

Страха больше нет. Без лекарств и эзотерики.

Автор: Алена Пожарская,
результативный психолог



neideal.ru

vk.com/alyona_pozharskaya

Всего 6 страниц, и ты поймешь, как избавиться от страха, превращающего жизнь в ад.

Узнаешь о причинах, видах, проявлениях страха.

И о том, чего нельзя делать при страхе.

Мы сравним дорогостоящие и малоэффективные методы работы со страхом с наиболее выгодными для тебя.

Что такое страх?

Страх – это нормальная реакция на опасность и самая частая негативная эмоция человека.

Природа придумала страх для того, чтобы мы смогли выжить.

При появлении угрозы в теле выделяются специальные вещества, которые дают силы убежать от угрозы или бороться с ней физически.

Как проявляется страх?

- зрачки расширяются;
 - лицо бледнеет, а тело при этом краснеет от прилива крови к мышцам;
 - дышать сложно, дыхание поверхностное;
 - все мысли только о страхе;
 - сердце так колотится, словно вот-вот выскочит из груди;
 - пульс зашкаливает;
 - во рту сухость;
 - голова кружится;
 - тошнит;
 - по коже бегут мурашки;
 - потеют ладони, а иногда и все тело так, что футболку можно выжимать;
 - в животе, словно, что-то сжимается или выкручивается, появляется тошнота;
 - мышцы сводит от напряжения, ноги сами хотят скорее убежать, или наоборот, руки и ноги словно «ватные»;
 - возникает жуткое желание сходить в туалет, иногда даже не получается это контролировать;
- и др.

Как себя ведет человек, долго живущий в страхе?

Он много молчит, выглядит вялым, неуверенным, сутулится, не хочет общаться с другими людьми, предпочитает находиться в одиночестве.

Под сильным воздействием страха человек становится раздражительным, подозрительным, часто плачет, страдает от ночных кошмаров, может начать заикаться, грызть ногти, тереть свою одежду или волосы.

У тебя бывают такие проявления??

Часто встречающиеся страхи:

- Страх высоты, открытого или замкнутого пространства
- Страх воды, глубины
- Страх людей и общения
- Страх противоположного пола, секса, беременности, родительства
- Страх перемен, ухудшения жизни
- Страх публичных выступлений, позора, осуждения, наказания, неудачи
- Страх успеха, богатства, бедности и голода
- Страх болезни, боли
- Страх животных, насекомых
- Страх нападения
- Страх самолетов, вождения автомобиля

- Страх одиночества, навредить окружающим
- Страх страхов
- Страх смерти – лежит в корне всех страхов и фобий.

Причины страха

- Врожденные

Напомню, что страхи заложены в нас природой для эффективного выживания. Отсюда врожденные страхи падения, громких звуков, темноты, грозы, нападения животных.

- Стрессовые

После стресса и эмоциональных потрясений могут появиться страхи, связанные с конкретной ситуацией (страх автомобилей или самолетов после катастрофы; страх воды после того, как человек тонул; страх публичных выступлений после того, как описался на детском утреннике в 4 года и др.)

- ПТСР – посттравматическое стрессовое расстройство

После эпизодов психологического, сексуального и физического насилия, абьюза, унижения, смерти близких человек может бояться выходить из дома, находиться в определенных местах, связанных с его травмой (кладбище, где похоронили родственника; темный переулок или лесопарковая зона, где на пострадавшего напали). При ПТСР человек может стать замкнутым и избегать общения вообще со всеми.

- Воображаемые

Страхи незнакомых и опасных ситуаций, которые насаждаются слухами, новостями и внушениями со стороны посторонних. Особенно много подобных страхов появилось в последние 2-3 года из-за опасных вирусов и политических потрясений.

- Физические

Эндокринные и неврологические заболевания могут вызывать симптомы страха из-за нарушения работы сосудов и важных органов тела (например, гипотиреоз и щитовидной железы). Также иногда обнаруживается органическое поражение головного мозга.

- Злоупотребление

Прием алкоголя и наркотических веществ влияет на работу мозга, искажает восприятие реальности, может вызывать или обострять личностные расстройства (психиатрия).

- Тревожный круг общения

Если все знакомые боятся чего-то, это моментально перенимается, даже если нет логичного объяснения, – это коллективное бессознательное.

- Зажатые и подавленные эмоции

Любые невыраженные эмоции никуда не деваются, они остаются в голове и в теле, приводят к реальным болезням, отнимают энергию.

- Трудности адаптации к жизни

Если нет психологической гибкости, человеку очень сложно приспособиться в любых меняющихся обстоятельствах, они вызывают целый букет страхов.

Чего нельзя делать при страхе?

- Нельзя метаться, паниковать и суетиться, такие хаотичные действия только усиливают тревогу. Адреналин перестанет действовать через 3 минуты, нужно переждать, ровно дышать, делая более длинный выдох.

- Нельзя избегать пугающих мест (самолет, лифт, магазин), иначе страх перерастет в фобию, а с ней работать намного сложнее.

- Нельзя заливать страх алкоголем и запрещенными препаратами. Они действуют недолго и не лечат причины проблемы, а только усугубляют ситуацию.

- Применять специфические методы психотерапии без присмотра психолога. Например, эффективный метод ДПДГ может вызвать сильное эмоциональное проявление, похожее на жесткую паническую атаку. Психолог сможет ее остановить и направить в нужное русло. А в одиночку без психологических знаний и навыков ты можешь себе серьезно навредить.

- Нельзя терпеть и оставаться в стрессовой среде.

Например, ты боишься начальника, который постоянно на тебя орет. Или муж-абьюзер каждый день тебя бьет, и ты боишься за свою жизнь. Или в новостройке круглосуточно соседи делают ремонт, и приходится слушать отбойный молоток.

В этих ситуациях страх и тревога абсолютно нормальны и оправданы.

Иногда кажется, что выхода нет, но ты просто не хочешь менять обстоятельства, а вдруг будет еще хуже? Но ты уже находишься в аду.

С работы можно уволиться и найти другую. С мужем можно развестись, из шумной квартиры переехать. С токсичными родственниками и знакомыми можно минимизировать общение и т.д.

Последствия страха

Длительное нахождение в страхе может очень плохо повлиять на твое здоровье. Опишу самые частые последствия:

- Проблемы с сердцем и сосудами – аритмия, пульс зашкаливает в спокойном состоянии, головные боли, гипертония. Кардиологи ничего не понимают, а потом неожиданно может случиться инфаркт, ишемия или инсульт.

- ВСД – вегето-сосудистая дистония: колотится сердце, трудно дышать, голова кружится, нет сил, скачет давление, проблемы со сном и другие вегетативные реакции. Неврологи экспериментируют с сосудистыми препаратами, а эффекта нет. Психиатр пичкает антидепрессантами и другими подавляющими симптому лекарствами.

А без таблеток все возвращается, проблема ведь не решена. Это не конкретная болезнь, а проявления тревоги и страха.

- Пищевые расстройства – нет аппетита, или постоянный жор, частая боль в животе, тошнота, газы, понос или запоры. Позже эти «радости» приводят к синдрому раздраженного кишечника, анорексии, булимии, язвам и др.

- Импотенция, фригидность, отсутствие возбуждения и оргазма.

- Проблемы с кожей и выпадение волос.

- Хронические инфекции (ОРВИ) и воспалительные процессы (отит, синусит и др.), ухудшение иммунитета. Тело тратит много сил на тревогу и страх, а на борьбу с инфекциями энергии не хватает.

- Онкология. Да, опухоли появляются и разрастаются из-за подавленных эмоций! Обрати внимание на то, что такие люди еще до рака были грустными,

злыми, подавленными, их душа давно страдала. И бессознательное включило программу разрушения, чтобы прекратить душевные муки.

Жуть? Да, мне тоже стало страшно, когда я это узнала и поняла, почему мои родственники болели и умирали в 40-50 лет.

Известный преподаватель психологии объясняет развитие страха так:

Страх – фобии – панические атаки – клиническая депрессия – алкоголизм, наркомания – суицид, смерть.

Осознание подобных последствий реально пугает, но
ПРОБЛЕМА РЕШАЕМА!!!

Способы работы со страхом

- **Советы друзей**

Они часто говорят, что надо улыбаться, радоваться жизни, забыть на страх, представить, что его нет... Как можно радоваться и улыбаться, если страх сковывает?

- **Гадалки, хиромантия, астрология**

Эзотерика помогает переложить ответственность за твою жизнь и проблемы на духов, сглаз, колдунов и положение звезд на небе.

Важные шаги в избавлении от страха – признать, что он есть, и взять на себя ответственность за свою жизнь. Гадалка в этом не поможет, а просто возьмет деньги за то, чтобы сказать то, что ты хочешь услышать.

- **Психоанализ**

Обдумывание и анализ всех событий жизни может длиться 1-3 года и даже дольше, а суть проблемы не будет решена. Задача психоанализа – познакомиться с собой. Постепенно ты научишься прислушиваться к себе, своему мнению, желаниям, и в итоге поймешь причины страха, но это займет очень много времени.

- **Медитации, аутотренинг**

Иногда людям помогают самовнушения и медитации (Я самая обаятельная и привлекательная), но они воздействуют только на сознание, а страхи и эмоции живут в бессознательном, которое всегда берет верх.

- **Ничего не делать**

Страх не убил тебя. Значит, можно дальше терпеть и уговаривать себя, что страха нет? Или все-таки бороться с ним?

- **Эффективные методы краткосрочной психотерапии (ДПДГ, EMDR, гипноз, НЛП, трансовые техники).**

Как я работаю со страхом?

В моей психологической практике при работе со страхом и ПТСР лучше всего себя показали методы ДПДГ (Десенсибилизация и переработка движением глаз) и EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing).

Суть работы в проживании эмоции одновременно с движением глаз. Этот процесс похож на фазу быстрого сна, когда мозг обрабатывает полученную информацию и показывает сновидения.

Если сравнивать с компьютером, то данные из оперативной памяти после обработки переносятся на жесткий диск для хранения (из кратковременной в долговременную память).

Также я применяю методики из НЛП (нейро-лингвистическое программирование), КПТ (когнитивно-поведенческая терапия).

А после трансовых техник все клиенты отмечают улучшение общего состояния и прилив сил, как после крепкого сна.

Результаты:

Благодаря проработке старые страхи и переживания больше не вызывают сильных эмоций: «ну, было и было».

Организм перестает тратить энергию на удержание и постоянное проживание беспокоящих ситуаций.

У тебя появляются силы, улучшается сон, распрямляется спина, расслабляются зажимы в теле, снижается фоновая тревожность, возвращается яркость жизни.

Ты снова можешь получать радость и удовольствие от каждого дня.

После каждой консультации твое бессознательное само продолжает работать еще 2-6 недель, улучшая и закрепляя полученные с психологом результаты.

На моем сайте ты можешь ознакомиться с [примерами](#) работы и [отзывами](#) клиентов.

Каждый человек индивидуален, нельзя со всеми применять только один метод, ведь он может и не подойти.

Тебе повезло, что я владею разными техниками психотерапии!

Я помогаю клиентам найти причины проблемы, проработать их, выпустить застрявшие эмоции и освободиться от страха за 8 сеансов и менее.

Записывайся на диагностическую консультацию через [Whatsapp-chat!](#)

Алена Пожарская, результативный психолог

Neideal.ru

[VK](#)

[Whatsapp-chat](#)