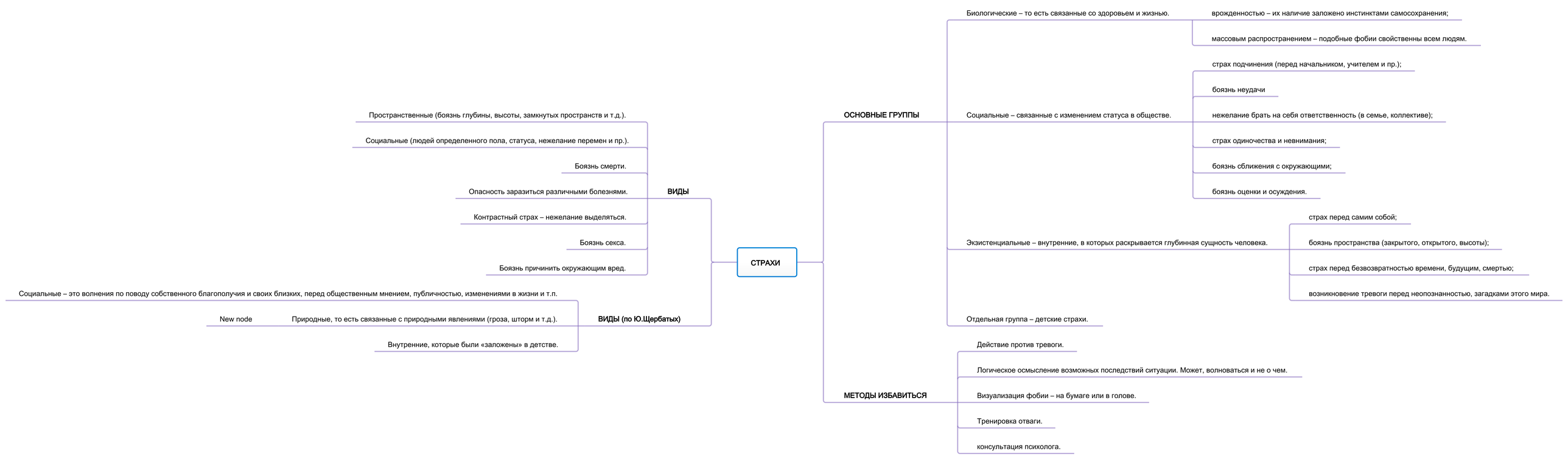
СТРАХИ
ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ
Биологические – то есть связанные со здоровьем и жизнью.
врожденностью – их наличие заложено инстинктами самосохранения;
массовым распространением – подобные фобии свойственны всем людям.
Социальные – связанные с изменением статуса в обществе.
страх подчинения (перед начальником, учителем и пр.);
боязнь неудачи
нежелание брать на себя ответственность (в семье, коллективе);
страх одиночества и невнимания;
боязнь сближения с окружающими;
боязнь оценки и осуждения.
Экзистенциальные – внутренние, в которых раскрывается глубинная сущность человека.
страх перед самим собой;
боязнь пространства (закрытого, открытого, высоты);
страх перед безвозвратностью времени, будущим, смертью;
возникновение тревоги перед неопознанностью, загадками этого мира.
Отдельная группа – детские страхи.
МЕТОДЫ ИЗБАВИТЬСЯ
Действие против тревоги.
Логическое осмысление возможных последствий ситуации. Может, волноваться и не о чем.
Визуализация фобии – на бумаге или в голове.
Тренировка отваги.
консультация психолога.
ВИДЫ
Пространственные (боязнь глубины, высоты, замкнутых пространств и т.д.).
Социальные (людей определенного пола, статуса, нежелание перемен и пр.).
Боязнь смерти.
Опасность заразиться различными болезнями.
Контрастный страх – нежелание выделяться.
Боязнь секса.
Боязнь причинить окружающим вред.
ВИДЫ (по Ю.Щербатых)
Социальные – это волнения по поводу собственного благополучия и своих близких, перед общественным мнением, публичностью, изменениями в жизни и т.п.
New node
Природные, то есть связанные с природными явлениями (гроза, шторм и т.д.).
Внутренние, которые были «заложены» в детстве.