

СТРАХИ И ФОБИИ

Разработчик: Михайлова Яна

Учащаяся 9 класс «Б»

Руководитель: Невечерина Светлана
Сергеевна

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ: предложить методы преодоления своих страхов и фобий.

ЗАДАЧИ:

- Выяснить, что такое страх и когда он становится фобией?
- Определить причины возникновения фобий;
- Рассмотреть разновидности фобий;
- Провести опрос среди учеников 9 классов;
- Выяснить, можно ли победить свой страх?
- Подобрать методы борьбы с фобиями.
- Изготовить памятку по преодолении страхов и фобий;

ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ: Страхи и фобии.

ГИПОТЕЗА И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

- Гипотеза: «Я считаю, что каждый человек повержен фобиями».
- Методы исследования:
 - Изучение литературы по теме.
 - Опрос
 - Анализ и сравнение.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЙ СТРАХ И ФОБИЯ

- Страх - это одна из фундаментальных эмоций человека, возникающая в ответ на действие угрожающего стимула . Страх выполняет разные функции в жизни человека. На протяжении всего этапа развития человеческого рода страх являлся организатором борьбы людей со стихией. Страх помогает избежать опасности, так как играл и играет защитную роль. Потому страх рассматривается как естественное сопровождение человеческого развития.
- Фобия — это ярко выраженный навязчивый страх, обостряющийся в определённых ситуациях, он не поддается полному логическому объяснению. Следовательно, человек начинает бояться и избегать определенных объектов, видов деятельности или ситуаций.



ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ФОБИЙ

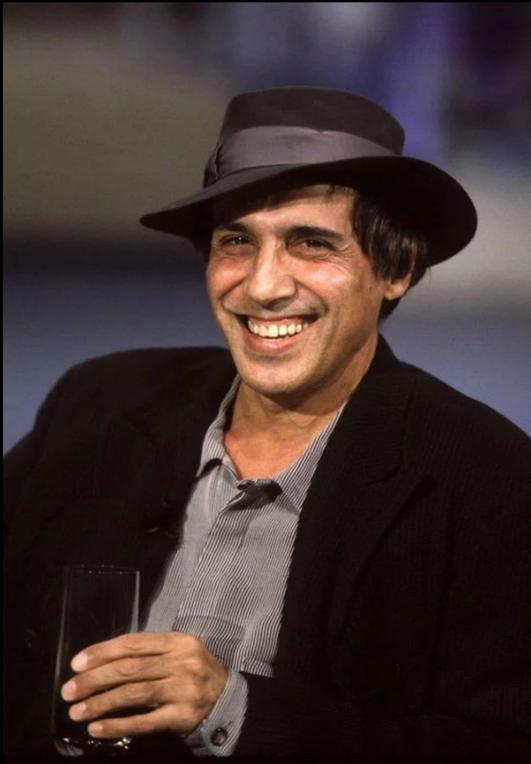
Итак, мы выяснили, фобия возникает на основе страха. Например, довольно часто встречается страх полётов на самолёте - аэрофобия. Обычный страх-это, когда человек трясётся от страха, нервничает, но летит. При фобическом страхе человек отказывается от полётов, даже в ущерб своим интересам.

Социофобия – тоже довольно частая проблема. Это боязнь оценки окружающих. Ведь мнение окружающих нам не безразлично, оно оказывает на нас влияние. Всем знакомы волнения, когда предстоит выступление на публике, например, с докладом или с проектом, или на конкурсе чтецов и т.д. Это обычные переживания. Но когда человек начинает избегать контактов с людьми, отказывается от участия в праздниках, от встреч с друзьями, то это уже фобия. В общих чертах, это страх поставить себя в неловкое положение, проявить некомпетентность.



РАЗНОВИДНОСТИ ФОБИЙ

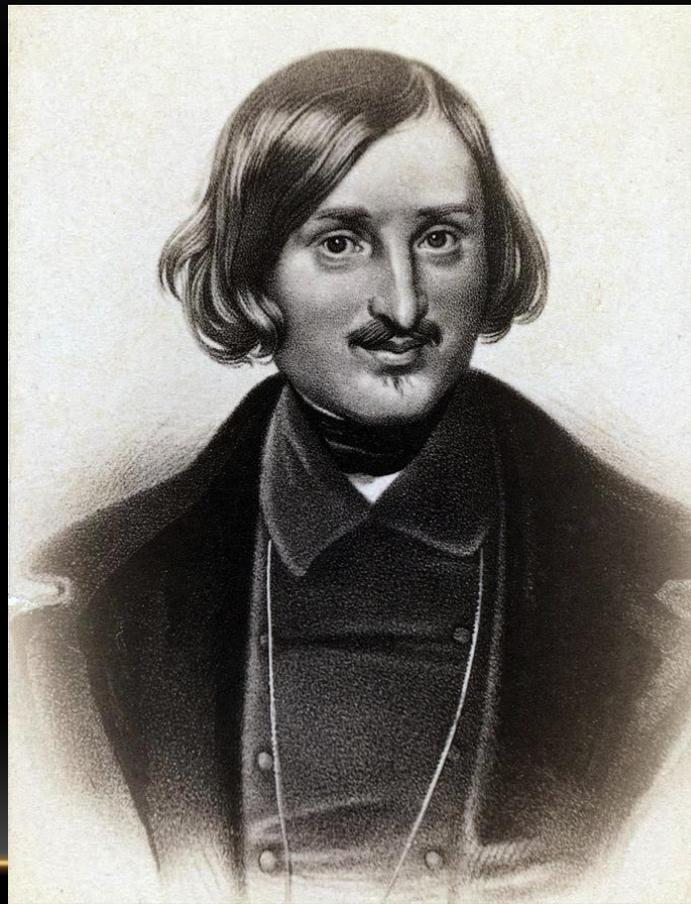
- Подводя итог вышесказанному, я решила рассмотреть наиболее часто встречающиеся страхи:
- Аэрофобия - страх перед полетами. Для 20% людей полёт на самолете сопряжён с колоссальным стрессом. От боязни авиаперелётов страдают: Адриано Челентано, Шейлин Вудли, Бен Аффлек, и многие другие известные актёры.



- Верминофобия - боязнь заражения какой-нибудь болезнью. Известным носителем этой фобии был Владимир Маяковский.



- Тафефобия - боязнь быть погребённым заживо. Больше всего этого боялись Николай Гоголь и Эдгар По.



- Никтофобия - боязнь темноты. Часто встречается у детей и очень редко у взрослых. Страх темноты до сих пор преследует Киану Ривза.



- Клаустрофобия - боязнь замкнутых пространств, закрытых помещений, лифтов. Это самая распространённая в мире разновидность фобий. От клаустрофобии страдают актрисы Мишель Пфайффер, Наоми Уоттс и Ума Турман.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА

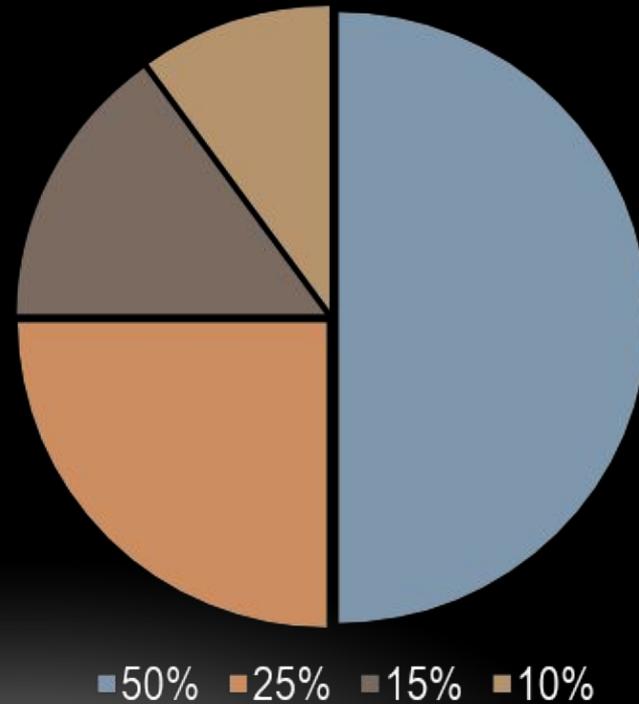
Из 100% опрошенных:

50% повержены **Арахнофобией**;

25% повержены **Алгофобией**;

10% повержены **Клаустрофобией**;

15% повержены другими фобиями.



МЕТОДЫ БОРЬБЫ С ФОБИЯМИ.

- **Перебоиться.** После того, как человек испытал чувство паники, ему необходимо сесть и «подрожать», то есть потрясти всеми конечностями, напрячь мышцы. Этот метод помогает избежать заболеваний, связанных со стрессом.
- **Изображение своего главного страха** - нужно нанести его на бумагу, так как человек себе представляет это зло, а потом сжечь, или порвать.
- **Медитация** - все восточные методики помогают вести человека в баланс и направить мышление в нужное русло.
- **Посмотреть своему ужасу в глаза** - если боитесь пауков сходите в террариум, боитесь высоты - попробуйте чаще выходить на балкон. Но делать это нужно только при поддержке близких и после консультации с психологом.
- **Погружение** - ещё один немного радикальный метод. Если ежедневно погружать себя в состояние ужаса, то уже через неделю это приведёт к скуке и постепенному привыканию. Но здесь важно знать меру, если ужас способен довести человека до потери сознания, то экспериментировать не стоит.
- **Дыхательная техника.**

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной работе была изучена литература по теме исследования и даны понятия человеческих страхов и фобий. Выявлены причины возникновения фобий и проанализированы разновидности самых распространённых из них.

В результате проведённого исследования можно сделать следующие выводы:

У каждого из нас есть некоторые области, внушающие особый страх. Это нормально, когда какие-то вещи расстраивают нас больше других, возможно даже, что на разных этапах нашей жизни это будут разные вещи.

Фобия имеет навязчивую природу, т.е. тревога, страх, сильное волнение, могут иметь длительный или повторяющийся характер. При этом человек испытывает такие физические проявления, как: сердцебиение, сухость во рту, тошноту, головокружение, изменение кровяного давления, и т.п.

Фобии причиняют много неудобства и боли тем людям, которые им действительно подвержены, поэтому им следует задуматься и искать методы борьбы со своими страхами.

Как победить свои страхи? Прежде всего, необходимо сильное и искреннее желание и усилие вашей воли.

Я думаю, что если ваши страхи мешают вам жить, и вы не можете справиться со своими проблемами собственными силами, то надо обязательно обращаться к квалифицированным специалистам, чтобы смотреть на мир глазами свободного от фобий человека.



Спасибо за внимание!