

УДК 159.99

ФОБИИ

Нжон Ессобе Дит Мбангве Е.А.

Магистрант направления подготовки 37.04.01 Психология, ЧОУ ВО ЮУ

(ИУБиП), e-mail: essobe@mail.ru

Научный руководитель: Духавнева А.В. к.пед.н., доцент

Аннотация: Еще в древности люди испытывали страх из-за опасностей окружающего их мира. Все таинственное, загадочное и неподдающееся объяснению наводило ужас и страх. Современный человек, сделавший большой шаг в науке и объяснивший для себя многие, ранее пугающие его явления, до сих пор является «узником» своих страхов. То есть естественный страх заложенный природой, является защитным механизмом, инстинктом самосохранения человека. Страх, не имеющий связи с инстинктом самосохранения, является надуманным и патологическим. Фобии – являются патологическим страхом с неадекватной реакцией.

Ключевые слова: страх, фобии, навязчивость, беспричинность, неадекватность.

PHOBIAS

Njon Yessobe Dit Mbangwe E.A.

Abstract: Even in ancient times, people experienced fear because of the dangers of the world around them. Everything mysterious, enigmatic and defiant of explanation was terrifying and fearful. A modern man who has made a big step in science and has explained for himself many phenomena that previously frightened him, is still a "prisoner" of his fears. That is, the natural fear inherent in nature is a protective mechanism, the instinct of human self-preservation. Fear, which has no connection with the instinct of self-preservation, is contrived and pathological. Phobias are pathological fears with an inappropriate response.

Keywords: fear, phobias, obsession, unreasonableness, inadequacy.

Чувство страха свойственно каждому человеку на земле, независимо от национальности, веры исповедания или рода деятельности.

Страх - это естественный защитный механизм нашего тела, который в случае опасности призван спасти нас от гибели. Страх - это своего рода охранная система нашего организма. Страх зарождается от тревожности, которая, в свою очередь, также может быть полезной, если нужно достичь определённой цели.

Фобии являются одной из наиболее распространенной формой страха.

Фобия (от греч. *phobos* – страх) – навязчивые неадекватные переживания страхов конкретного содержания, охватывающих субъекта в

определенной (фобической) обстановке и сопровождающихся вегетативными дисфункциями [4, с. 20]

То есть фобия проявляется беспричинным, ярко выраженным и постоянным чувством страха в какой-либо ситуации, деятельности, других людей, которые, как правило, не представляют потенциальной опасности.

Ученые насчитывают от 250 до 450 видов фобий, но в действительности их столько, сколько существует людей, предметов и явлений.

Американской психической ассоциацией установлено три разновидности фобий:

1. Социальная. Основана на боязни других людей или социальных ситуаций.
2. Агорафобия. Страхи, связанные с боязнью оказаться в незнакомых местах.
3. Специфические фобии. Связаны с боязнью отдельных вещей, явлений или ситуаций.

Специфические фобии – это боязнь перед конкретными объектами. Объектами таких фобий становятся различные насекомые, животные или отдельные люди. Также специфические фобии могут касаться некоторых действий или явление, которые связаны с риском для здоровья или жизни. Так, например, для одних людей специфической фобией может оказаться полет на самолете, для других – поездка в лифте.

При попадание человека в ситуации или в одно пространство с объектами специфических фобий вызывает у него повышенную тревожность, паническую атаку, как при агорафобии и социофобии.

Для того, чтобы с уверенностью классифицировать фобию, необходимо проследить несколько характерных признаков:

- частота проявления: то есть человек постоянно избегает объекта фобии или его присутствие приносит некоторое страдание.

- необоснованность: отсутствию явных причин для страха перед объектом, действием или явлением [3, с 51].

Причин вызывающих фобии не мало. Это может быть стрессовая ситуация в детстве, повлиявшая на дальнейшее представление человека об объекте или явлении. Также имеет место быть наследственная фобия. Фобии, как и любое другое заболевание сопровождаются рядом симптомов, проявляющиеся, как в комплексе, так и выборочно, в зависимости от эмоциональных и психологических особенностей человека.

Рассмотрим наиболее распространенные симптомы:

- учащение сердцебиения;
- одышка;
- дрожь в теле;
- усиленное потоотделение;
- головокружение;
- тошнота;
- желание спрятаться;
- страх.

Существует множество факторов, влияющих на возникновение фобий в жизни человек

– Во-первых, наследственная предрасположенность к различным фобиям.

– Во-вторых – психологическая травма, которая произошла с человеком в детстве или в любой другой период.

– В-третьих – невозможность адаптироваться к сложившейся жизненной ситуации.

– В-четвертый - гиперопека.

– В-пятых – инфантилизм, задержки в психическом развитии.

– В-шестых - специфика семейного воспитания [4]

Фобии можно разделить на группы:

– детские,

– подростковые;
– взрослые. Распространенными способами лечения фобий считается психотерапия и медикаментозное лечение.

Популярным и эффективным в лечении фобий является метод «сближения». Смысл метода состоит в постепенном сближении с объектом вызывающим у него страх. То есть встретиться со страхом лицом к лицу. К примеру, человека боящегося высоты, просят подниматься все выше и выше, после чего происходит адаптация и он перестает испытывать навязчивый страх [1].

Другим популярным методом лечения фобий является НЛП (нейролингвистическое программирование), Смысл НЛП заключается в копировании поведения других людей, чаще всего добившихся высших результатов в какой-либо сфере деятельности [2]

Рисование – метод, который дает возможность отобразить свои страхи на листке бумаге, в результате человек начинает сближаться со своей проблемой. Этот метод эффективен по отношению к детям.

Немаловажно понимать, что чаще всего наши фобии не имеют обоснования и являются лишь частью нашего сознания. Появятся ли в нашей жизни фобии зависит от нас самих.

Библиографический список

1. Бедрединова С.В. Профилактика и коррекция страхов: учеб. пособие для академического бакалавриата / С. В. Бедрединова, А. И. Тащёва. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 180 с.
2. Леви В.Л. Приручение страха/ В.Л. Леви. – М.: Метафора, 2007. – 192 с.
3. Нордонэ Д. Страх, паника, фобия / Дж. Нордонэ – Москва: Психотерапия, 2008, – 348 с.
4. Сагалакова О.А., Труевцев Д.В. Социальные страхи и социофобии. – Томск: Изд-во Том. ун-та, 2007. – 210 с.
5. Науменко И.А. Формирование стрессоустойчивости сотрудников организации // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2019. – № 1-1. – С. 163—167.
6. Козидубова В.М., Долуда С.М., Гончаров В.Е., Баричева Э.Н. Гурницкий А.В., Вакуленко А.В. Формирование приверженности к психофармакотерапии у пациентов с параноидной шизофренией с помощью психокоррекции // Психиатрия, психотерапия и клиническая психология. – 2019. – Т.10, №4. – С. 629-637. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41514378> (дата обращения: 01.02.2020).

7. Полетаева К.Н. Применение препарата тривалумен для лечения пациентов с астеническими расстройствами // Психиатрия, психотерапия и клиническая психология. – 2019. – Т.10, №4. – С. 645-653. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41514380> (дата обращения: 01.02.2020).