

ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОТЕРАПИЯ СТРАХОВ

Выполнила: Хасанова А.А

Наиболее частой причиной обращения пациентов в кабинет индивидуальной психотерапии являются страхи и фобии



Фобия , страх , панические атаки -
это не болезни органа , а ошибка в
восприятии себя и мира.



Страх подобен разъярённой собаке, бегущей за человеком, - как только человек остановится и повернется к лицу своей фобии, страх начинает отступать.





Гайболес

распространенной
ой

является агора

фобия – страх

выходить из

дома на улицу,

страх оказаться

вне

собственного

дома, страх

открытых

пространств.

Список фобий, практически, бесконечен. Чаще других встречаются следующие:

- Аэрофобия - страх летать на самолётах.
- Акрофобия - страх высоты.
- Андрофобия - боязнь мужчин.
- Аквафобия - боязнь воды, страх глубины.
- Аутофобия - страх одиночества.
- Клаустрофобия - страх замкнутого пространства.
- Никтофобия - страх темноты.
- Панофобия - страх перед всем на свете.
- Фобофобия - страх собственных страхов.
- Танатофобия - страх смерти.
- Токсикофобия - страх отравиться.

Фобии могут являться причиной некоторых «странностей» поведения человека, вызывая неадекватные реакции со стороны окружающих, от иронически – насмешливых до агрессивно – злобных



- Если Вы стали замечать, что та или иная тревога, тот или иной страх, какие - либо пугающие Вас мысли, представления, образы проявляют себя все чаще, все назойливее, становятся все нестерпимее – не тяните время, не дожидайтесь когда «пройдет само». Это проявление идиллического, наивного, детского отношения к своему психическому здоровью, к своему будущему. Само по себе не пройдет и не исчезнет. Еще древние говорили: «Можно убежать от погони, но от себя не убежишь».

Успокоительные препараты дают лишь временный результат. Так же как и алкоголь. Необходимо искоренить проблему, а не заглушать ее.



современной практической
психологии и психотерапии
безопасные и эффективные методы
психокоррекции позволяют сделать
это.



Вы не можете избавиться от своих страхов...
Но вы сможете научиться жить с ними

