

ФОБИЯ

ПОДГОТОВИЛ СТУДЕНТ ФЭМП

3 КУРСА, 27 ГРУППЫ

ШЕРЕМЕТ МИХАИЛ

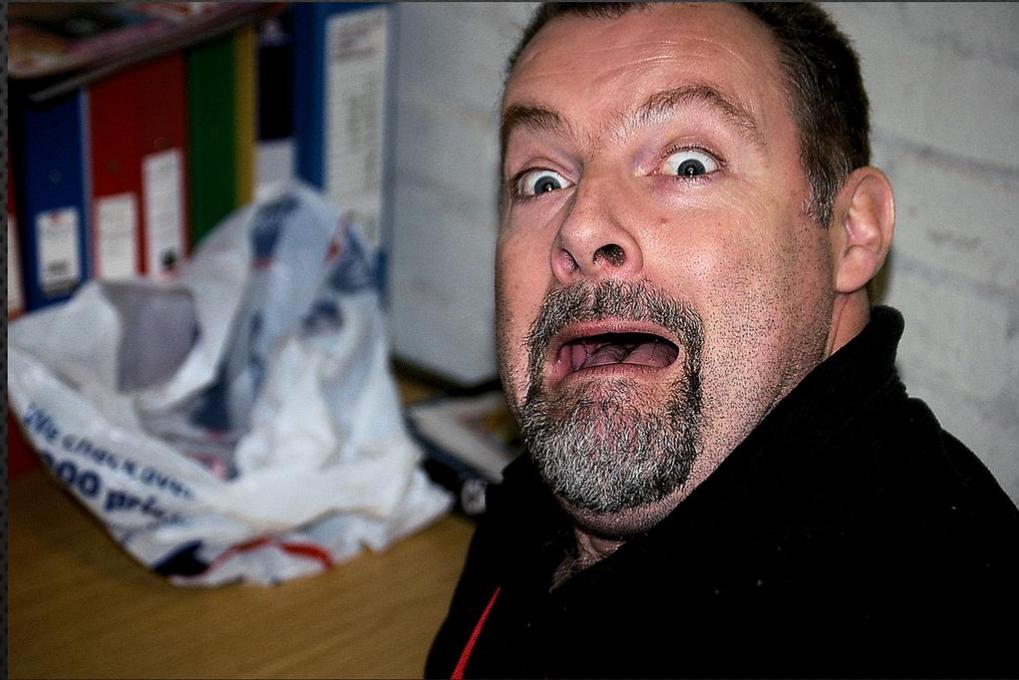


ФОБИЯ



- – ЭТО В ЗНАЧИТЕЛЬНОЙ СТЕПЕНИ ВЫРАЖЕННЫЙ НАСТОЙЧИВЫЙ НАВЯЗЧИВЫЙ УЖАС, НЕОБРАТИМО ОБОСТРЯЮЩИЙСЯ В ОПРЕДЕЛЁННЫХ СИТУАЦИЯХ НЕ ПОДДАЮЩИЙСЯ АБСОЛЮТНОМУ ЛОГИЧЕСКОМУ ОБОСНОВАНИЮ.
- — СИМПТОМ, СУТЬЮ КОТОРОГО ЯВЛЯЕТСЯ ИРРАЦИОНАЛЬНЫЙ НЕКОНТРОЛИРУЕМЫЙ СТРАХ ИЛИ УСТОЙЧИВОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ ИЗЛИШНЕЙ ТРЕВОГИ В ОПРЕДЕЛЁННЫХ СИТУАЦИЯХ ИЛИ В ПРИСУТСТВИИ (ОЖИДАНИИ) НЕКОЕГО ИЗВЕСТНОГО ОБЪЕКТА.

- В МЕДИЦИНСКО-ПСИХИАТРИЧЕСКОМ СМЫСЛЕ СЛОВА ЛИШЬ ЧРЕЗВЫЧАЙНО МАЛЕНЬКАЯ ЧАСТЬ ФОБИЙ РАСЦЕНИВАЕТСЯ КАК КЛИНИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И ТРЕБУЕТ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ КОРРЕКЦИИ. НАПРИМЕР, КОГДА УЖАС ВЫХОДИТ ИЗ-ПОД КОНТРОЛЯ ЧЕЛОВЕКА И МЕШАЕТ ЕГО ОБЫЧНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ, В ТЕХ СЛУЧАЯХ БЫТЬ МОЖЕТ ПОСТАВЛЕН ДИАГНОЗ ИЗ РАЗРЯДА «ПАНИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА».



- В СЛЕДСТВИИ РАЗВИТИЯ ФОБИИ ЧЕЛОВЕК НАЧИНАЕТ ОПАСАТЬСЯ И СООТВЕТСТВЕННО ИГНОРИРОВАТЬ КОНКРЕТНЫХ ОБЪЕКТОВ, ВИДОВ РАБОТЫ ИЛИ ЖЕ СИТУАЦИЙ.
- ФОБИЧЕСКИЙ УЖАС СРАВНИТЕЛЬНО ПРОСТО ВОЗМОЖНО ОДОЛЕТЬ В НАЧАЛЕ ЕГО ЗАРОЖДЕНИЯ, ХОТЯ У НЕГО ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ЗАКРЕПЛЯТЬСЯ В НЕРВНОЙ СИСТЕМЕ ЧЕЛОВЕКА И УСИЛИВАТЬСЯ СО ВРЕМЕНЕМ.

- ПАРУ ВИДОВ ФОБИЙ:

- АКРОФОБИЯ — БОЯЗНЬ ВЫСОТЫ
- КЛАУСТРОФОБИЯ — БОЯЗНЬ ЗАМКНУТОГО ПРОСТРАНСТВА
- КИНОФОБИЯ (КАНИНОФОБИЯ) — БОЯЗНЬ СОБАК
- АВИАФОБИЯ — БОЯЗНЬ ПОЛЕТОВ В ВОЗДУШНЫХ ТРАНСПОРТНЫХ СРЕДСТВАХ
- ДЕНТОФОБИЯ (ОДОНТОФОБИЯ) — БОЯЗНЬ СТОМАТОЛОГОВ, ЛЕЧЕНИЯ ЗУБОВ
- МУСОФОБИЯ (МУРОФОБИЯ, МУРИФОБИЯ) — БОЯЗНЬ МЫШЕЙ
- НИКТОФОБИЯ (АХЛУОФОБИЯ, СКОТОФОБИЯ, ЭКЛУОФОБИЯ) — БОЯЗНЬ ТЕМНОТЫ, НОЧИ
- ЯТРОФОБИЯ — БОЯЗНЬ ВРАЧЕЙ
- АРАХНОФОБИЯ — БОЯЗНЬ ПАУКОВ; ЧАСТНЫЙ СЛУЧАЙ ЗООФОБИИ
- ГЕМОФОБИЯ (ГЕМАТОФОБИЯ, ГЕМАФОБИЯ) — БОЯЗНЬ КРОВИ
- ОФИДИОФОБИЯ (АНГЛ.), ИЛИ ОФИОФОБИЯ — БОЯЗНЬ ЗМЕЙ



ЕДИНОГО МНЕНИЯ НАСЧЕТ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ФОБИИ У УЧЕНЫХ НЕТ.

- **НАСЛЕДСТВЕННЫЙ ФАКТОР:** СОГЛАСНО ДАННЫМ, ОПУБЛИКОВАННЫМ АМЕРИКАНСКОЙ АССОЦИАЦИЕЙ ПСИХИАТРОВ, ЕСЛИ ОДИН ИЗ РОДИТЕЛЕЙ ИМЕЕТ НАВЯЗЧИВЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРАХА, ТО У БУДУЩЕГО РЕБЕНКА РИСК «ЗАРАБОТАТЬ» ФОБИЮ ДОСТИГАЕТ 25%. ЕСЛИ ЖЕ ТРЕВОЖНО-ФОБИЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ СТРАДАЮТ ОБА РОДИТЕЛЯ, ТО ШАНС СТАТЬ ЗАВИСИМЫМ ОТ СТРАХА ВОЗРАСТАЕТ ДО 50%. В ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ: ПОДРОСТКОВЫЙ, РАННЕЙ ЗРЕЛОСТИ, КЛИМАКТЕРИЧЕСКИЙ, РИСК РАЗВИТИЯ ТРЕВОЖНО-ФОБИЧЕСКИХ НАРУШЕНИЙ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ. НЕМАЛОВАЖЕН ДЛЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СТРАХА ТЕМПЕРАМЕНТ.
- СОГЛАСНО **КОГНИТИВНОЙ ГИПОТЕЗЕ**, ПРИСТУПЫ ПАТОЛОГИЧЕСКОЙ ТРЕВОГИ РАЗВИВАЮТСЯ У МНИТЕЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ЧРЕЗМЕРНО РЕАГИРУЮТ ДАЖЕ НА НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ СОМАТИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ. СРЕДИ ПАЦИЕНТОВ КЛИНИК ДОМИНИРУЮТ ЛИЦА С ЗАВИСИМЫМ ТИПОМ ХАРАКТЕРА, СКЛОННЫЕ ИЗБЕГАТЬ И УКЛОНЯТЬСЯ ОТ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ, А НЕ ТЕ ОСОБЫ, КОТОРЫЕ СТАРАЮТСЯ ПРОТИВОСТОЯТЬ ТРУДНОСТЯМ.

К ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ПОЯВЛЕНИЮ ФОБИЧЕСКОЙ ТРЕВОГИ ОТНОСЯТ:

- НЕГАТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ (ФИКСАЦИЯ НА ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЯХ ЖИЗНИ И НЕДОСТАТКАХ СОБСТВЕННОЙ ЛИЧНОСТИ);
- НИЗКАЯ САМООЦЕНКА, НЕПРИЯТИЕ СЕБЯ КАК УНИКАЛЬНОЙ ЛИЧНОСТИ;
- СКЛОННОСТЬ ВИДЕТЬ ПРОШЛОЕ, НАСТОЯЩЕЕ И БУДУЩЕЕ В «ЧЕРНОМ» ЦВЕТЕ;
- «НЕЗДОРОВАЯ» ОБСТАНОВКА В СЕМЬЕ, ГДЕ ПРЕОБЛАДАЕТ ЧРЕЗМЕРНАЯ КРИТИКА И ЧАСТЫ КОНФЛИКТЫ;
- ПРЕОБЛАДАНИЕ В ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ СТРЕССОГЕННЫХ СОБЫТИЙ (РАЗВОД, ДЛИТЕЛЬНАЯ БОЛЕЗНЬ, СМЕРТЬ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА, АЛКОГОЛИЗАЦИЯ ПАРТНЕРА);
- СОЦИАЛЬНАЯ ИЗОЛЯЦИЯ, ОТСУТСТВИЕ ИСТОЧНИКОВ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ, ДОВЕРИТЕЛЬНЫХ КОНТАКТОВ;
- ДЕТСКИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРАВМЫ; НЕПРАВИЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ, НЕДОСТАТОК ВНИМАНИЯ И ЛЮБВИ РОДИТЕЛЕЙ;
- НЕКОТОРЫЕ КАЧЕСТВА ЛИЧНОСТИ, ДОСТИГШИЕ АКЦЕНТУАЦИИ. СРЕДИ НИХ: ТРЕВОЖНОСТЬ, МНИТЕЛЬНОСТЬ, ОСТОРОЖНОСТЬ, ПОВЫШЕННАЯ ТРЕБОВАТЕЛЬНОСТЬ К СЕБЕ, ЧРЕЗМЕРНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ, СКЛОННОСТЬ К САМОАНАЛИЗУ, ПЕДАНТИЧНОСТЬ.

ЛЕЧЕНИЕ ФОБИЙ

БИХЕВИОРИЗМ ОБЪЯСНЯЕТ ФОБИЮ ПО ТЕОРИИ ПАВЛОВА КАК РЕФЛЕКТОРНУЮ УСЛОВНОСТЬ НА КОНДИЦИОНИРОВАННЫЙ СТРАХ ОТ РАЗДРАЖИТЕЛЬНОГО СТИМУЛА (ЯВЛЯЮЩЕГОСЯ УГРОЖАЮЩИМ ФАКТОРОМ), КОТОРАЯ НЕ ЗАВЕРШИЛА ПРОЦЕСС УГАСАНИЯ (АНГЛ.) ПОТОМУ ЧТО СТРАДАЮЩИЙ ИЗБЕГАЕТ ПОСТОЯННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ УГРОЖАЮЩЕГО ФАКТОРА. ПОСТОЯННОЕ ПОСТЕПЕННОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ РАЗДРАЖИТЕЛЯ ПРИВЕДЁТ К УГАСАНИЮ РЕФЛЕКТОРНОЙ УСЛОВНОСТИ — ФОБИИ.



ЛЕЧЕНИЕ ФОБИЙ



САМЫЙ РАСПРОСТРАНЁННЫЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ ФОБИЙ — ПОСТЕПЕННОЕ «СБЛИЖЕНИЕ» ПАЦИЕНТА С ОБЪЕКТОМ ЕГО СТРАХА В СОЧЕТАНИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДОВ РЕЛАКСАЦИИ И КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ. ЭТА ТЕХНИКА ИЗВЕСТНА КАК СИСТЕМАТИЧЕСКАЯ ДЕСЕНСИБИЛИЗАЦИЯ. НАПРИМЕР, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК БОИТСЯ СОБАК — ТО НЕОБХОДИМО ПОСТЕПЕННО ПРИБЛИЖАТЬ К НЕМУ СОБАКУ, СНАЧАЛА — В НАМОРДНИКЕ И НА ПОВОДКЕ, ПОТОМ — БЕЗ НАМОРДНИКА, А ПОТОМ И БЕЗ ПОВОДКА. ПРОЦЕСС «СБЛИЖЕНИЯ» МОЖНО НАЧИНАТЬ ТОЛЬКО ПОСЛЕ ТОГО, КАК ПСИХОЛОГ УСТАНОВИЛ ПРИЧИНУ СТРАХА, ПРОВЁЛ КОМПЛЕКС КОРРЕКТИРУЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ И ОБУЧИЛ ПАЦИЕНТА НАВЫКАМ РЕЛАКСАЦИИ.

ЛЕЧЕНИЕ ФОБИЙ

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ФОБИЙ ПРИМЕНЯЕТСЯ ТАКЖЕ МЕТОД ИМПЛОЗИВНОЙ ТЕРАПИИ. ЭТА МЕТОДИКА СХОДНА С ТЕХНИКОЙ СИСТЕМАТИЧЕСКОЙ ДЕСЕНСИБИЛИЗАЦИИ, НО ПРИ НЕЙ НЕ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ РЕЛАКСАЦИИ. СУЩНОСТЬ ЛЕЧЕНИЯ СОСТОИТ В НАМЕРЕННОМ ПОГРУЖЕНИИ ПАЦИЕНТА В ТРАВМИРУЮЩИЕ ВОСПОМИНАНИЯ С ЦЕЛЬЮ РЕИНТЕГРАЦИИ ПОДАВЛЕННЫХ ЭМОЦИЙ. ЕГО ПОДВЕРГАЮТ КОНФРОНТАЦИИ С МАКСИМАЛЬНО НЕПРИЯТНЫМ СТИМУЛОМ, И, СООТВЕТСТВЕННО, ОН ДОЛЖЕН. ДАННАЯ МЕТОДИКА ЯВЛЯЕТСЯ БОЛЕЕ БЫСТРОЙ, ЧЕМ СИСТЕМАТИЧЕСКАЯ ДЕСЕНСИБИЛИЗАЦИЯ, НО ОНА ВЫЗЫВАЕТ У ПАЦИЕНТА ИНТЕНСИВНЫЕ НЕПРИЯТНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ, ЧТО НАКЛАДЫВАЕТ ОПРЕДЕЛЁННЫЕ ОГРАНИЧЕНИЯ НА ЕЁ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ.



ЛЕЧЕНИЕ ФОБИЙ

ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ ТРЕВОЖНЫХ МЫСЛЕЙ ОБ ОБЪЕКТЕ ФОБИИ МОЖЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬСЯ МЕТОД «ОСТАНОВКИ МЫСЛИ». ЭТО МЕТОД ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ, ПРЕДНАЗНАЧЕННЫЙ ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ НАВЯЗЧИВЫХ ИЛИ ВЫЗЫВАЮЩИХ ТРЕВОГУ МЫСЛЕЙ. ЭТОТ МЕТОД ЯВЛЯЕТСЯ ОТНОСИТЕЛЬНО БЫСТРЫМ И ЛЁГКИМ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ. ОВЛАДЕНИЕ МЕТОДОМ ОБЫЧНО ТРЕБУЕТ ОТ ОДНОГО ДО СЕМИ ДНЕЙ. ПОБОЧНЫМ ЭФФЕКТОМ МЕТОДА МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ УСИЛЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ ИЗ-ЗА ФИКСАЦИИ ВНИМАНИЯ.



Каждый может останавливать

"пули" из негативных мыслей, желаний ради покоя Души

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!