**Страхи, фобії, тривога: запитання і відповіді**

*1. Що таке страх і як проявляється в людини?*

Страх – це реакція тіла та психіки на ситуацію, яка загрожує життю чи здоров’ю людини. проявляється страх мобілізацією усього організму для реакції на цю загрозливу ситуацію, тобто страх готує людину до боротьби або втечі – посилюється та частішає серцебиття, гальмується активність шлункової-кишкової системи, в кров викидається адреналін та норадреналін, розширюються зіниці – так виглядає людина, яка переживає сильну емоцію страху.

*2. Це явище є позитивним чи негативним для людини?Чому?*

Страх – це дуже корисна емоція, адже вона виконує сигнальну функцію. Якби людина почала оцінювати ситуацію шляхом роздумування над нею, зважувала всі за і проти, не факт, що їй би взагалі вдалось врятуватись. А людина, яка переживає страх, реагує миттєво- готується боротись або втікати в загрозливій ситуації. Проте, переживання тривалого, хронічного страху може стати так-званим дистресом, тобто тим стресом, який вже не несе мобілізацію організму, а виснажує його. Коли тіло та психіка людини виснажують свої ресурси, можуть розвинутись як психологічні так і фізіологічні розлади – усім відомі “хвороби стресу” – виразка, гіпертензія та інші.

*3. Що таке фобії і панічні акати? Чим вони небезпечні для людського здоров’я?Як проявляються в людини?*

Фобія – це стійкий необґрунтований страх перед певним об’єктом, ситуацією чи дією. Люди з фобіями, як правило, відчувають дискомфорт навіть лише при думці про той об’єкт чи ситуацію, яка їх лякає. Іншим же цей страх видається абсурдним, як наприклад, можна настільки боятись павуків, щоб категорично відмовлятись зайти в кімнату, де є павук. Але на людину з фобією жодні раціональні переконання не діють, або діють лише до певного часу. І в жодному разі не можна звинувачувати їх в легкодухості, адже тут йдеться не про силу волі, а про психологічну проблему.

Тобто, фобія відрізняється від страху тим, що вона є набагато сильнішою, а бажання уникати предмета чи ситуацію набагато більше.

Фобії поділяються на кілька великих груп – агорафобія – це страх відкритого простору, може варіюватись від страху вийти за двері власної квартири до страху великих площ і натовпів. Соціальна фобія – страх виступів перед аудиторією, зустрічей та бесід з іншими, вторинним страхом при соціофобії є страх почервоніти в присутності інших. Є велика кількість специфічних фобій – тут і найбільш відомі страхи змій, павуків, закритого простору і такі рідкісні як страх книг (бібілофобія) чи тіней (сіофобія).

Панічні атаки – це раптовий напад дуже сильної тривоги, страху, паніки. В людини починає дуже сильно битись в серці, паморочиться в голові, звужується поле свідомості. Виникає страх померти від серцевого нападу чи зійти з розуму. Часто люди з панічними атаками звертаються до лікарів, проходять усі обстеження, не виявивши в себе ніякого серцевого захворювання, заспокоюються на деякий час, але вже під час наступної панічної атаки страх померти виникає знову. Пізніше може виникнути вже страх появи самих панічних атак, в результаті людина живе в постійному страху появи панічної атаки й в крайніх випадках втрачає будь-яку можливість нормально функціювати – вчитись, працювати, бо навіть з дому вийти не може.

*4. Чого найчастіше бояться дорослі?*

Фобії широко розповсюджені в нашому суспільстві, близько 10 відсотків дорослих мають ті чи інші фобії, жінки страждають частіше від чоловіків. Є дані, що пік фобій припадає на вік 20 років. Люди в цьому віці найчастіше бояться змій, грози, закритого простору, соціальних ситуацій.

Люди похилого віку частіше мають фобії натовпу, смерті, травми, самотності.

*5. Які страхи, фобії зазвичай притаманні дітям?*

Діти найчастіше бояться незнайомців, уколів, залишатись самим, темноти, лікарів.

*6. Страх, фобія виникає в людини на свідомому рівні, чи продукується підсвідомістю?*

Для виникнення страху, фобії необхідне певне підґрунтя – тобто готовність. Конституційно, тобто спадково, за типом нервової системи одні у більшій мірі схильні до тривоги, фобій ніж інші.

До тих причин, які ми можемо назвати “несвідомими”, відносяться внутрішні конфлікти людини. Так, доведено, що у тих соціальних групах, де норми виховання є дуже жорсткими, пригнічуються будь-які імпульси дитини, частіше виникають фобії. Про який внутрішній несвідомий конфлікт тут йдеться – напевне, що дитина, яку виховують жорстко, навіть жорстоко, відчуває незадоволення, агресію щодо своїх батьків, проте страх покарання та страх втратити любов дорогої людини не дозволяє усвідомити цю агресію, дитина боїться свого імпульсу, боїться того, що “в середині”, в результаті може виникнути фобії – що з батьками станеться щось погане, або страх укусу собаки. Тобто тривога дитини просто знайшла за що “зачепитись” у зовнішньому світі.

Наприклад, вже доросла людина звертається до мене із сильним страхом, що з мамою станеться якась катастрофа, в голові буквально малюються картини аварій. В ході роботи виявляється, що мати цю, вже дорослу людину, контролює як дитину – щогодинні дзвінки, необхідність відчитуватись за кожну дрібницю. Коли мій клієнт усвідомив та проговорив незадоволення такою поведінкою, свою злість та роздратування, його фобія швидко зникла.

Інший клієнт звернувся із сильною фобією падіння, жодні раціональні переконання та медикаментозна терапія не допомагали, в ході роботи виявилось, що поштовхом до виникнення цієї фобії стала втрата близької людини, в клієнта буквально “земля вийшла з під ніг”, він “втратив опору в житті”, що вилилось у таку фобію.

Фобія також може виникнути й на свідомому рівні, частіше таке буває в дітей – укус собаки, втрата батьків в натовпі може спровокувати виникнення фобії.

*7. Чи здатні фобії і панічні атаки завдати серйозної шкоди організму людини або призвести до летальних наслідків?*

Ні фобії на панічні атаки не є прямо небезпечними для здоров’я. Людина боїться померти під час панічної атаки, але імовірність померти в неї така ж сама, як і в інших людей. Тобто, ні фобії ні панічні атаки не збільшують ризик тих об’єктів, які людина боїться. Тут треба сказати, що таке хронічне переживання страху, тривоги все ж впливає на здоров’я людини, погіршується імунітет, знижується опірність до інфекційних захворювань, частіше виникають хвороби стресу.

*8. Відчуття страху є в людини постійно, чи виникає лише у якихось критичних ситуаціях?*

Відчуття страху виникає в критичних ситуаціях і є нормальною реакцією на них. Тривога може супроводжувати людину постійно, якщо вона достатньо сильно виражена , то йдеться про генералізований тривожний розлад. Панічні атаки часто виникають без видимої зовнішньої причини.

*9. Чи можливо позбутися своєї фобії раз і назавжди. Яка ймовірність того, що після сеансів у психолога чи психотерапевта фобія через деякий час не повернеться до людини?*

Робота психологів, психотерапевтів полягає в тому, щоб не лише зменшити симптоми фобій чи панічних атак , а і усунути їх причини. До прикладу, психотерапія симптомів фобій називається десенсибілізацією – тобто зменшенням чутливості людини до об’єкта фобії . Так, спочатку можна лише дивитись на зображення павука, потім відео з ним, далі – потримати банку, в якій є павук.

Проте, на мою думку, цього недостатньо, потрібно виявити як внутрішні конфлікти, що послужили причиною фобій так і дати людині ресурс, тобто досвід спокою, релаксації, переживання захищеності.

Бувають випадки, коли це вдається досить швидко, проте, часто робота може бути тривалою.

Так, наприклад, щоб позбутись фобії, яка є в людини з самого дитинства, є хронічною, потрібен рік чи два роботи. Це – як із кожним захворюванням, чим воно триваліше, чим довша хроніфікація, тим важче лікування.

Але не потрібно втрачати надію, бо вже навіть на перших етапах роботи з фобією наступає полегшення, людина перестає відчувати такий сильний і тотальний гніт тривоги.

*10. Що порадите людям, які часто страждають через власні страхи?*

Пораджу спочатку самостійно зайнятись психопрофілактикою . Пошукати вправи для релаксації, зайнятись автотренінгом. Дуже важливо відслідковувати і контролювати свої негативні автоматичні думки “якщо це відбудеться, то станеться катастрофа”, “я цього не зможу пережити”, “найкраще завжди очікувати поганого”, “завжди потрібно бути на висоті”. Коли такі думки з’являються, дуже добре їх перевірити, адже часто пізніше ми переконуємось, що нічого страшного, катастрофічного чи жахливого не трапилось.

Якщо ж самостійно дати собі раду з фобіями не вдається, тоді рекомендую не затягувати, а звертатись до спеціалістів.

Практичний психолог, психотерапевт, викладач кафедри психології ЛНУ ім. І. Франка, Христина Турецька