

***Социофобия,  
Панические атаки,  
Агрофобия,  
ВСД***

# Содержание

- 1 – вступление
- 2 - [содержание](#)
- 3 – [Что такое фобия?](#)
- 4 – [Самые распространенные фобии](#)
- 5 - [Почему появляются фобии?](#)
- 6 - [Социфобия](#)
- 7 - [Вероятные симптомы социфобии](#)
- 8 - [Что такое ПА](#)
- 9 - [Симптомы ПА](#)
- 10 – [Замкнутый круг паники](#)
- 11 - [Нужная информация про ПА](#)
- 12 - [Агрофобия](#)
- 13 - [ВСД](#)
- 14 - [Мотивация для лечения](#)
- 15 - [Лечение для социофобов, агрофобов](#)
- 16 - Лечение ВСД
- 17 -

# Что же вообще такое фобия?

Фобия – сильно выраженный страх, который происходит в определенных ситуациях и не поддается логическому объяснению. В результате развития фобии человек начинает бояться и соответственно избегать определенных ситуаций/предметов/людей.

## Самые частые симптомы

потливость

Желание убежать

Затрудненное дыхание

Ощущение слабости

Ощущение нереальности

Дрожь

Напряжение в теле

Сердцебиение



# Самые распространённые фобии

Агрофобия	Социофобия	Спецефические фобии
<ul style="list-style-type: none"><li>•Боязнь выходить из дома без сопровождения;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•страх знакомств,</li><li>•боязнь смотреть в глаза или взглядов;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Страх змей</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>•Отказ посещать общественные места из-за страха испытать тревожащие симптомы и оказаться не в состоянии получить первую помощь.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Страх общения</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Боязнь полётов (Аэрофобия)</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>•Боязнь выступлений</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Боязнь лифтов</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>•Боязнь приема пищи в общественных местах</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Страх высоты</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>•Боязнь смотреть в глаза/близкому человеку</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Страх эскалаторов/метро</li></ul>

# Почему же возникают фобии?

**1. Травматическая ситуация**, которую человек перенес в прошлом. Например, страх поездки в транспорте может появиться после аварии, а боязнь подавиться пищей — после неприятного события застревания пищи в пищеводе. Впечатлительные натуры могут «обзавестись» фобией, только лишь наблюдая за опасностью со стороны или даже за тем, как другие боятся какого-то предмета или ситуации. Некоторые люди помнят ситуацию, из-за которой появилась фобия, некоторые — нет.



**2. Врожденный страх** (высоты, змей, грозы, пауков, темноты) перерос в фобию. Эти страхи есть у каждого с детства, и они полезны, так как способствуют выживанию. Так, благодаря боязни пауков или насекомых, ребенок не проглотит что-нибудь ядовитое, а благодаря страху высоты он избежит риска упасть и пораниться. Но у чувствительных людей врожденные страхи могут превращаться в фобии, например, в результате просмотра фильмов ужасов. В 60-е годы фильм Хичкока «Птицы» привел к резкому увеличению



# Социофобия

Социофобия - достаточно сильный страх и тревога перед разнообразными социальными ситуациям : ситуациям общения с другими людьми, встречи с другими людьми, необходимость говорить, публично выступить и т.д. А точнее говоря, сильная тревога и боязнь оценки, наблюдения, внимательного изучения себя другими людьми при выполнении какого-то социального действия.



# Вероятные симптомы

Физические	Когнитивные	Психологические	Поведенческие
Потливость ладоней	Желание хорошо выглядеть	Негативное отношение к людям	Избежание массового скопления людей
Невнятная речь	Повышенные требования к себе и окруж.	Стресс при необходимости выйти из зоны комфорта	Зжатость в общении
Покраснение кожи	Мысли о негативе		Избежание шумных компаний
Развитие ступора	Чувство ужаса при мысли о		Застенчивость
Дрожание рук	том, что за		
Панические атаки (ПА)	поведение человека		
Появление тремора	может кто-то наблюдать		
Временное заикание			

# Панические атаки (ПА)

ПА - это неконтролируемые и беспричинные приступы паники. Приступ панической атаки провоцирует резкий выброс адреналина (гормон) в кровь, который готовит тело к реакции на потенциально опасную ситуацию, иными словами, угрозу для жизни.

## Виды заболеваний

### Спонтанная паническая атака

Проявляется внезапно, без всяких заветных причин

### Ситуационная паническая атака

Возникает на фоне конкретной травмирующей ситуации или в ожидании такой ситуации

### Условно-ситуационная па

Зачастую проявляется из-за воздействия некоего химического или биологического "активатора" нервной системы (прием кофе/алкоголя)



# Панические атаки (ПА)

## Возможные симптомы

Типичные	Атипичные
Повышение арт. давления	Нарушение слуха/зрения
Ощущение удушья	Нарушение в походке
Головокружения	Мышечные судороги
Тошнота	Рвота
Страх смерти	Потеря сознания
Приливы жара/холода	Ком в горле

# Панические Атаки

Также панические атаки иногда происходят из-за физиологического состояния, которое связано с гормональной перестройкой организма (начало половой жизни/менструального цикла/изменения гормонального фона и т. д)



Помимо этого па не связаны с особыми ситуациями или предметами. Например, если первая Ваша атака произошла когда Вы были за рулем, это не значит, что Вы не можете больше водить автомобиль.

# Панические атаки

Наблюдалось очень много случаев когда панические атаки стали появляться у людей после большой психической ситуации. К примеру, смертью/сильной болезнью близкого человека. Это одна из самых частых

причин.



Панические атаки достаточно часто вызывают социофобию, агрофобию и иные фобии, а иногда бывает наоборот. Всегда у разных людей разные стадии и проявления фобий, но есть признаки, которые помогают узнать свою болезнь.

# Агрофобия

Агрофобия - это боязнь открытых дверей, открытого пространства, также общественных мест, в общем боязнь толпы людей. Это психическое расстройство, в рамках которого появляется страх скопления людей, которые могут потребовать неожиданных действий. Это бессознательный страх, испытываемый при прохождении без провожатых большой площади. Агрофобия может протекать в совокупности или же быть следствием панически атак, тревожный социальных расстройств. Как правило, первыми вестниками заболеваний являются панически атаки, вследствие которых развивается Агрофобия и Социофобия.

При этом диагнозе почти все думают : "Подумаешь, головокружение и слабость! От этого не умирают. Все пройдет само собой!" И совершают огромную ошибку: с вегето-сосудистой дистонией шутить не надо. Ведь обслуживать живой организм крайне трудно. Сотни показателей в различных органах и системах ежесекундно "считываются" мозгом. Он тут же анализирует полученную информацию и дает команды: замедлить или ускорить ритм работы сердца и легких; переработать пищу в энергию, отправить ее в запас или вообще выбросить вон; дать отдых тому или иному органу, или привести его в боевую готовность. Человек - система сложная, отягощенная не только физическими потребностями, но и психической реакцией. Вот почему мы боимся, и нашему организму приходится "выбрасывать" в кровь адреналин от страха, плачем от обиды и потеем от волнения, вздыхаем от горя и зеваем от скуки. И нет ничего удивительного, что организм при этом порой ошибается. Эти "ошибки" и есть проявления вегето-

В подростковом возрасте дистония может проявляться приступообразно. Именно из-за этих приступов подростков часто преследуют повышенное потоотделение, покраснение кожи, сердцебиение, головокружение, звон в ушах, головные боли. Таким приступам наиболее подвержены эмоционально-неустойчивые и часто волнующиеся подростки

# Как же бороться?

Перед тем, как начать Вы должны понять, что это крайне трудный путь, который будет сложно пройти. И не стоит сразу ожидать невероятный результат. В самом начале надо настроить себя на то, что с первого раза может не получиться, и не только с первого. Это крайне проблемно и поэтому я советую всем вначале пройти консультацию психотерапевта. Ну, а помимо этого набраться мотивации, смелости и настроить себя на перемены

# Как же бороться с ЭТИМ ВСЕМ?

Также социофобам и агрофобам советуют для исчезновения данных симптомов такие действия, как:

1. Читать стихи громким голосом
2. Кривляться перед зеркалом
3. Произносить торжественные (любые) речи
4. Здраваться и прощаться со всеми кассирами/продавцами/врачами
5. Читать вслух и с выражением книги
6. Рассказывать кому-либо как прошел день и т. д.

Страх...

Социофобия...

Паническая атака...

ВСД...

КАК ИСЦЕЛИТЬСЯ?

Данные действия стоит повторять регулярно и не только при себе или при знакомых, но еще и в общественных местах.

Особо отчаявшиеся социофобы идут ва-банк. Они начинают громко петь в общественных местах, танцевать на улицах, навязчиво заигрывать с похожими.

# Как же бороться с этим всем?

Если у Вас лишь симптомы ВСД, то не следует делать лечебные методы заболеваний ранее оговоренных. При ВСД надо:

- Соблюдать режим сна
- Заниматься спортом
- Правильно питаться
- Следить за своим здоровьем и при малейших «нездоровицах» обращаться в больницу





# Мой случай

Симптом	Проявление
Потливость ладоней	
Невнятная речь	
Негативные мысли	Итог жизни (смерть), мысли о плохом конце чего-либо
Повышенные требования к себе и окружающим	
Чувство ужаса при мысли о том, что за моими действиями кто-либо наблюдает	игра в теннис, когда я играю и на меня вдруг смотрит Е. Г. я буд-то разучаюсь играть
Негативное отношение к людям	Я их ненавижу, хотя они мне ничего не сделали
Стресс при необходимости выйти из зоны комфорта	Ситуации в лагере
Избежание массового скопления людей	Хожу, но не люблю торговые центры
Зжатость в общении	Одноклассники и друзья
Избежание шумных компаний	Дни рождения, концерты, праздники