



Фобии и страхи

Чесноковой Дарьи 9 «Б»

Цели:

- Рассмотреть понятия фобия и страх с примерами
- Рассмотреть причины возникновения и признаки фобий
- Сравнить статистические данные распространения фобий с полученными в результате социального опроса.



Страх

- внутреннее состояние,
обусловленное грозящим
реальным или
предполагаемым
бедствием.

FEAR

#INSIDEOUT

страх

```
graph TD; A[страх] --> B[внешний]; A --> C[Внутренний]; B --> D[биологический]; C --> E[Социальный]; C --> F[придуманнй]; D --> G[угроза сохранению собственной жизни и здоровья, сохранению вида, сохранению рода]; E --> H[носят массовый характер, не могут нанести вред человеку]; F --> I[страх начальства, неудач, успеха, плохих оценок и тд.];
```

внешний

Внутренний

биологический

Социальный

придуманнй

угроза сохранению
собственной жизни и
здоровья, сохранению
вида, сохранению рода

носят массовый характер, не
могут нанести вред человеку

страх начальства,
неудач, успеха,
плохих оценок и
тд.

Фобия

- - интенсивный страх, обостряющийся при приближении и/или наступлении определенных ситуаций, не подконтрольный человеку и не поддающийся логическому объяснению



Причины фобий

- Низкий эмоциональный тон (повышенная враждебность и тревожность)
- Влияние окружения: психологическое заражение и внушение
- Якорение
- Желание привлечь к себе внимание
- Привычка

Признаки фобии

- ▣ навязчивый и иррациональный характер страхов;
- ▣ четкость и ясность фабулы страха;
- ▣ интенсивность, усиление и упорность протекания;
- ▣ сохранение критического отношения пациента к своим страхам.

Люди, которые страдают от фобии, осознают свои страхи и стараются избегать ситуаций, что могут спровоцировать приступ тревоги. Как правило, они в критическом состоянии подвергаются панике, симптомами могут также быть учащенное дыхание и сердцебиение, холодный пот, бледность, спазмы сосудов и обмороки.

На сегодняшний день зафиксировано около 300 фобий, описанных специалистами.

САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ

- ▣ Арахнофобия - боязнь пауков
- ▣ Акрофобия - боязнь высоты
- ▣ Клаустрофобия - боязнь замкнутого пространства
- ▣ Аэрофобия - боязнь самолетов
- ▣ Некрофобия - страх перед умершими

САМЫЕ НЕОБЫЧНЫЕ

- ▣ Анатидаефобия — навязчивый страх, что где-то в мире есть утка, следящая за вами
- ▣ Акрибофобия — навязчивый страх не понять смысл прочитанного.
- ▣ Гиппопотомонстросеск иппедалофобия — боязнь длинных слов.

САМЫЕ НОВЫЕ

- Селфифобия — боязнь плохого селфи.
- Игнорофобия — боязнь того, что сообщение просмотрели, но не ответили на него.
- Пунктумофобия — боязнь получить сообщение с точкой в конце.
- Реттерофобия — боязнь ошибиться в слове или не заметить автозамену.
- Имоджифобия — боязнь быть неправильно понятым, используя смайлики или стикеры.
- Гносиофобия (эпистемофобия) — страх перед получением знаний.

Распространение фобий среди населения

- ❖ Распространенность тревожно-фобических расстройств в общей численности населения колеблется в пределах 2-9%.
Основной возраст страдающих фобиями: от 25 до 45 лет.
- ❖ Из 30 моих опрошенных знакомых только у двоих есть фобии (арахнофобия и аэрофобия). ~7%

Можно ли лечить фобии?

- Фобию можно эффективно лечить методом, известным как экспозиционная терапия. Этот метод сопровождается постепенной экспозицией пугающего объекта или ситуации. Занимаясь с врачом или с психотерапевтом, можно обнаружить причину своего страха, научиться смотреть ему в лицо и постепенно справляться с ним.

Вывод:

- Страх – это сильная эмоция, которая призвана защитить нас от опасности
- Фобия – навязчивый страх
- Распространение фобий среди населения – 2-9%
среди моих знакомых - ~7%