

Страх. Работа со страхом.



Страх – базовая эмоция.

Страх – эмоция переживания ожидания угрозы или опасности.

Базовое переживание страха (у маленьких детей и животных):

ощущение угрозы или опасности связано с физическим дискомфортом, с неблагополучием физического «Я»;

страх физического повреждения.







Категории страхов

Биологические страхи

- страх физического повреждения

Социальные страхи

- «страх ответственности»
- «страх провала, неуспеха»
- «страх успеха»
- «страх критики, осуждения»
- «страх наказания» и т.д.

По мере взросления человека актуальность приобретают социальные страхи.

Потенциальная возможность физического повреждения для большинства людей чрезвычайно мала.

Большее значение приобретают неудачи и психологические потери, которые могут произвести в душе переворот, страх «выхода из зоны комфорта».

зона
комфорта



ощущение
безопасности



удовлетворение
потребностей

Если препятствия, стоящие на пути удовлетворения потребности (голод, нехватка воздуха), не будут немедленно устранены, запускаются эмоции оценивающие воздействие стресса на организм реакция страха перерастет в панику.

Паника – обеспечивает мгновенную концентрацию внимания (своего, либо окружающих) на удовлетворении потребности и поэтому является одним из охранительных механизмов.

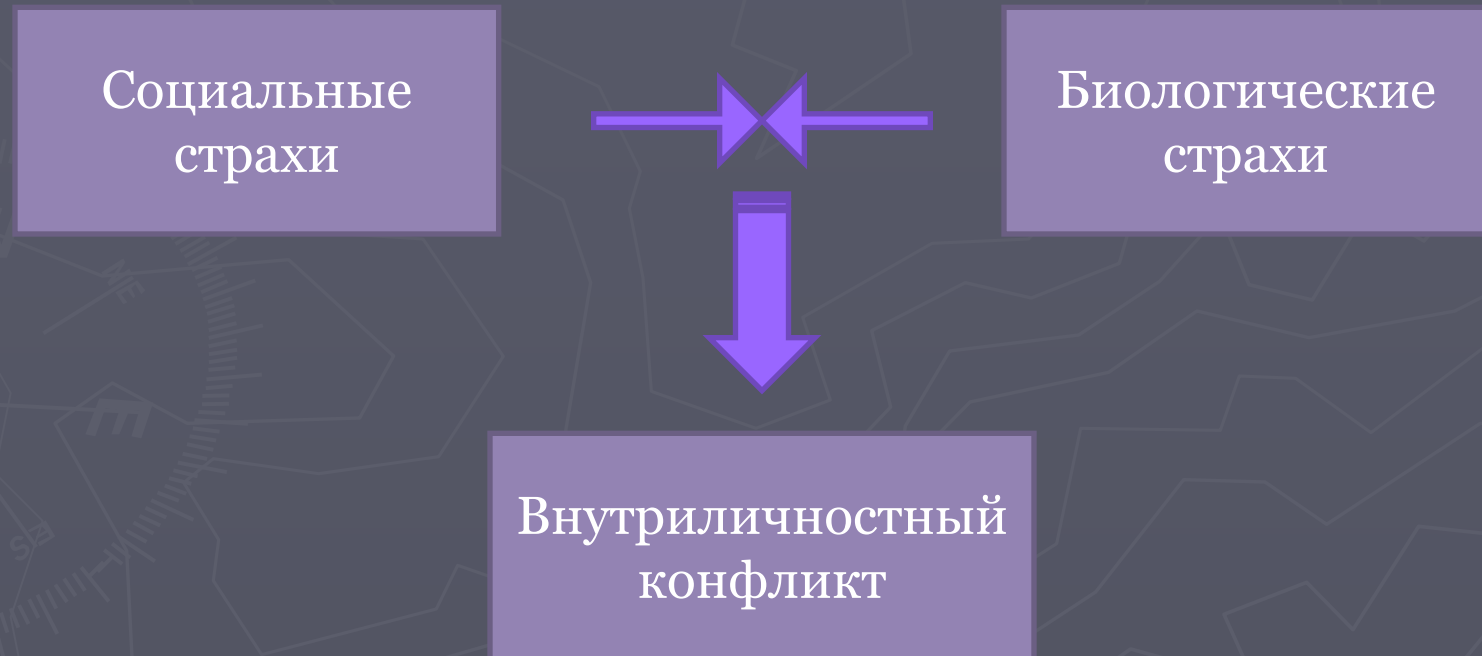
Социальные страхи

ведут к психосоматическим проблемам
неврозам
хроническим страхам-фобиям

Биологические страхи

заложена программа сопротивления
спасения «инстинкт выживания»
помощь при бедствии «инстинкт сохранения вида»

Социальные страхи могут вытекать из страхов биологических, но, всегда имеют специфический социальный компонент, который в них выходит на первое место, оттесняя более примитивные факторы выживания.



Меньше уровень конфликта в случае, если биологическое преобладает над социальным, и человек просто стремится выжить любой ценой (например, уклоняясь от несения военной службы в период военных действий).

Здесь также сталкиваются социальные и биологические потребности, но выраженность психосоматических нарушений в этих случаях будет не заметна.

Влияния на тело со стороны биологических инстинктов оказываются более естественными и гармоничными, чем воздействия, опосредованные социальными установками.

Субъективно наиболее тяжело переживается
внутренний конфликт при относительном
равенстве социальных и биологических
мотиваций, когда человек сознательно
переступает через социальные стандарты и при
этом чувствует вину и дискомфорт.

Тогда страх и смелость периодически сменяют друг друга поочередно переходя из сознательных в бессознательные структуры психики
(З. Фрейд «Я и Оно», К.Г. Юнг «Я и Тень»)

Пока не произошло окончательного сознательного определения мотивационной позиции, человек будет жить в состоянии острого психологического конфликта, что будет оказывать разрушающее действие на все стороны личности

(социальная дезадаптация, сложные фобии: клаустрофобия, агарофобия и др., неврозы, психосоматические нарушения)

И. Ялом (Экзистенциальная психотерапия)

«..Все многочисленные страхи являются производными от страха смерти»

..Мы боимся того чего не знаем, не можем контролировать

Страх может быть как содержание, «смысл жизни»

трансформация страха смерти в страх жизни дилигирование
ответственности за свою жизнь другому, поиск авторитета.



Стратегия работы со страхом:
расширение «зоны комфорта», т.е. развитие

*«Смелость это не отсутствие страха,
а понимание того,
что есть что-то более важное чем страх»*



Принципы профилактики и работы со страхом

- быть в мире с собой;
- иметь готовность и желание развиваться, работать над собой;
- оптимистический доброжелательный настрой;
- понижение рейтинга страха (не только у меня, но и у многих других людей);
- сопротивление давящей власти страха над собой;
- готовность увидеть и принять парадоксальное решение «может все не так как вы думаете?»;
- быть адекватным обстоятельствам «делай то что должен и будь, что будет»

Экстремальная ситуация

всегда выходит за рамки нормального опыта,
«зоны психического комфорта», адаптации



Признаки страха

- неровное дыхание, поверхностное дыхание, задержки дыхания
- бледные покровы кожи, холодные влажные руки (отток крови от конечностей к внутренним органам «стук сердца оглушает»)
- расширенные «стеклянные глаза»
- повышенный мышечный тонус

Формы реагирования

Пассивная форма
(оцепенение «замереть»)

Активная форма
(ажитация «бежать от
опасности»)

Форма реагирования зависят от характеристик нервной системы (индивидуальные агрессивные реакции в чрезвычайной ситуации как проявление беспомощности и страха)

Методы работы со страхом

«Вынесение во вне»

- вербализация;
- визуализация;
- изображение (техники арт-терапии).

«Управление страхом»

- техники саморегуляции;
- работа с дыханием;
- телесно-ориентированная психотерапия;
- техники НЛП;
- ДПДГ;
- когнитивная психотерапия;
- позитивная психотерапия и др.



