Страх — базовая эмоция, которая помогает избежать опасности. Но его обратная сторона — хронический стресс, тревога и паника. Разбираем, какова природа страха и как им управлять.

Крайний уровень страха может привести к развитию фобии — навязчивой боязни некоторых предметов, движений, поступков и ситуаций. Фобии превращают обычную реакцию страха в нечто, что трудно или невозможно контролировать. Среди самых распространенных фобий у людей: боязнь пауков и змей, боязнь высоты, грома и молнии, боязнь инъекций, публичных выступлений и маленьких пространств.

Страх состоит из двух основных составляющих: физических и эмоциональных реакций.

Условно страхи можно разделить на несколько групп:

Врожденные — это страхи, которые позволяет человеку заранее знать о надвигающейся опасности. Мы рождаемся с двумя врожденными страхами: боязнью падения и боязнью громких звуков.

Приобретенные — такие страхи обычно развиваются в детстве и могут быть результатом раннего травматического опыта с объектом, событием или ситуацией, вызывающей страх.

Воображаемые — страхи, связанные с тем, с чем человек никогда не сталкивался. Причины таких страхов — рассказы людей, игры, интернет, влияние со стороны.

Необоснованный страх может наносить абсолютный вред, становясь серьезной психологической помехой в жизни. С подобными страхами нужно учиться бороться.

Справиться с чувством беспокойства самостоятельно можно с помощью конкретных действий:

- признайте свой страх;
- продумайте план действий;
- не осуждайте себя;
- получите поддержку близких людей;
- при сильном испуге сделайте паузу и вдохните глубоко;
- выполняйте физические упражнения. При страхе бывает оцепенение, возникает ощущение, что вы теряете контроль над своим телом.

Психолог ООЗ Е.И.Буглак