

Детские страхи и фобии

У всех живых существ, в том числе и у человека, есть дар – своего рода защита, которая предупреждает его об угрозе и помогает выбираться из затруднительной ситуации. Когда для людей полностью отсутствуют страхи, то выжить для них становится невозможным. Страх и интуиция – защита от риска, оберег от опасности. К сожалению, не всегда человек в полной мере прислушивается к себе.

Особенно в нашем современном мире люди безоговорочно полагаются на то, что защищает их – технические новшества, общество. Психологи считают, что внутреннее чутье и страх защитят в большей мере, чем сигнализация и бдительные соседи. Действительно, здоровый страх делает человека сильнее, и тогда он делает то, что раньше не мог сделать.

Немного истории

Упоминания о первой фобии появились очень давно. К Гиппократу пришел посетитель, который жутко боялся звука флейты. Истории неизвестно вылечили ли этого человека, но уже тогда появилось название этого страха – аулофобия. Сейчас редко встречаются люди, которые страдают этой фобией. Зато уже открыто более 1300 других страхов.

Если говорить о детях, то реакции у них протекают по-разному: у одних они еле заметны, а у других – чрезвычайно выражены. В возрасте одного года, когда малыш осознает, что люди и предметы не исчезают навсегда, если какой-то промежуток времени их невидно, он начинает учиться самостоятельно оставаться без любимой мамы.

Сначала все равно будет реакция протеста, но позже постепенно страх расставания пересиливается и уже нет паники, когда мама не пару минут уходит за дверь. Малыш должен сам справиться со своим страхом. А то в будущем за этим переживанием последует более серьезные страхи, например, аутофобия – страх одиночества.

Имейте в виду, в тот момент, когда ребенок боится, происходит борьба со страхами, и это нормальное чувство, которое со временем сойдет на нет. Когда малыш избегает, ничего не предпринимает со своими страхами, сразу паникует, когда понимает, что предстоит разлука с родителями, а взрослые не помогают малышу справиться с переживаниями, а потакают этим страхам, такие эмоциональные стрессы часто перерастают в фобию.

Простой пример с самолетом. Если человек боится летать, но все равно летает, он испытывает страх. А тогда, когда выбирает другой вид транспорта – страдает фобией.

Откуда берутся наши страхи?

Мозжечковая миндалина, которая находится в человеческом мозгу, отвечает за чувство страха и недоверия. Ее активность возрастает с приближением опасности. Происходит выброс адреналина и других гормонов. В тот момент, когда нам страшно, в нашем организме повышается энергетический запас. На физическом уровне у человека появляется больше сил, которым необходим выход.

В тот период, когда нам страшно, стоит дать своему организму физическую нагрузку. Расскажите кому-то из близких, что вас беспокоит. Иначе нарушится равновесие между психо-физической активностью человека, что приведет к нарушению работы разных систем организма и другим проблемам.

И взрослым, и детям не стоит прятать свой страх, носить все в себе, им нужно буквально истреблять его с помощью физических упражнений. Занятия спортом, активный вид отдыха – это настоящая терапия страха. Установите в детской комнате спортивный уголок или шведскую стенку где ребенок сможет, когда захочет, выплеснуть негативную энергию. Хорошо бы походить в бассейн. Вода поможет расслабиться и снять стресс.

По материалам книги М. Ю. Григорчук, А. Ю. Татаринцевой «Детские страхи»