*- Куда ты идешь? — спросил странник, повстречавшись с Чумой.*

*- Иду в Багдад. Мне нужно уморить там пять тысяч человек.*

*Через несколько дней тот же странник вновь встретил Чуму.*

*- Ты сказала, что уморишь пять тысяч, а погубила пятьдесят тысяч! упрекнул он ее.*

*- Нет,— возразила Чума.— Я уморила только пять тысяч, а остальные умерли от страха.*

**Страх: хорошо или плохо?**

Так что же такое страх?

На уровне тела – это расширенные зрачки, частое сердцебиение и дыхание, напряженные мышцы, влажные ладони, холодный пот..

На уровне эмоций – это особое состояние. Легкий страх мы называем опасением, а сильный – ужасом. В промежутке между опасением и ужасом находятся боязнь и испуг. Часто мы испытываем такое состояние, как тревогу. Так чем же страх отличается от тревоги? Тем, что всегда имеет какой-то **реальный источник опасности**, которого мы боимся. Это может быть что угодно: страх темноты, задержания, публичного выступления, начальника и т.п. Тревога не имеет источника опасности, а только предвосхищает его действие. Другими словами, еще не знаем, чего боимся, и ничего страшного не произошло, а мы уже тревожимся.

Так в чем же **роль и назначение** **страха**? Прежде всего, в **процессе выживания** – он заставляет сосредоточиться на угрозе и искать выходы из опасной ситуации. В процессе эволюции, те животные, которые испытывали страх, имели больше шансов выжить. А как же страх действует на человека? Например, Вы оказались ночью в темном переулке. Любая тень пугает, любой шорох заставляет вздрагивать, на организм находиться в состоянии «борись или беги». Именно страх мобилизует наши резервы: борьба или бег требуют от мышц мгновенного напряжения, страх приводит нервную систему в состояние «боевой готовности», обостряет «системы оповещения» - слух и зрение.

 В повседневной жизни страх служит строгим контролером поступков человека с точки **зрения одобрения или осуждения социума.** Мы боимся сделать плохо, потому что общество может нас за это осудить. Страх наказания и осуждения– один из основных в процессе воспитания .

**Откуда же берется страх?**

Многие страхи имеют врожденный характер, а многие мы приобретаем в течении жизни. Для того, чтобы страх прочно укоренился в сознании, нужно сочетание определенных условий. Например, человек, посмотревший «ужасы» в социальных сетях, обеспечивает себя сюжетами для страхов и

 тревог на много лет вперед. Сюжет забывается, а страх – остается. Если некоторое событие привело к урону здоровья, то Вы также начинаете испытывать страх. Так, например, можно совершенно спокойно проходить на улице мимо собак, но как только одна из них сильно покусает, страх будет сопровождать любую собаку, которая возникает в поле видимости.

У каждого человека есть свой собственный «набор страхов», включающий от пяти до двадцати эпизодов, многие из которых тянутся из детства.

**Средство от страха или как научится преодолевать страх**

***Шаг 1.*** При сильном страхе старайтесь мгновенно не предпринимать никаких активных действий, если ситуация не требует немедленного разрешения. Не бегите, не кричите, не машите руками, не прячьте голову в песок. Скажите себе мысленно: **«Стоп!»**

***Шаг 2.******Определить страх.*** Признайтесь себе, что или чего именно Вы боитесь. Не играйте в прятки с самим собой. Возьмите листок и ручку и начните записывать: «я боюсь….».

***Шаг 3.******Проанализировать***

 ***(разобрать по полочкам) свой страх*.** Например, при страхе темноты, ответьте на вопрос: «какую темноту я боюсь?». Опишите характеристики темноты. Какая она? Когда наступает? В каком месте обычно? С кем? После того, когда Вы опишите, что Вы боитесь, начните отвечать на вопрос «почему я боюсь?». Тоже непростое занятие. Скорее всего, вам придется напрягать память в поисках ответа. Ответы могут быть различными: «меня напугали, когда я ночью…», «я часто оставался один…», «после того фильма…» и т.п.
***Шаг 4.******Принять свой страх.*** А теперь подумайте и напишите самые страшные последствия наступления тех событий, которые вызывают в вас страх.
А теперь добавьте вероятность их возникновения. Возможно, не все так и страшно. Сравните эти последствия с результатами настоящих катастроф и горя. Может быть, вы несколько преувеличиваете свои боязни.

***Шаг 5.* *Принятие себя и умножение своих достоинств.***

Один из путей преодоления чувства страха и тревоги – это выделение и осознание Ваших сильных сторон. Подумайте, какие у Вас имеются достоинства и качества, и каким образом помогают вам преодолевать страх и чувство тревоги в сложных ситуациях. Запишите.

***Шаг 6.* *Полюбить свой страх.***Подумайте и напишите, что дает Вам страх? Возможно, он повышает Вашу активность, дает возможность тренироваться и что-то делать, служит сигналом, указывающим, на что следует обратить внимание и т.д.

**Когда нужно обращаться к специалисту (психологу, психотерапевту)?**

-Если Ваши страхи или тревога приобретают навязчивый характер, когда нет реальной угрозы, а постоянный страх присутствует;

-если Ваши страхи мешают Вам полноценно жить и, к сожалению, не поддаются Вашему контролю (то есть, человек понимает необоснованность своих страхов, но, увы, ничего не может с ними сделать);

-если страхи заставляют менять свой образ жизни.

|  |
| --- |
| **ВАЖНО ЗНАТЬ!**Страх может быть полезным, когда помогает избежать опасности. Поэтому бороться со страхом нужно тогда, когда он мешает жить нормальной жизнью. |

**Составил:** *психолог-консультант, специалист по работе с травмой*

*Грибанова Елена*

**У СТРАХА ГЛАЗА ВЕЛИКИ**

**( ИЛИ КАК НАУЧИТЬСЯ ПРЕОДОЛЕВАТЬ СТРАХ)**

