Ваш опыт дал вам возможность пережить определенные ситуации и стать сильнее.

**2. Вы боитесь реакции людей на ваши действия.**

Неужели вас так часто осуждают? Проанализируйте собственный опыт. Сколько раз вы действовали наугад и как часто получали порицания и неодобрения? Сопоставьте результаты. Посмотрите на ситуацию со стороны. Представьте, что пугающее вас действие следует осуществить не вам, а другому человеку. Теперь ответьте себе на вопрос: насколько вам интересен тот человек и его действия? Поверьте, большинство людей занято только своими проблемами, им просто нет до вас дела.

**3. Вы боитесь собственной несостоятельности, неспособности преодолеть то, о чем не знаете: будет оно или нет.**

Вернитесь к первоначальным планам. Попытайтесь задуматься над каждым этапом. Проанализируйте как эмоционально, так и посредством логики каждый из этапов. Какой именно из них у вас вызывает ощущение двойственности, непредсказуемости? Ваш страх попросту заставляет вас лишний раз задумываться над каждым этапом планируемых действий.

**4. Вы боитесь, т. к. не имеете личного опыта в данном вопросе, и ваше воображение рисует вам самые страшные из всех вероятных варианты развития действий.**

Не кажется ли вам, что ваши страхи навеяны недоброжелателями или теми, кто пытается спроецировать на вас собственные проблемы? Ваш страх может стать неким сигналом того, что вам стоит пересмотреть отношения с окружающими и стараться избегать любой, оказывающей деструктивное воздействие на психику, информации.



Начиная какое-либо дело или получив задание от начальства, мы часто испытываем смешанные чувства — возбуждение и страх, что, в общем, можно охарактеризовать как своеобразный трепет, который возникает при выполнении чего-то важного. Именно подобные ощущения побуждают к работе нашу интуицию, способную помочь выбрать оптимальный вариант решения поставленной задачи.

В этом случае усиливающаяся эмоция страха может стать подсказкой, что выбранная тактика неверна. Но, если мы увлечены конечным результатом, и не обращаем на этот налет страха внимания, или пытаемся путем логических доводов объяснить самим себе, что действуем единственно возможным путем, в какой-то момент страх начинает усиливаться и может перерасти в панику.

Страх, как собственно и любая иная эмоция, может быть проявлением вашей интуиции. По сути, страх — это намек на то, что необходимо собраться. Он может обуславливаться и внешними, и внутренними причинами. Но и в первом, и во втором случае страх вполне конструктивен.

Накануне важного события многим знакомо ощущение страха в комплексе с волнением. Например, таковым событием может оказаться сдача выпускных или вступительных экзаменов, защита диплома или диссертации.

Интересно, что страх связан с такой индивидуальной психологической характеристикой личности, как самооценка. Дело в том, что человек всегда боится того, к чему не готов. Люди с заниженной самооценкой часто бывают не готовы к собственному успеху; те же, кто более уверен в себе, наоборот, боятся провала.

* Просто сделайте это. Человеку нужно выработать у себя привычку, несмотря на страх делать то, что ему необходимо. Чтобы добиться своих целей нужно действовать через страх. Чем больше вы медлите, тем сильнее страх одолевает вас.
* Оцените худший вариант. Когда вы ощутили чувство страха, представьте себе худший вариант в сложившейся ситуации, это поможет вам действовать, несмотря на страх. Но если чувство страха вас не покидает, подумайте, нужно ли вам делать это.
* Принять решение. Когда вы соберетесь с духом, и примите решение, страх уйдет. Страх обычно возникает там, где нет уверенности, а есть сомнения. Как только появится уверенность, сомнения уйдут, а вместе с ними и страх.
* Подготовка. Вы должны проанализировать сложившуюся ситуацию и определить чего вы боитесь. Зная свой страх вы можете его победит. Для этого вам нужно просто представить, как вы будете выполнять то, чего боитесь, проделайте это несколько раз, у вас появится уверенность в своих силах и возможностях. Визуализация – это самый действенный метод.
* Тренировка отваги. Чтобы начать тренировку необходимо идентифицировать свой главный страх. Затем разбить его на несколько мелких (легких) страхов и начать борьбу с ними. Тренировка нужна постоянно, если тренировку остановить страхи возникнут вновь.

Кроме этих методов в борьбе со страхом вам поможет повышение собственной самооценки, самооценка будет придавать вам уверенность и охранять от страха.





* *Научиться жить без страха. Поднять себя из глубокой синей толщи воды.*

*Научиться жить мудро. По-ахматовски свободно/страстно.*

*Научить просто и по-женски нежно жить.*

*То тонкой птицей, то роскошной яркой птахой курсивом выводить новый урок для души.*

*Научиться жить без cыпучего страха,*

*И на пике времен никуда не спешить*

* *— Именно страх и сохраняет нам жизнь.*

*— Нет. Так мы только продолжаем дышать.*

* *Тревоги вынесены за скобки, и я больше не боюсь смотреть в ночные зеркала. Там отныне нет для меня грозных тайн и призраков прошлого — рассадила их по местам, сдала в багаж и, дождавшись свистка состава, отправила под пасмурные своды*
* *Отсутствие страха показывает, что существо либо «дурак», либо «самоубийца».*
* *Все трудности в нашей жизни относительны. Кто боится мыши, того одолеет и мышь, а кто не боится льва, тот способен победить льва. Трудности в этом мире подобны бешеной собаке: кто бежит от них, того они преследуют, а кто идёт им навстречу уверенным шагом, от того они пятятся, уступая ему дорогу. Если человек убеждён в том, что он ничтожен, бесполезен и не способен вершить великие дела, он действительно будет таким. Такие люди всё время предрекают себе поражение и неудачу ещё до того, как примутся за дело. Уверенность в себе важна, ибо способствует достижению успеха. При этом она не имеет ничего общего с нарциссизмом и гордыней, ибо уверенность в себе — достоинство, а гордыня и высокомерие — порок. Человек, уверенный в себе, идёт вперёд без страха и старается преодолеть все трудности, возникающие на его пути, уповая при этом на Всевышнего.*
* *За счастьем не надо ехать куда-то далеко, оно здесь — в тихой одинокой комнате. Все твои проблемы сосредоточены в твоем же сердце, поэтому тебе просто надо изучать себя. Нужно понять, кто ты есть на самом деле. Если ты познаешь свой собственный мир, тебе больше не нужно будет бояться*
* *Не нужно знать опасности, чтобы бояться ее; напротив, именно неведомая опасность внушает наибольший страх.*
* *Срах — это естественная защитная реакция организма. Без него никак.*
* *Когда я боюсь чего-то — я бросаю этому вызов. Жить в страхе просто глупо*
* *Самая большая человеческая глупость – страх. Страх совершить поступок, поговорить, признаться. Мы всегда боимся, и поэтому так часто проигрываем*
* *Страх и надежда — вот два орудия, при помощи которых управляют людьми, но вместо того, чтобы пользоваться этими двумя орудиями, не делая различия между ними, следует использовать их в соответствии с их природой. Страх не возбуждает, он сдерживает; и использование его в законах о наказаниях служит не тому, чтобы побуждать делать добро, а тому, чтобы помешать творить зло. Не видно даже, чтобы страх перед нищетою делал когда-либо бездельников трудолюбивыми. Вот почему для того, чтобы возбудить среди людей настоящее соревнование в труде, следует показывать им, что труд — это не средство избежать голода, а способ достигнуть благосостояния*