

л е к а р с т в о ОТ СТРАХА

домашний психотерапевт



методика доктора **Владимира Саламатова**

Владимир Саламатов

Лекарство от страха

«Гельветика»

2014

Саламатов В. Е.

Лекарство от страха / В. Е. Саламатов — «Гельветика»,
2014 — (Домашний психотерапевт)

ISBN 978-5-457-69868-0

Жители городов все чаще нуждаются в помощи психологов и психотерапевтов, но редко пользуются услугами этих специалистов. Профессиональных врачей способных помочь горожанину, страдающему от стрессов и фобий не так много и сеансы их очень дороги. Мы предлагаем новый мультимедийный продукт, который может помочь в решении этой проблемы. Эта книга, написанная одним из ведущих петербургских психотерапевтов, поможет тем, кто страдает от тех или иных навязчивых страхов. Пройдя предложенные в ней тесты, можно понять природу своего страха, наметить пути борьбы с ним. После того, как книга будет прочитана, мы рекомендуем перейти ко второй части программы – оздоровительной терапии. Для этого нужно скачать одноименную фонограмму с психотерапевтическим сеансом.

ISBN 978-5-457-69868-0

© Саламатов В. Е., 2014

© Гельветика, 2014

Содержание

Что такое страх	5
Почему вы тревожитесь	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Владимир Саламатов

Лекарство от страха

Что такое страх

Казалось бы, ответ на этот вопрос всем очевиден. Вряд ли найдется кто-нибудь, кто ни разу в жизни не испытывал страха. Все мы чего-нибудь да боимся. Того, что уволят с работы, того, что близкие попадут в беду, того, что муж уйдет к другой. Кто-то боится собак или пауков, кто-то опасается летать самолетом, кого-то страшит замкнутое пространство или высота...

Страх – это, в общем-то, такая же неотъемлемая часть нашей жизни, как и удовольствие. Так что вроде бы, уж о чем о чем, а о страхе нам известно все. Однако философы, психологи, физиологи и другие ученые до сих пор ведут споры о том, почему, как страх возникает и чем он, собственно, является.

Начнем с классической формулировки, которую никто не оспаривает. В Толковом словаре русского языка под редакцией Д. Н. Ушакова дается следующее определение страха: «Состояние крайней тревоги и беспокойства от испуга, от грозящей или ожидаемой опасности...»

В психологических словарях можно найти более подробное объяснение. Например, такое: «Страх – эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности. В отличие от боли и других видов страдания, вызываемых реальным действием опасных для существования факторов, страх возникает при их предвосхищении... Функционально страх служит предупреждению субъекта о предстоящей опасности, способствует сосредоточению внимания на ее источнике и побуждает искать пути ее избегания».

Заметьте, страх возникает как реакция по поводу опасности, которая еще не реализовалась. Механизм появления страха мы рассмотрим подробнее чуть позже, а пока вспомним «Песню-сказку о нечисти» Владимира Высоцкого.

В заповедных и дремучих страшных муромских лесах
Всяка нечисть бродит тучей и в проезжих сеет страх:
Воют воем, что твои упокойники,
Если есть там соловьи – то разбойники.
Страшно, аж жуть!

В заколдованных болотах там кикиморы живут –
Защекочут до икоты и на дно уволокут.
Будь ты пеший, будь ты конный – заграбастают,
А уж лешие – так по лесу и шастают.
Страшно, аж жуть!

Действительно жуть. Согласитесь, не очень-то хочется забредать в эти «заповедные» муромские леса, с их соловьями-разбойниками, кикиморами, лешими и прочей нечистью. Но обратите внимание, как описывает автор действие нечисти. Глаголами в будущем времени: «защекочут», «уволокут», «заграбастают». Иными словами, нечисть этого еще не сделала – только может сделать. Откуда же автору известно о намерениях нечисти? А вот откуда:

И мужик, купец и воин – попадал в дремучий лес, –
Кто зачем: кто с перепоею, а кто сдуру в чащу лез.
По причине попадали, без причины ли, –
Только всех их и видали – словно сгинули.

Так вот в чем дело. Кто-то заблудился в лесу (возможно, и действительно с перепоею), а аборигены решили, что несчастного нечисть утащила. Никакой точной информацией о произошедшем они не владеют, но оценивают ситуацию как потенциально опасную для жизни. Вот и бояться теперь в лес ходить. Однако можно ли назвать то чувство, которое испытывают местные жители при самой мысли о жутком лесе, страхом?

Пожалуй, точнее в данном случае назвать это чувство тревогой. В психологических словарях можно найти такое определение тревоги: «Субъективно неприятное эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий». Точь-в-точь про наших муромчан: опасность у них весьма неопределенная, но это не мешает им ожидать, что в случае, если кого-нибудь занесет в дремучий лес, ничего хорошего из этого не выйдет.

Как же соотносится тревога со страхом? Профессор Ф. Б. Березин выделил так называемый «тревожный ряд», в котором определил механизм возникновения и развития тревоги. Сначала человек ощущает внутреннюю напряженность – она служит сигналом о приближении угрозы; включаются механизмы адаптации, возникает душевный дискомфорт. Затем происходят гиперестезические реакции: дискомфорт нарастает, события и стимулы, ранее нейтральные, приобретают негативную окраску, повышается раздражительность. После этого возникает собственно тревога – ощущение неопределенной угрозы, характер и время возникновения которой человек не может предсказать (часто это связано с недостатком информации и неадекватной логической переработкой фактов). Затем возникает страх – тревога конкретизируется на определенном объекте, который расценивается как угрожающий, хотя это может и не соответствовать действительности. После этого появляется ощущение неотвратимости надвигающейся катастрофы, – интенсивность тревоги нарастает, и это приводит человека к выводу о невозможности предотвращения опасности. В результате чего возникает тревожно-боязливое возбуждение – человек дезорганизован и растерян.

Рассмотрим это на примере наших поселян, живущих близ муромских лесов. Они испытывают неопределенную тревогу, вызванную тем, что люди в лесах пропадают по неизвестным причинам, которая превращается в конкретные, пусть и вымышленные, страхи по поводу опасных кикимор и леших. Такие страхи создают легенды и предания, которые выполняют защитную функцию, не дают аборигенам ходить, куда не след. С одной стороны, легче бояться чего-то конкретного, чем не пойми чего. Но, с другой стороны, люди начинают бороться с фантомами, с тем, чего на самом деле нет, а это процесс бесконечный и бесперспективный.

Итак, тревога – это мобилизационная активность. А страх – это кристаллизация тревоги, опредмеченной и сконцентрированной на конкретном объекте, мобилизационная активность, направленная на конкретную опасность. Можно сказать, что тревога «выстреливает» страхом.

Допустим, мужик-муромчанин отправился в лес на охоту – жене зайчатинки захотелось. Выходя из дома, он начинает испытывать душевный дискомфорт, какие-то неприятные ощущения, которые пока еще ни с чем конкретно не связаны. Вот он вдалеке видит лес, где уже не раз охотился, но теперь лес почему-то кажется зловещим. По мере приближения к чаще это чувство усиливается, мужик начинает злиться на жену и себя: «Приспичило же ей зайчатинки, могла бы и курицей обойтись! И чего я пошел у нее на поводу. А вдруг со мной что-нибудь случится!» Так возникает тревога, которая нарастает с каждым шагом в сторону

леса. Наконец мужик входит в дремучий лес, и внезапно за ближайшим кустом что-то едва слышно хрустит. «Нечисть! А я чеснок с собой не взял!» – в ужасе думает он и вцепляется онемевшими пальцами в бесполезное, как ему кажется, ружье. Это страх. Мужик дает деру, а из-за куста выпрыгивает серый заяц.

Страх, как и тревога, является проявлением инстинкта самосохранения и представляет собой нормальную реакцию организма на внешнюю опасность. Об этом, кстати, очень верно написал Александр Куприн в знаменитой повести «Гранатовый браслет»:

Ты не верь, пожалуйста, тому, кто тебе скажет, что не боялся и что свист пуль для него самая сладкая музыка. Это или псих, или хвастун. Все одинаково боялся. Только один весь от страха раскисает, а другой себя держит в руках. И видишь: страх-то остается всегда один и тот же, а умение держать себя от практики все возрастает; отсюда и герои и храбрецы.

Страх выполняет сигнальную функцию, он как бы говорит организму: «Осторожно, опасность. Беги или нападай!» С одной стороны, тревога и страх помогают нам адаптироваться к изменившейся ситуации – человек получает сигнал и действует; благодаря этому он выжил как вид. Но с другой стороны, если тревога чрезмерна, то человека захлестывает сильная эмоция, которая нарушает логическое мышление. Как у нашего охотника: если бы он не оцепенел от страха, то мог бы сообразить, что хруст-то едва слышный, значит, за кустом притаилось какое-то маленькое животное, скорее всего заяц, а не леший или кикимора.

Так что тревога хороша в меру. Если она зашкаливает, то это мешает сориентироваться и сделать правильный вывод, может даже вызвать приступ паники, когда человек перестает отдавать себе отчет, что делает. А если тревоги нет совсем, то это значит, что инстинкт самосохранения не работает, и тогда человек напоминает какого-нибудь терминатора нового поколения, только в отличие от кинематографического – он не железный.

Почему вы тревожитесь

Тревога – это естественная реакция организма на какой-то конфликт, который необходимо решить. Признаком такового часто является так называемая ситуативная тревожность, для которой характерны напряжение, беспокойство, нервозность, вызванные определенной внешней ситуацией. Обычно ситуативная тревожность становится сильнее (или слабее) перед важными встречами, выполнением ответственных задач, соревнованиями, публичными выступлениями.

Слишком высокая или слишком низкая ситуативная тревожность влечет за собой недостаточную или чрезмерную концентрацию внимания, из-за чего человеку трудно выделить действительно значимый стимул, отличить главное от второстепенного и т. д. Но, повторимся, сама по себе ситуативная тревожность не является негативной. Определенный уровень тревожности – необходимое условие для деятельности. У каждого из нас собственный «нормальный» уровень тревоги.

Вы можете проверить свой уровень ситуативной тревожности с помощью теста. Возьмите ручку или карандаш и проставьте в таблице количество баллов, исходя из варианта ответа:

- скорее, нет – 1;**
- пожалуй, да – 2;**
- да – 3;**
- совершенно верно – 4.**

Как вы себя чувствуете в данный момент?

1. Я спокоен(йна)
2. Мне ничто не угрожает
3. Я нахожусь в напряжении
4. Я испытываю сожаление
5. Я чувствую себя свободно
6. Я расстроен(а)
7. Меня волнуют возможные неудачи
8. Я чувствую себя отдохнувшим(ей)
9. Я встревожен(а)
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения
11. Я уверен(а) в себе
12. Я нервничаю
13. Я не нахожу себе места
14. Я взвинчен(а)
15. Я не чувствую скованности, напряженности
16. Я доволен(льна)
17. Я озабочен(а)
18. Я слишком возбужден(а), и мне не по себе
19. Мне радостно
20. Мне приятно

Теперь подсчитайте сумму баллов, набранных по пунктам 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18. Затем подсчитайте сумму баллов по пунктам 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. Из первой суммы вычтите вторую и прибавьте к результату 20.

Если вы набрали 30 баллов и менее, то у вас в данный момент низкая ситуативная тревожность либо она вообще отсутствует. Если у вас 31–45 баллов, значит, ваша тревожность умеренна. А если вы насчитали более 46 баллов, то у вас высокая тревожность.

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.