

УДК 159.9:616.891.6

Студ. Е. А. Подгайская

Науч. рук. к. и. н., ст. преп. О. В. Коваль
(кафедра истории Беларуси и политологии БГТУ)

ПСИХОЛОГИЯ ПЕРЕЖИВАНИЯ (НА ПРИМЕРЕ ФОБИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ)

В жизни любого человека случаются такие жизненные ситуации, которые вызывают у него сильные эмоциональные переживания. Следует отличать фобию и страх. Страх является нормальной и естественной частью жизни любого человека, состояние страха типичное для человека в экстремальных условиях. Это естественная защитная реакция человека, его инстинкта самосохранения. Именно благодаря страху мы становимся бдительными и осторожными.

По данным статистики около 7% населения планеты страдают фобическими депрессиями. Между тем, сложно найти человека, который не боялся бы ничего. Страх выступает проявлением естественной защитной реакции индивида, его инстинкта самосохранения. Но если он возникает абсолютно неоправданно и овладевает мыслями человека, то такое состояние принято называть фобией. Подобная боязнь считается разновидностью невроза. Несколько веков назад многие люди не рассуждали о фобиях и жили нормально. На сегодняшний день специалистами зафиксировано и описано более 300 видов фобий. К самым распространенным фобиям относятся: страх перед полетами; боязнь замкнутого пространства; страх высоты; боязнь темноты, ночи; боязнь пауков и мышей.

В различном возрасте проявляются разные страхи. Игнорирование фобических переживаний, как и высмеивание, скорее всего, даст отрицательный результат. Психологи отмечают, что разумнее признать наличие у человека фобии и помочь ему преодолеть их, демонстрируя, что нет никаких реальных причин для страхов [1, с. 159]. Помощь психологов и педагогов позволит правильно выстроить комплекс мер по борьбе с фобиями. Необходимо одобрять и поддерживать человека, внушать ему уверенность в выполнении основного действия без фобических реакций.

Большинство ученых считают, что фобии – это иррациональные страхи, которые связаны с определенными объектами или ситуациями. Специалисты много спорят о биологической предрасположенности фобий, однако относят их к приобретенным расстройствам.

ЛИТЕРАТУРА

1. Изард, К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард. – СПб: Питер, 2006. – 446 с.