

Муниципальное автономное образовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №35 им. А.А Лучинского пгт.  
Новомихайловский Муниципального образования Туапсинского района

## **ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА**

### **Страх- враг или друг**

Выполнила: Потасьева Ева

учащаяся 9 Б класса

Руководитель: Назарова Л.Н

учитель черчения

пгт. Новомихайловский

2020-2021

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	2
Что такое страх.....	3
Классификация страха.....	5
Отрицательное значение страха.....	8
Положительная сторона страха .....	9
Как победить страх.....	10
Пример из моей жизни.....	11
Заключение.....	12
Список литературы.....	13

## **ВВЕДЕНИЕ**

Люди получили от дальних предков набор эмоций, как положительных так и отрицательных. При положительных эмоциях мы ощущаем радость, гармонию и стремимся к этому объекту излучения. Но есть и отрицательные эмоции такие как грусть, апатия и д.р при этом эти чувства защищают наш организм от пагубного воздействия окружающей среды помогает избежать всего неприятного. И как раз таки страх главная эмоция этой групп

Страх часто мешает нам жить спокойно и так как мы хотим в современном мире. Мы боимся выйти из зоны комфорта потому что знаем что там будут трудности которых большинство боится. Прежде чем что-то сделать, мы часто задаемся вопросом “а что подумают другие люди обо мне” и только единицы могут взять все в свои руки начать одолевать свои страхи. Поэтому изучение данной темы актуально.

**Цель моей работы:** Узнать почему возникает страх и как с ним бороться

### **Задачи:**

- 1 Разобрать понятие страх
- 2 Классификация страхов
- 3 Страх вредный или полезный
- 4 Как победить страх

**Методы:** теоритический и сопоставленный анализ собранных материалов

## Что такое страх

Страх- это прежде всего природный инстинкт, внутреннее состояние, обусловленное грозящими реальными или предполагаемым бедствием. Со страхом мы знакомы еще с детства. Например почти все боялись или же бояться темноты. Воображение не дает детям покоя, они то и дело вырисовывают страшных персонажей- приведений и других монстров. Самое интересное, что не только дети подвержены фобии темноты которая называется никтофобия, но и взрослые (любого возраста).

Известный психолог и врач А. И. Захаров определил страх как «аффективное (эмоционально заостренное) отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека». Он отмечал, что страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается физиологическими изменениями высшей нервной деятельности, что отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления, выделении желудочного сока.

В теории дифференциальных эмоций К.Изарда страх отнесён к базовым эмоциям, то есть является врождённым эмоциональным процессом, с генетически заданным физиологическим компонентом, строго определённым мимическим проявлением и конкретным субъективным переживанием. Причинами страха считают реальную или воображаемую опасность. Страх мобилизует организм для реализации избегающего поведения, убегания.

Кроме того, если страх является навязчивым и всеохватывающим, он может привести к серьезным проблемам с физическим здоровьем и психикой. Поэтому современный человек просто обязан понимать психологию страха, а также научиться управлять им и смягчать его. Важно помнить, что страх- абсолютно нормальное состояния. Однако если вы испытываете страх каждый день, причем по мелким не столь важным причинам, то нужно научиться контролировать свою психику, ведь если так всю жизнь прожить в страхе вы не только будите мучать себя тревожностью и вечным чувство паники и беспокойства, но и нанесете ущерб своему организму. Причем страдает как физиология, так и психика, могут появиться неврозы и фобии, возможны панические атаки. Только вот взрослыми данная фобия переносится хуже. Ведь страх их буквально парализует, делая беспомощным, а им необходимо стоять на защите более слабых- своих детей

## Классификация страхов

Выделяют обычный (естественный или возрастной) и патологический уровни страха. Обычный страх кратковременен, обратим, исчезает с возрастом, не затрагивает глубоко ценностные ориентации человека, существенно не влияет на его характер, поведение и взаимоотношения с окружающими людьми. Патологический уровень страха проявляется в крайних, драматических формах выражения (ужас, эмоциональный шок, потрясение) или в затяжном, навязчивом, труднообратимом течении, произвольности, то есть полное отсутствие контроля со стороны сознания, неблагоприятном воздействии на характер, межличностные отношения и приспособление человека к социальной действительности.

Другой классификацией является деление страхов на реальные и воображаемый, острый и хронический, причем если реальный и острый страхи связаны с конкретной ситуацией, то воображаемый и хронический с особенностями личности.

Существует много способов разложить страхи по классификациям. Известный психолог А. Карвасарский делил на группы исходя из того, чего боятся человек по фалубной шкале.

К первой шкале относят боязнь пространства, проявляемая в различных формах. Например клаустрофобия- боязнь замкнутого пространства: лифтов, маленьких комнат и т.д. Однако бывает и боязнь открытых пространств-агрофобия, к той же группе относят страх высоты и глубины.

Ко второй группе относят социофобию, этот страх характерен для тех, кто испытывает тревогу, беспокоятся о том, как они выглядят в обществе. Их может волновать, что их слова покажутся глупыми, внешность непривлекательной, одежда не модной. Она также включает в себя страх покраснеть в присутствии людей, страх публичных выступлений, страх из за невозможности совершить какое-либо действие в присутствии посторонних людей.

К третьей группе относится нозофобия-боязнь заболеть каким-нибудь заболеванием.

К четвертой группе относят страх смерти-танатофобия. К пятой-страх насилия, к шестой-страх нанести себе, близким вред. В седьмую группу входит страх произнести громко какое-либо слово. Ну и наконец шестая группа – это различные фобии

Страх и фобия очень близки, но между ними есть различия. Страх это естественная защитная реакция организма перед опасностью Фобия-это психическое расстройство, при которых некоторые ситуации или объекты, не являющиеся опасными, вызывают тревогу и страх. Приведем пример обычных повседневных действий которые у некоторых людей вызывает фобию.

Фагофобия– боязнь глотать. Она характеризуется навязчивым страхом подавиться во время еды. При этом у человека нет никаких физических нарушений, непосредственно мешающих глотанию. Раньше эту фобию приравнивали к пнигофобии–страху удушья, но позже стало понятно, что это два разных расстройства, каждое со своими симптомами. Такой иррациональный страх может появиться из-за детской травмы, в ходе которой ребенок чуть не задохнулся, подавившись едой. При легких случаях люди, страдающие данным расстройством, употребляют только жидкую пищу.

Дромофобия – боязнь переходить улицу.

Причиной появления такой фобии может стать ДТП, в котором пациент потерял близкого человека, наблюдение за дорожно-транспортным происшествием со стороны. Человек, страдающий дромофобией старается всячески избегать дорог, ему трудно пересекать их даже по пешеходному переходу, сложно ходить по тротуарам. Пациенты с подобными фобиями встречаются чаще в больших городах, и гораздо реже – в сельской местности.

## Отрицательное значение страха

Страх может навредить здоровью человека как психически так и физиологически. Испытывать его совершенно нормально, ведь это само по себе является инстинктом. Но самое главное чтобы он не перерос в нечто большее.

Приведем пример о том как организм реагирует на страх. Когда мы боимся, происходит выработка определенных специфических гормонов, а также особенных молекул, которые называют пептиды. Самые известные гормоны — это адреналин и норадреналин. Адреналин вызывает учащение сердцебиения, сужение сосудов брюшной полости, мускулатуры, слизистых, способствует расслаблению мускулатуры кишечника, расширению зрачков и т.д. В этот момент увеличиваются способности тела к сражению или бегству. Сейчас эту реакцию могут вызвать повседневные заботы, которые, по сути, меняют мозговую архитектуру, а также контроль импульсов...

Основной задачей этого гормона является адаптация организма к реагированию на стресс. Адреналин способствует улучшению функции скелетных мышц. Если этот гормон продолжительное время оказывает действие на организм, то в этом случае увеличивается в размерах миокард и скелетные мышцы. Норадреналин является одновременно гормоном и вместе с тем нейромедиатором. Норадреналин сужает сосуды и повышает уровень артериального давления.

## Положительная сторона страха

Как говорится у всего есть свои плюсы и минусы и страх, как бы странно это не звучало тоже имеет свои плюсы.

Часто люди думают, что страх является полной противоположностью счастья и радости, и что он может нести за собой лишь негатив, страдания и боль. Эта эмоция зародилась еще в давности. Она всегда предупреждала их об опасности. Но когда человек создал себе безопасные условия для проживания, данная реакция притупилась, а это повлекло за собой массу проблем.

С помощью страха человек осознает грядущую опасность. Страх предупреждает человека о надвигающейся угрозе. Например человек, который не умеет плавать боится заходить в воду на большую глубину и возможно этот страх может спасти ему жизнь. Страх умеет контролировать злость и импульсивность при взаимодействии с окружающими людьми. Если бы чувство страха не существовало, то мир бы заполнили воровство, убийства и насилие.

Когда человеку грозит опасность, часто он не может быстро среагировать, поэтому подсознательно начинает доверять инстинктам и эмоциям. Ученые выяснили, что страх помогает предвидеть небезопасность и избежать ее.

Умение контролировать страх делает личность морально сильнее и могущественнее. Люди всегда используют его как мотивацию для самосовершенствования.

## Как начать действовать и победить страх

Помните что лечение настоящих и глубоких фобий требуется участия психолога или психотерапевта. Ведь только специалист может подобрать правильные и подходящие меры для вашей проблемы. Но бывает такое что в быту называют фобией обычный навязчивый страх с которым можно попытаться справиться благодаря “домашним” психологическими методами.

Страх это волнение. Когда мы испытываем его мы становимся собранными, более внимательными, быстрее реагируем на все что происходит в окружающей среде. Со страхом нужно сотрудничать, уметь договориться. И если вы испытываете его то это значит что вы из привычной зоны комфорта идете в новый, значит вы как то развиваете себя . Остерегаться нужно только навязчивых страхов, страхи которые заставляют вас думать о предмете вашего страха все время. Страх появляется когда вы воображаете себе то что вы не хотите чтобы с вами произошло. Часто мы даже не осознаем тот факт что мы испытываем страх, как бы он приходит сам и захватывает все наше сознание. Страхи получают силу только от вас самих. Они обретают свою силу когда вы постоянно думаете о мысли которая их вызывает. По сути вы сами подливаете топливо в огонь. То есть огню нужны две вещи для распространения это топливо и кислород. Такая же ситуация и со страхом. Кислородом выступает ваша привычка продолжать думать именно на своей реакции страха, именно так вы даете страху и топливо и энергию для горения. Если вы ловите себя на страхе скажите себе “вместо мыслей вызывающих страх я буду многократно повторять себе что буду успешен”. Когда вы произносите противоположность страха вы создаете новую привычку мышления и забираете энергию внимания у своего страха

## Пример из моей жизни

Я хочу привести вам пример какие страхи были а возможно и остались (но сейчас они проявляются не в острой форме) и как я от них избавилась

Помню когда я была маленькой боялась темноты, впрочем как и все дети. А помог мне справиться с этим страхом мой папа, который прекрасно видел как тяжело я его переношу. Он при мне выключил во дворе свет, взял за руку чтобы мне было не так страшно и дал понять что если я побуду несколько минут в темноте меня не съедят монстры которых я выдумала у себя в голове.

Мне было 10 лет когда мы приехали на море. Я жутко боялась плавать потому что вспомнила одну ситуацию. Это произошло за 2 года до поездки на море. Мы с семьей ездили на озеро. Плавать я умела , а чуть не утонула потому что зацепилась ногой об что то. И этот страх охватил меня и оставил отпечаток. Но мне пришлось забыть о нем, потому что моя сестра была в опасности, а именно чуть не захлебнулась(родители отошли на пару минут в магазин за водой). Тогда мне конечно было страшно вспоминая что было 2 года назад, но еще страшнее было потерять сестру. Поэтому я без долгих раздумий кинулась и вытащила ее из воды. Тогда я гордилась тем что сумела преодолеть страх и спасти ее. По сути почти все страхи которые у меня были я не пыталась как то устранить, жизнь заставляла меня действовать, как будто специально подбирая ситуации которые были связаны с боязни чего либо.

## Заключение

В результате исследования мы рассмотрели, какие виды страхов существуют, выяснили почему возникает страх. А причиной страха является реальная или мнимая опасность, травмирующая ситуация. Наиболее распространенные: одиночество, отверженность, предполагаемая неудача, ощущение собственной несостоятельности. Страх- это своего рода эволюционная привычка, набор реакций на определенные обстоятельства. Первые страхи возникает в детстве. Выяснили что страх оказывает на человека не только негативное влияние, но и позитивное и поняли что со страх не нужно пытаться бороться, а нужно сотрудничать с ним, поворачивать его так чтобы он работал на пользу, помогал действовать катализировать мысли, принимать решения.

Некоторые страхи могут вызвать накопление негативных эмоций , поэтому нужно признавать свои чувства и эмоции, не бояться их выражать.

Часто возникающая проблема которая мешает побороть свои страхи- это распространенное убеждение, что бояться стыдно. Поэтому большинство людей боятся признаваться себе в своей боязни и подавляет ее в сознании, от этого страхи кажутся больше, чем есть на самом деле. Поэтому нужно копаться, изучать себя , изучать технологию борьбы со своим “врагом”, саму жизнь, резервы которые скрыты у нас.