

лучшее от

ПСИХОЛОГИЯ
PSYCHOLOGIES

**ЧЕГО ВЫ БОИТЕСЬ?
КАК ПРЕОДОЛЕВАТЬ СТРАХИ**

Лучшее от Psychologies: Познать себя

Коллектив авторов

**Чего вы боитесь? Как
преодолевать страхи?**

«ЭКСМО»

2019

Коллектив авторов

Чего вы боитесь? Как преодолевать страхи? / Коллектив авторов — «Эксмо», 2019 — (Лучшее от Psychologies: Познать себя)

Что нам внушают с самого детства? Плохо остаться без денег, семьи, карьеры, крыши над головой. Для тех, кто хочет понять причину своих внутренних страхов, научиться их преодолеть и экологично выстраивать границы в общении с окружающими и близкими Psychologies подготовил подборку статей, которая поможет принять себя, повзрослеть и навсегда избавиться от неуверенности в себе.

Содержание

«Страх побуждает нас действовать»	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Чего вы боитесь? Как преодолевать страхи?

«Страх побуждает нас действовать»

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛА: Елена Шевченко

Эта эмоция нас пугает, хотя страх необходим для нашего выживания. Его противоречивая природа вполне объяснима, считает психотерапевт Варвара Сидорова. Если мы разберемся, насколько обоснованны наши страхи, то сможем найти немало действенных способов их преодолеть.

Psychologies: Что такое страх?

Варвара Сидорова: Эмоция, которая помогает нам ориентироваться в ситуации и вести себя так, как требуют обстоятельства, не подключая интеллект (наш интеллект – очень медлительная машина). Небольшой фоновый уровень страха есть у каждого человека с рождения, он заставляет нас все время быть чуть настороже. Эта особенность – дань далекому прошлому: если бы у наших предков, которые жили в условиях дикой природы, не было страха, их просто... съели бы.

Мы привыкаем к базовому страху и практически не ощущаем его. Жить с ним нам помогает целый набор защитных психических механизмов. Но если в них происходит сбой, у человека появляются тревожные расстройства, навязчивые мысли, фобии, то есть неконструктивный страх. Что касается конструктивного страха, он всегда побуждает нас к действию.

Что именно его вызывает?

Опасность, которая может быть как реальной (агрессивная группа нетрезвых людей), так и вымышленной (к примеру, человек боится привидений). Кроме того, нас может тревожить наше будущее: мы ждем чего-то неизвестного, и это пугает нас. Или вдруг происходит то, чего мы никак не ожидали и не планировали. Например, из-за угла внезапно вылетает мотоцикл... От неожиданности мы вздрагиваем: этот биологический механизм, который есть и у животных, приводит наши мышцы в тонус, подготавливая их к быстрой реакции. Мы еще не знаем, что нам нужно будет делать – убегать, затаиться или атаковать, но мышцы нам понадобятся в любом случае.

И все же страх – это отрицательная эмоция...

Конечно, ведь он нам неприятен! Мы не хотим бояться, мы стараемся как можно быстрее изменить ситуацию и оказаться в безопасности. И в этом парадоксальность страха: если бы он был нам приятен, мы бы не обращали на него такого внимания! Интересно, что страхи редко живут сами по себе, обычно они находят себе обличье. Почему говорят, что бояться чего-то конкретного проще? В неизвестности нас пугает все, и мы не знаем, с чем «сражаться».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.