



Помоги себе сам

Страхи, фобии, навязчивые идеи...

“Страх и любовь никогда вместе не уживутся...”

Виссарион (Обр.4:31)

Медицинский центр (д. Петропавловка) предлагает психологическую помощь при выявлении страхов, фобий, навязчивых идей, ночных кошмарных снов. Психологом за 3,5 месяца этого года принято около 450 человек, у 60% обратившихся причиной болезни послужили наличие различного вида страхов либо кармического происхождения, либо имеющих корни в недавнем прошлом. Но прежде чем предложить приёмы, методы – необходимо определить природу страха, фобии, которые являются большим препятствием в духовном росте и мешают идти в ногу с Истиной. Сейчас на Земле Обетованной много прикладывается сил по выявлению и удалению страхов. И в этом выпуске газеты подобран материал по работе над своими страхами, фобиями.

Явлениям страха немало страниц отведено в «Последнем Завете», много было сказано Учителем об этом и на проповедях, и в личных встречах. Сейчас на Земле Обетованной много прикладывается сил по выявлению и удалению страхов. И в этом выпуске газеты подобран материал по работе над этими явлениями.

Страх

Эта эмоция, возникающая в результате угрозы; это аффективное состояние, которое делает человека неспособным принимать самостоятельно какие-либо решения и действовать согласно здравому смыслу. Страх варьируется в разных оттенках, например: опасение, боязнь, испуг, ужас и т.д., иногда в виде тревоги. Если страх достигает силы аффекта (например: панический страх, ужас), он способен навязывать стереотипы поведения (например: бегство, оцепенение, защитная агрессия).

Известные психоаналитики Зигмунд Фрейд и Карен Хогги считали, что причиной возникновения некоторых страхов является воспоминание о когда-то пережитом негативном ощущении. Зигмунд Фрейд считал, что первое состояние страха возникло вследствие отделения от матери. Особенно же подверженными воздействию разного рода страхов оказываются невротики. Страхи сопровождаются не только эмоциональным напряжением, но и

физическими ощущениями, как например: дрожь, учащённое дыхание, сильное сердцебиение. Иногда внезапный сильный страх приводит к летальному исходу.

В психологии выделяется два вида страхов: реальные и невротические.

Реальный страх представляет собой реакцию на восприятие внешней опасности, то есть ожидаемого события, действия. Реальный страх это выражение инстинкта самосохранения. Например: возникновение ситуаций – пожар, наводнение, дорожная авария и т.д.

Страх невротиков перед объектами фобий настолько силён, что начинает казаться, что он боится не вещей и ситуаций, а сопутствующих явлений. Например, невротик, подверженный приступам страха перед молнией, переживает скорее не из-за вероятности её удара, а из-за повторяющегося воспоминания о моменте появления на свет, сопровождавшегося ослепительной вспышкой света.

Невротические страхи могут проявляться в разных формах у слишком впечатлительных людей. К сожалению, слишком преувеличенная степень страха грозит перейти в нервное заболевание, которое З. Фрейд называл «неврозом страха».

Что же такое **фобии**?

Это навязчивые неадекватные переживания страха конкретного содержания (учёные называют «невроз навязчивости»). На первый взгляд, фобии по признакам очень похожи на страхи, но разница в том, что состояние страха может возникнуть у каждого человека и проходит сразу после исчезновения реальной опасности.



При фобии, как правило, человек понимает, что его боязнь ничем не обусловлена и даже бессмысленна, но при этом не перестаёт бояться. Существует огромное количество фобий разного рода: нозофобия – страх заболевания; социофобия – страх публичных выступлений; клаустрофобия – боязнь закрытых помещений; агорафобия – боязнь открытых помещений; айхмофобия – боязнь острых и режущих предметов; ксенофобия – боязнь всего чужого и т.д. Объектом фобии может стать что угодно: темнота, свободное пространство, пауки, гусеницы, мыши, гроза, человеческая толпа, одиночество, поездка по морю, по железной дороге и т.д.

По мнению психоаналитиков, причины возникновения фобий следует искать в бессознательном. Таким образом, признаками фобии являются, например, чувство удушья, спазмы в горле, резкое учащение сердцебиения, оцепенение тела, обильный холодный пот, ужасы, дрожь в теле и т.д.

Но реальный страх представляет собой «временное» состояние, а фобия – «постоянное».

Как же научиться отличать страх от фобии? Вот один из примеров: молодая женщина заходит в пассажирский лифт. Вместе с ней едет ещё несколько человек, преимущественно мужчин. Женщина внезапно ощущает приступ лёгкого удушья. Она считает причиной его появления сильное волнение в обществе мужчин, взгляды которых, естественно, за неимением другого объекта будут направлены именно на неё. Чтобы определить, действительно ли это фобия, девушке нужно сесть в пассажирский лифт одной: если ощущение удушья повторится, то наличие навязчивого страха (фобии) – налицо. Если же такого не произойдёт, то женщина может не переживать за своё психическое состояние. Просто удушье в лифте было вызвано присутствием нескольких мужчин, и она испытывала неловкость и стеснение.

Таким образом, если присутствует хотя бы четыре признака:

1. Ощущение приступа лёгкого удушья;
2. Учащённое сердцебиение;
3. Чувство слабости, ощущение предобморочного состояния, обильный холодный пот;
4. Рвота или расстройство желудка, ощущение того, что сходишь с ума, то можно **предположить** наличие фобии. **Однако подобное открытие ни в коем случае не должно вызывать у человека возникновения новой фобии** – боязни прослыть ненормальным.

Выше было указано, что страхи рассматриваются как выражение инстинкта самосохранения и свойственны всем без исключения живым существам, включая человека.

При приближении реального страха (опасности) человек, как правило, начинает паниковать. В его голове возникает сразу несколько вариантов действий, которые позволили бы избежать опасности, главным из которых будет, конечно же, бегство. Но принять какое-либо решение в наиболее опасный момент очень трудно, т.к. страх в буквальном смысле лишает человека рассудка.

Психоаналитики считают, что при угрозе опасности нельзя позволять себе поддаваться панике.

Единственным целесообразным поведением при угрозе опасности является спокойная оценка собственных сил, по сравнению с величиной угрозы, и затем принятие наиболее подходящего в данной ситуации условия. Как убедить человека, что кричать от ужаса (например, при пожаре или угрозе ограбления) часто просто бесполезно. Ответ один: противопоставить его паническому ужасу собственное рассудительное и более или менее спокойное поведение.

А разве такое возможно? Оказывается, да. Если провести анализ ситуации страха, то окажется, что первым «этапом» в ней является готовность к опасности, которая является большим преимуществом для человека. Отсутствие готовности может привести к серьёзным последствиям.

По мнению психоаналитиков, чем больше развитие страха ограничивается только подготовкой, тем быстрее происходит переход готовности от страха к действию. Другими словами, чем меньше внимания оказавшийся в опасности человек обращает на свой страх (тем самым «укорачивая» период развития страха), тем быстрее он реагирует на опасность.

Избежать страха, по мнению З. Фрейда, практически невозможно, потому что данное состояние есть не столько индивидуальное, сколько видовое (т.е. свойственное человеку как виду) и на самом деле представляет собой осадок негативного воспоминания из доцивилизационного прошлого.

Невротические страхи проявляются в различных формах у слишком впечатлительных людей.

Постоянный психологический дискомфорт постепенно может трансформироваться в фобию. Например: «Одна молодая дама испытывала страх перед поездкой в общественном транспорте, но на такси могла передвигаться куда угодно. Конечно, она при этом несла убытки. А оказалось, что страх вызван её «запредельной демонстративностью». Когда она ехала в общественном транспорте, ей казалось, что «все на неё смотрят», а при этом она одета хуже вот той дамы и у неё нет шикарной сумочки, как вот у этой женщины. И её страх трансформировался в фобию, т.е. в навязчивое состояние».

Уточняем, что под фобиями подразумеваются вид страхов, появление которых не может быть обусловлено какими-либо рациональными причинами.

Все обоснованные страхи – активные и человек, как правило, ищет постоянные пути избавления от них. Фобия же – ощущение пассивное: человек, подверженный такому страху, избегает неприятных ситуаций, но не стремится избавиться от своего навязчивого состояния.

По мнению специалистов, воздействовать нужно не столько на внешние проявления страха, сколько на его глубинную причину, скрытую в бессознательном.

Как считают психоаналитики – самое эффективное и неоднократно проверенное средство для избавления от фобий – классический психоанализ. С помощью его можно определить, признаки ли это фобии или же это оправданный страх, и предотвратить появление и развитие невроза навязчивости.

Для частичного снятия фобических страхов можно приучить себя к исполнению специальных «ритуалов»: например, если присутствует боязнь забыть выключить какой-то электроприбор, нужно поставить у двери общий рубильник. Многим людям очень помогают записки вроде «Проверь свет, газ и воду!», развешанные по квартире и т.д.

Однако надо постараться, чтобы придуманные «ритуалы» не были слишком сложными и запутанными, чтобы не усугубить свой страх и не столкнуться с дополнительными проблемами.

Итак, избавиться от фобий можно и без специалиста иногда, но для этого необходимо: во-первых, уметь правильно определять вид страха (т.е. знать признаки как фобий, так и оправданного страха), а во-вторых, обладать знаниями и **возможностями**, позволяющими определить подспудную, скрытую в бессознательном причину возникновения того или иного страха. И последнее – в практике встречались люди, которые считают, что лучшее средство от возникновения навязчивых страхов – **вообще никогда ничего не бояться**. Но такое случается редко, и в миру тебя могут посчитать за «ненормального».

Фобии имеют свою в науке

Классификацию:

1. Детские фобии
2. Подростковые фобии
3. Родительские фобии

Сейчас постараемся кратко раскрыть каждую из фобий:

Детские фобии

Страх – одна из первых эмоций, которую способен испытать новорожденный (или, точнее, рождающийся ребёнок). Самая же главная задача родителей – предотвратить не

страх, а появление фобии или же избавить детей от подобных тягостных, способных оказать негативное воздействие на психику патологий. (отступление автора статьи – «но это под силу только верующим родителям»). В период от 3-х до 7 лет чувство страха возникает у ребёнка очень часто. Многие детские страхи – это чаще всего следствие бессилия, неспособности малыша повлиять на ситуацию (например, нет ещё необходимого словарного запаса, элементарных жизненных навыков для анализа ситуации и т.д.).

Психолог А.Д. Андреева отмечала, что ещё в Древней Греции знали, как предотвратить появление каких-либо детских фобий и страхов. Даже у суровых спартанцев был обычай, что до 6 лет мальчики воспитывались лишь под материнским влиянием, впитывая её заботу, ласку, нежность, любовь. Лишь после того начиналось суровое спартанское воспитание. И это всё давало неплохие результаты. Неспециалисту очень трудно отличить нормальную боязнь (неизбежные детские страхи) от патологических форм фобий. К сожалению, родители спохватываются и обращаются за профессиональной помощью только тогда, когда фобии приводят к невротическим нарушениям, невротическим расстройствам, энурезу, заиканию, тикам, раздражительности, истерии, агрессивности (отступление автора статьи: «нередко это бывает и в общине»).

Наука считает, что главной причиной фобий являются не внешние обстоятельства, а особенности психики ребёнка. Вероятность психологических страхов наиболее велика у детей впечатлительных, чувствительных, ранимых. И особенно сложна и неоднозначна ситуация, если очень впечатлителен и чувствителен мальчик, а не девочка. Так как от мальчика семья и все окружающие ожидают большой смелости, к нему и более повышенные требования. Очень важно внимание и тактичность родителей, способных поддерживать, а не высмеивать ребёнка.

К психологам чаще всего обращаются родители по страхам, присущим возрастному периоду

от года до двух лет:

- боязнь чужих людей;
- боязнь некоторых незнакомых предметов;

- страх воды, купания;

От двух до трёх лет:

- страх разлуки с матерью;
- боязнь замкнутого пространства;
- страх определённых предметов;
- страх перед сказочными героями;
- «ночные» страхи;

От трёх до шести лет:

- страх одиночества, боязнь, что ребёнок останется без родителей, потеряется;

- страхи, связанные с болезнями и физическими отклонениями людей;

- боязнь замкнутого пространства;
- страх перед чудовищами, роботами, монстрами;

- боязнь наказания, крика;

От шести до одиннадцати лет

- «школьная» фобия;
- страх за родителей, близких (умрут, заболеют);

- страх смерти;

- страх физического насилия;

- страх «конца света» (космических катастроф, НЛО);

- боязнь темноты, страшные сны, страх прятующихся чудовищ;

- ощущение беспомощности, необъяснимые страхи перед будущим;

- медицинские страхи (боязнь уколов, операций, заболеваний).

А сейчас выделим наиболее распространённые страхи:

Это СТРАХ ТЕМНОТЫ:

данная фобия способна проявляться у ребёнка с 2-3-летнего возраста, а так же вплоть до 7-8 лет, и сохраняется почти до самой юности, а у некоторых остаётся на всю жизнь. А у детей тем более архаическое коллективное бессознательное, которое представляет собой как бы хранилище информации, передающейся генетически из поколения в поколение, проявляется значительно ярче, чем у взрослых, то многие детские фобии бывают связаны именно с понятием темноты, вызывающей панический ужас. **Методика** предопределения страха темноты заключается прежде всего в том, что родителям :

1) следует понять, что вызвало данную фобию;

2) проанализируйте ситуацию – чего на самом деле боится ребёнок: конфликтов в семье, авторитарности и деспотизма родителей, расставания с мамой или папой или излишней опеки;

3) осознав причину – постарайтесь по возможности изменить ситуацию.

Причиной детского страха темноты может также являться и чрезмерная застенчивость ребёнка, а робкого, чувствительного малыша испугать гораздо легче. Если особенно он нервничает, возбуждён после прочтения агрессивной сказки, просмотра фильма, мультфильма, который его напугал, способен появиться страх темноты. Научиться отличать фантазию от реальности – непростая задача, с которой сталкивается каждый малыш. Поэтому устранить страх темноты в данной ситуации помогут ролевые игры.

Следующим шагом будет избавление ребёнка непосредственно от самого страха. Для этого необходимо убедить малыша в отсутствии опасности там, где он её видит, т.е. постарайтесь объяснить, что темнота вовсе не опасна, не принесёт вреда малышу. Но убеждать в этом следует не столько словами, сколько поведением.

При этом не высмеивайте малыша – это может привести к комплексу не-

полноценности, не воздействуйте лишь на сознание ребёнка, упрекая его в том, что он маленький и глупый. Родителям следует набраться терпения. Если ребёнок сам заговорит об испытываемом им страхе, надо внимательно и совершенно серьёзно, без неуместных замечаний, выслушать его.

Не следует отмахиваться от страха темноты, как от чего-то выдуманного. У ребёнка очень сильное воображение, и оно станет беспокоить малыша в том случае, если вы не поверите в его страхи. Для него чувство страха реально, вне зависимости от того, чего он именно боится. Поэтому малышу надо просто посочувствовать, высказать своё понимание и помочь справиться с чувством страха. Дайте ему выговориться. Признайтесь, что боязнь темноты или безымянного и невыразимого чудовища вполне понятна и объяснима.

Выслушав ребёнка, постарайтесь убедить его, что родители, будучи маленькими, чувствовали то же самое. Расскажите, что и вы в детстве всего боялись, а затем, шутливо пожурив себя, рассмейте себя и вместе весело посмейтесь над своими, уже побеждёнными страхами. Узнайте, чего именно боится малыш. Детально опишите ему, что в вашем доме замки и окна закрыты, убедите, что никто и никогда не проникнет в ваш дом.

И не следует даже в шутку пугать ребёнка всевозможными колдунами, бабками, чудищами, чужими людьми.

Постарайтесь, чтобы ребёнок не присутствовал при просмотре страшных передач, фильмов; не читайте на ночь ему страшных сказок.

Не бойтесь во время этого страха потакать его прихотям и оставляйте свет в его комнате, можно не закрывать полностью дверь в его комнату.

Очень эффективны в преодолении страхов ролевые игры. Но следует учитывать специфику подобных игр. Если ребёнок очень напуган и отказывается от игры – увлеките его процессом подготовки: подбором декораций, игрушек, созданием специальных кукол (например, из бумаги). Во время ролевых игр можно импровизировать: возможно, невольный ребёнок откроется, выскажет всё, что его беспокоит. Главное, чтобы придуманные истории затрагивали «проблемные моменты». Например, придумайте с ребёнком сказку про трусливого мальчика (только не следует заставлять его играть главную роль сразу же – он сам должен этого захотеть). В сюжеты игр включайте элементы реальности, с упором на положительные моменты поведения.

Если ребёнок сможет поверить в себя, хотя бы мысленно победить свои страхи, то избавиться от фобии будет значительно лучше.

Преодолеть страх темноты помогут и просто элементы игры; например, укладывая ребёнка спать, не выключая

свет, спрячьтесь с ним вместе под одеяло, разыгрывая, что это удобная, уютная, хотя и немного тёмная норка, в которой зверушки спрятались от непогоды.

Повторите, что в норке тепло, тихо и уютно, что в неё никто не может войти и пробраться, стенки толсты и засовы надёжны. Говорите это всё убаюкивающе, чтобы ребёнок расслабился. Можно поиграть с ребёнком в прятки, но прятать родители должны будут игрушки – одни в освещённом помещении, другие в тёмном. Ребёнок должен найти их все. За найденные в темноте – зачислять очков больше.

Предотвращению страхов особое внимание надо уделять тогда, когда ребёнку исполняется год. В этом возрасте рекомендуется позволять трогать и изучать всё, что ему интересно и не представляет опасности.

В возрасте от трёх лет до шести многие дети задают вопросы о смерти. Родителям необходимо постараться, чтобы ответы не напугали впечатлительного ребёнка. Если они сами считают смерть естественным явлением и не боятся её, то такое отношение смогут передать и ребёнку. При объяснении родителям рекомендуется обнять малыша, улыбнуться ему и уверить, что он и все его близкие будут жить ещё много лет.

Фобия в виде страха смерти может развиваться у детей в том случае, если ребёнок заинтересовался этим явлением после смерти родственника и родители передали ему свой подсознательный страх.

Выражаться страх смерти может в виде фобии – боязни чудовищ, темноты и одиночества или катастроф, войн и т.д.

Методика устранения подобных фобий заключается прежде всего в том, что родителям необходимо проанализировать своё поведение – не отличаются ли они повышенной тревожностью, не заикнулись ли на болезнях, разговорах об опасностях, о тяжёлой жизни. Не стоит успокаивать себя, что ребёнок не слышит подобных разговоров. Порой вполне достаточно случайных фраз, одного лишь ощущения тревожности – впечатлительные дети легко всё это воспримут.

Чувствительным детям до 9-10 лет желательно не присутствовать на похоронах, не видеть и уж тем более не прикасаться, не целовать умерших.

В игровых ситуациях ни в коем случае не рекомендуется обыгрывать данную проблему (тему смерти) напрямую, особенно, если умер кто-то из близких.

Действовать необходимо осторожно, затрагивая вопрос метафизической, внушая ребёнку уверенность в лучшее будущее, помогая даже в негативных происшествиях увидеть что-то хорошее.

Для девочек с богатым воображением подойдёт игра «Кем я была в прошлой жизни или буду в следующей». Здесь родителям стоит только лишь подстёгивать воображение, рассказывая о специфике той или иной эпохи (когда девочка была, например, принцессой).

По другим видам фобий можно получить консультацию в Медицинском Центре.

Подростковые страхи (фобии)

И для кого не секрет, что с началом переходного возраста в организме человека происходят сильные и порой резкие изменения, связанные с началом интенсивной выработки половых гормонов. У мальчика приобретаются вторичные половые признаки, голос грубеет, становится низким. Девочки становятся похожими на маленьких женщин, начинается менструальный цикл.

Серьёзные перемены в физиологии не могут оставаться незамеченными для психической системы подрастающего организма. Поэтому без сомнения можно сказать, что подростковый возраст – это время активизации всех имеющихся у человека комплексов и психологических проблем. Страх перед новым взрослым телом приводит к мощнейшему психологическому дискомфорту, который зачастую и становится непосредственной причиной возникновения фобий.

Выявлено, что первопричиной всех подростковых фобий являются именно перемены в сексуальной сфере, основывающиеся на переходе подростка к половой зрелости.

Фобии, возникающие в стенах дома подростка:

- 1) фобия прочтения дневников;
- 2) фобия света;
- 3) страх того, что родители застанут подростка во время занятий мастурбацией;;
- 4) страх того, что родители застанут за курением, употреблением алкоголя;
- 5) страх наказаний и т.п.

При страхе света

Например, выявлено нежелание ребёнка находиться на виду, попадать в область обозрения, становиться прозрачным для испытующего глаза взрослых и других подростков.

Симптомы фобии: стремление спрятаться от прямых солнечных лучей, закрывать занавески на окнах, постоянно пребывать в полутьме, вести преимущественно ночной образ жизни, не спать по ночам (слушая музыку, занимаясь написанием стихов, прозы, ведением дневников и т.п.). Любая попытка родителей заняться освещением комнаты подростка, открыть занавески вызывает взрывы агрессии и злости.

Для правильного понимания причины данной фобии – необходимо разобраться в том, что заставляет ребёнка скрываться, а ещё раньше – осознать саму эту необходимость. Желание спрятаться от взгляда окружающих у подростков появляется в результате стремления скрыть своё тело, к которому он пока ещё не привык.

Он старается запомниться маленьким прежде всего самому себе, поэтому подросток забивается в тёмные углы, укутывается в объёмные мешковатые вещи, не дающие рассмотреть очертания тела.

Если же симптомы фобии света достаточно сильны, лучше обратиться к психоаналитику, который поможет понять причины страха, обрести уверенность, побороть комплексы.

Страх того, что родители застанут молодого человека или девушку во время *мастурбации*, может рассматриваться двояко: как проявление естественной боязливости подростка, или же как следствие проявления раннедетских воспоминаний, связанных с тем, что ребёнок заставлял родителей во время полового акта.

Первый вариант толкования, исходящий из рассмотрения естественной боязливости молодых людей, подходит только в тех случаях, когда за стремлением к мастурбации не стоит нечто большее, чем просто желание удовлетворить половой инстинкт при отсутствии партнёра. Поэтому навряд ли стоит говорить об этом толковании как о первичном и содержащем действительную причину фобии.

Второй вариант рассмотрения боязни быть застигнутым во время мастурбации базируется на общепринятом толковании эдипова комплекса и представляет собой отсылку к чувству ревности, испытываемой подростком (молодым человеком) по отношению к отцу, который обладает матерью (в то время как место партнёра, согласно подсознательному убеждению, принадлежит сыну), или же девушкой, которая видит отца, в адрес которого отсылается её подсознательное сексуальное стремление, в объятиях матери, к которой она ревнует и место которой хочет занять.

В результате молодой человек испытывает чувство вины за то, что вместо соития с матерью занимается тратой спермы во время занятия онанизмом, а девушка переживает подобную же вину по отношению к отцу, которому должна была бы принадлежать.

Подобное толкование приближает нас к отысканию реальной причины фобийных проявлений и показывает путь, по которому должно проходить лечение страха.

Для того, чтобы подросток перестал чувствовать вину за совершаемые действия, кажущиеся ему аморальными, родителям необходимо побеседовать с

ним (ней), рассказав о том, как проходит подростковый возраст, какие он имеет особенности, как следует относиться к появлению первых сексуальных желаний, как на самом деле (т.е. глазами специалиста, а не следуя расхожим мнениям) воспринимать мастурбацию, как избавиться от чувства вины и презрения к самому себе.

Если подросток испытывает сильный страх, который парализует его, заставляет сторониться родителей, закрываться в своей комнате, ванной или туалете и долгое время просиживать там, обратитесь к специалисту, который поможет подростку разобраться со своими чувствами к окружающим и самому себе, объяснит то, как протекает, с психологической точки зрения, взросление организма и как к этому следует относиться.

Зная о том, что газету «Земля Обетованная» читают не только члены Общины, но и мирские жители, что обращаются в Медицинский Центр и мирские жители, хотелось бы описать вопрос о Страхе курения и Страхе алкоголя (нередко вызывают о помощи как члены Общины, так и сельские граждане).

Страх того, что родители знают о курении, нередко возникает у подростков. Родители очень часто воспринимают этот страх как знак того, что их ребёнок чувствует себя виновным в курении, что он понимает, что поступает неправильно (как следствие нравоучений, постоянно обрушивающихся на молодого человека или девушку со стороны родных).

Однако на самом деле причиной проявления фобии курения является не страх оказаться виноватым, а желание молодого человека скрыть от родителей то, что он становится как бы мужчиной, а девушки – скрыть своё, возможно, ещё не осознанное желание интимной близости.

Для подростка курение является знаком принадлежности к обладателям воделенного предмета, знаком статуса, который ничто не может поколебать. Поэтому требования родителей не курить звучат для него совершенно абсурдно и воспринимаются как желание лишить подростка мужского достоинства. В результате требования родителей вызывают у ребёнка развитие фобии, он старается скрывать от них не только данную привычку, но и запах дыма.

Для избавления подростка от симптомов страха, что его застанут за курением, необходимо перенаправить получаемое им в процессе курения подтверждение чувства собственного достоинства на другой объект, например, на занятия спортом, обучение какому-то ремеслу, интересное занятие и т. п.

Страх того, что родители узнают об употреблении **алкогольных напитков**, сохраняется и во взрослой жизни людей. Причина пристрастия к спиртному, сточки зрения психологии, может

быть объяснена следующим образом: человек, испытывающий те или иные затруднения или проблемы с самоидентификацией, остро нуждается в ослаблении любым способом, т.к. невозможность уйти от себя приводит его к формированию разного рода вторичных, надстроечных психозов. А наиболее доступным средством для временного ухода от проблем и является порой АЛКОГОЛЬ. Под воздействием **паров** алкоголя его **Я** обретает мнимую возможность возвыситься, избавиться от проблем, расстаться со скванностью, присущей в трезвом состоянии.

«Возвращаясь» к себе после действия алкоголя, подросток вновь сталкивается со своей ущербностью, с самим собой, и у него снова и снова возникает желание вернуть «волшебное состояние опьянения».

Однако в то же время он испытывает страх от того, что родители, являющиеся для молодого человека, переживающего подростковый возраст, эталоном, представлением о норме, узнают о его пагубном пристрастии. Он считает, что они лишат его возможности расслабляться и тем самым обрекут на вечное недовольство собой, на страдания, вызванные комплексом неполноценности. Поэтому необходимо дать ребёнку-подростку понять, что в лице родителей он найдёт внимательных слушателей и советчиков.

Мы рассмотрели некоторые страхи внутри дома, но существует классификация основных фобий, ориентированные вовне дома:

страх недоразвитости полового органа, страх первого сексуального опыта, страх чужой агрессии, страх собственной агрессивности, страх общения с противоположным полом, фобия внешней непривлекательности, фобия знакомств, страх перед выходом к доске и т.д.

Нередко молодые люди обращаются с вопросами по поводу **фобии знакомств**. Подросток боится подойти к другому, заговорить, представиться, назвать своё имя. В её основе лежит комплекс неполноценности подростка и страх перед необходимостью определить себя. Первый – боязнь того, что молодой человек или девушка будут восприняты неадекватно (внешние данные), второй – отторжение себя как человека, который не нравится, вызывает чувство дискомфорта (назвать своё имя в этом случае – значит принять себя таким, какой есть, признать невозможность быть другим, более красивым, умным, смелым, т.е. воплотить мечту).

Лечение данной фобии необходимо проводить с участием психоаналитика, который поможет подростку выйти из состояния шока перед своей новой, взрослой внешностью, найти в ней привлекательность, разобраться в самом себе, оценить, принять свои характерные черты как достоинства.

Фобия удаления зубов имеет в своей основе подсознательную идентификацию процесса утраты зубов с наличием латентной гомосексуальности, которая будучи неосознанной и скрытой для индивида, проявляется в виде совершенно не связанных с ней явлений, сопоставимых, однако, путём аналитических процедур.

Проявляется данная фобия в нежелании подростка посещать зубные кабинеты, в страхе перед атрибутами дантиста, доходящем до истерического припадка.

Лечение фобии должно проводиться с обязательным участием врача-психолога, который в процессе бесед установит первопричину её образования и разработает оптимальный курс терапии.

Родительские фобии

Нередко взрослые испытывают самый настоящий навязчивый страх того, что с их ребёнком что-нибудь случится. Эти тревоги не оставляют их ни днём, ни ночью, постепенно оформляясь в болезненное состояние. Такие фобии могут вызвать нарушение сна и аппетита, могут стать причиной постоянного уныния или неоправданной агрессии.

Родители зачастую, чтобы избавиться от беспокойства, начинают во всём ограничивать своих детей, устанавливают полный контроль, совершенно лишая их свободы. А принятие сильных успокаивающих средств может дать только временный эффект. Чтобы избавиться от фобий, необходимо устранить их причину. А она (причина), как правило, заключается в болезненном чувстве ответственности за своего ребёнка и неуверенности в том, что он сам сможет выжить в этом мире (отступление автора статьи: такое нередко наблюдается и у верующих родителей).

Лучшим средством борьбы с такими фобиями является выработка в себе трезвого взгляда на мир и умения реально оценивать возможности своего ребёнка и, как говорится, полностью положиться на Волю Бога.

Родителям нужно начинать заботиться о правильном воспитании ещё до его рождения. Страхи начинают преследовать людей ещё до зачатия ребёнка.

Наиболее распространёнными страхами считаются следующие:

- боязнь бесплодия;
 - страх родить больного ребёнка и как-то навредить ему во время беременности;
 - будущую мать могут пугать роды.
- Вторая волна страхов наблюдается у родителей после рождения ребёнка:
- боязнь оказаться плохими родителями: сделать ребёнку больно, плохо за ним ухаживать, недостаточно хорошо кормить;

- боязнь избаловать;
- боязнь, что супруг не будет любить ребёнка;
- ревность к ребёнку одного из супругов;
- боязнь остаться одному с ребёнком на руках;
- боязнь того, что у ребёнка обнаружатся какие-либо отклонения;
- боязнь, что ребёнок недоедает или много ест;
- боязнь, что ребёнок может получить увечье;
- страх того, что ребёнок станет жертвой маньяка.

Рассмотрим наиболее часто выявленные **СТРАХИ**, по которым обращаются родители.

Страх бесплодия

К сожалению, (пусть не обижаются на меня люди) мы живём многие по пословице: «Бог то Бог, да сам не будь плох!» И это часто приводит к появлению распространённого страха бесплодия. Боязнь бесплодия нередко преследует молодых людей, а женщин даже чаще, чем мужчин, потому что дети в жизни женщин занимают более значительное место и невозможность стать матерью может стать **сильнейшим** ударом.

Эта фобия часто развивается у людей, неуверенных в себе, которые особенно теряются, когда не получили желаемого с первой попытки, впадают в отчаяние.

Снедаемой тревогой женщине начинает казаться, что с организмом не всё в порядке, что она не способна зачать и выносить здорового ребёнка. Её беспокоит малейший спазм в животе, увеличение или снижение веса, изменение цвета кожи. Она начинает выискивать признаки заболеваний, которые могут помешать ей стать матерью, рано или поздно ей кажется, что она их обнаруживает, и, причём, всё сразу. Постоянный страх, упреки супругов друг другу, тревоги и слёзы способны разрушить семейные отношения, с этой фобией надо быть очень ответственной.

Для начала нужно осознать тот факт, что забеременеть с первой попытки удаётся далеко не всем. Очень важно, чтобы оба супруга посетили врача, которому надо рассказать о страхах и опасениях, перечислить все перенесённые заболевания, обратить его внимание на все странные явления, которые рассматриваются как симптомы опасных заболеваний.

Не паникуйте, что какое-то нарушение здоровья пока мешает вам завести ребёнка.

И запомните, что ваш ребёнок появится на свет не тогда, когда это будет удобно вам, а тогда, когда ему суждено судьбой. Поэтому, не торопите события, а вместе ждите ребёнка – и он появится у ВАС!

Не реже у будущей матери появляется **СТРАХ** перед родами. Обычно это наблюдается во время первой беременности. Наслушавшиеся и напуганные страшными историями об исходах родов женщины на последнем месяце вынашивания ребёнка находятся в состоянии, близком к истерическому, появляются навязчивые мысли о том, что с ней обязательно что-то случится. Будущая мать может просыпаться в холодном поту, если ей приснилось, что она умирает во время родов. Женщины начинают сомневаться в способности родить ребёнка самостоятельно. Особенно это касается худощавых женщин, которым подруги в один голос просят кесарево сечение. В основе подобных страхов лежит боязнь боли. Нередко такой страх находит своё выражение в изменении отношения женщины к своему будущему ребёнку.

На самом деле врачи всегда говорят, что самым страшным врагом роженицы могут стать её собственные мозги. Чем больше женщина настраивает себя на неблагоприятный исход родов, тем тяжелее они могут пройти. Уже давно доказано, что болезненные роды зачастую являются следствием **самовнушения**. Поэтому вам необходимо изменить свой внутренний настрой.

Для этого посещайте курсы для подготовки к родам. Врач и психолог обучат вас основам аутотренинга, специальным упражнениям, покажут точки на теле, массаж которых облегчает боль. Лучший способ избавиться от такого рода страхов – заняться сознательной подготовкой к родам. Делайте специальные упражнения, которые помогут Вам укрепить нужные мышцы, не переадекватно, чтобы не «раскормить» ребёнка.

Эффективным средством будет просмотр учебного фильма или популярной книги о родах, чтобы представлять то, что будет происходить с вами, в малейших подробностях. Поговорите с мужем о присутствии его на родах, и жене будет легче, если самый близкий человек будет рядом.

Тем, кто переживает по поводу узкого таза, следует помнить, что для благополучных родов имеет значение не ширина ваших бёдер, а размер малого таза, который не возможно определить на глаз. Если вас не покидает тревога, попросите врача прописать вам лёгкое успокаивающее средство на основе растительных препаратов.

Специальные исследования показали, что если мамочка общается со своим ребёнком до его рождения, рассказывает, какой красивый и интересный мир его ждёт, говорит ему о том, как его здесь любят и ждут – роды проходят быстрее и легче.

Нежелание ребёнка впоследствии отражается на его здоровье, состоянии нервной системы. Практическая детская психология признала, что слушания

во время беременности церковных литургий песнопения псалмов, благотворно влияют на развитие плода.

Нередко за консультацией к психологу обращаются по поводу **СТРАХА ОДИНОЧЕСТВА** не только мирские жители, но и верующие.

Данная фобия чаще всего свойственна женщинам, хотя есть и мужчины, испытывающие страх перед одиночеством.

В основе появления страха одиночества лежит комплекс общепринятых норм матримонимального положения «нормальных» членов общества, которые состоят в следующем: все мужчины должны быть женаты, женщины – замужем, и хотя бы один ребёнок. Для людей, которые не подчиняются стандарту, существуют специфические названия, как, например, одинокий мужчина называется «бобыль» и подозревается в сексуальной перверсии, а женщину-одиночку называют «старой девой».

Терапия данной разновидности фобии возможна при наличии у субъекта понимания того, что требования к себе (найти пару, создать «нормальную» семью), являются не его собственными, а навязываемыми ему общественными предрассудками. Необходимо иначе взглянуть на своё одиночество, найти в нём положительные стороны, воспринимать отсутствие партнёра спокойнее.

Если же фобия одиночества возникает на основе неумения человека общаться с противоположным полом, зажатости и скованности поведения, необходимо начинать проведение терапии с вычленения названных эффектов, чтобы одиночество воспринималось как временное и проходящее.

Немало обращается женщин (и даже мужчин по своей жене или подруге) по **Страху фригидности** (аноргазмии), т.е. сексуальная холодность женщин. Мужчины, к сожалению, спешат обвинить в невозможности достижения гармонии в интимных отношениях якобы «холодную» женщину.

Но не надо ни в коем случае путать потерю границы между пониманием действительной фригидности и заедствования психологического комплекса, навязываемого описанным отношением партнёра.

Комплекс фригидности проявляется у женщины в наличии устойчивого страха не испытать оргазм во время секса, часто перерастающего в полную невозможность переживать моменты наслаждения. При этом в процессе терапии в подавляющем большинстве случаев оказывается, что симптомы фригидности были приобретены женщиной в результате замещения вины за неумелые действия партнёра.

Терапию фобии фригидности проводить лучше при участии психоаналитика и психотерапевта, который прово-

дит исследование причин, беседуя с обоими партнёрами, а затем выбирает наиболее подходящую и щадящую методику лечения.

Вы можете получить психологическую консультацию в Медицинском центре и по другим видам страха. Как, например: боязнь изнасилования, боязнь половых инфекций, боязнь импотенции, боязнь облысения, страх радиации, страх аллергических реакций, страх беременности, страх пиромании (смотреть на огонь) и т.д. Фобии цветов (белого, синего, красного).

Нередко (и среди верующих) психологу приходится сталкиваться с **навязчивыми идеями**. Обычно навязчивые состояния возникают у людей с тревожным и мнительным характером, а также при психологических отклонениях (неврозы, психастения, шизофрения и т.д.).

Одним из вопросов, по которому обращаются, является **клептомания** (влечение к воровству). Человек может даже бояться лишний раз зайти в магазин, поскольку знает, что его может неожиданно охватить данная мания – и какая-нибудь вещь окажется в карма-

не или сумке. Нередко этим недугом страдают вполне обеспеченные люди. Окружающие могут просто не поверить, что есть такое заболевание.

Если это влечение ещё не успело перерасти в заболевание – только постарайтесь следить за своими действиями. Как только у вас возникает мысль, что вам что-то понравилось и неплохо было бы иметь, а также своего рода план, как незаметнее бы это стащить, лучше сразу же вытащите кошелек и отложите все мысли о правонарушении. Посмотрите на вещь внимательно, настолько ли она нужна, представьте, как вы её будете использовать, и только потом решайте, стоит ли она того, чтобы ради неё стать посмешищем и не дай Бог – попасть в тюрьму за воровство. Если же болезнь приобрела непреодолимое влечение, которое уже не подчиняется разуму, необходимо обратиться к специалисту.

Существуют в практической психологии ещё некоторые приёмы в избавлении от страхов, фобий, навязчивых идей, кошмарных ночных сновидений.

Постарайтесь негатив перевести в позитив, страшную ситуацию проде-

монстрировать с положительным концом. Проговорить ситуацию, которая вас взволновала, используя зеркальное отражение своё или собеседника, повторить её в течение определённого времени раз 7-9. Например:

I раз;

II раз (от первого) через 30 мин.

III раз (от второго раза) через 45 мин.

IV раз (от третьего) через 1,5 часа

V раз (от четвертого) через 2,5 часа

VI раз (от 5-го раза) через 3-4 часа

VII раз (от 6-го раза) через 4-5 часов и т.д., а затем, используя шведский, канадский, норвежский методы, остатки страха «скинуть» в 10-12 ведёрок (нарисованных на бумаге), и в последних 2-х – 3-х у вас уже не останется ничего. Больше улыбайтесь, общайтесь друг с другом, увлекитесь интересной деятельностью, не входите в медитацию и другие трансовые состояния, любите Творца, любите Землю и всё окружающее Вас, берегите своё душевное и физическое здоровье.

Мира, любви, добра, счастья вам всем, мои дорогие!

Долой негативные переживания!

Эта статья является продолжением темы борьбы со страхами, фобиями, навязчивыми идеями.

Многие члены общины и мирские жители задают вопрос: «А как, какими способами, приёмами можно **избавиться** от негативных эмоций, переживаний?» Медицинский центр предлагает несколько вариантов выхода из трудных психологических ситуаций:

1. В общине реально действуют и активно работают клубы по оказанию помощи выхода из сложной ситуации. Клубы женские и мужские пользуются большой популярностью. Это один из вариантов избавления от негативных переживаний.

2. Много вариантов избавления от негативных переживаний предлагают довольно известными специалистами в нашей стране и за рубежом, как то: **Наталья Петровна Бехтерева** – действительный член Академии наук и почётный член многих международных академий, это женщина – звезда (её имя присвоено малой планете № 6074 Солнечной системы), американский учёный-психолог Поль Пирсолл, Дейл Карнеги, Фил Нюренбергер (философ), небезызвестные вам Луиза Хей, Луула Виилма, В. Жикаринцев и др.

Попробуем в данной статье опереться также на не менее популярного писателя, психолога Александра Свияша.

Со страниц известной, любимой газеты предлагается для *верующих и неверующих* людей на Земле-Матушке обратиться по данному вопросу к страницам «Последнего Завета», где Учитель постоянно напоминает о вреде **страха**, о его негативных последствиях и средствах избавления от негативных мыслей. В так называемом «теле эмоций» хранятся все наши тревоги, обиды, осуждения, беспокойства, приступы ревности, гнев, горькие и радостные эмоции. К сожалению, каждая сильная эмоция образует некий сгусток энергии, т.е. **МЫСЛЕФОРМУ**. Она имеет даже свой цвет: в виде пятна грязно-серого или коричневого цвета (если это негативные эмоции). Но имеется ввиду, что чем сильнее обида или осуждение, тем мыслеформа делается плотнее и больше. Поэтому наши переживания никуда не исчезают, а запоминаются в нашем теле эмоций и «могут явиться инициаторами вспышки очередных переживаний нашего не контролируемого ума» (А, Свияш).



Встретив где-то человека, похожего на вашего обидчика, вы усиливаете мыслеформу обиды и оттягиваете жизненный цикл.

Со временем, конечно, острота переживаний, конфликтов с отцом, матерью, детьми, мужем, свёкром, свекровью, тещей, тестем, друзьями и т.д. стирается, может выпасть из памяти, но из тела эмоций без специальных процедур, к сожалению, выйти не может. И поэтому вы можете быть поставлены в ту же позицию, в которой находился человек, которого вы когда-то осуждали.

Из практики: семейная карма. Один мальчик Павел (имя искажено) в детстве и юности осуждал своих родителей за их межличностные отношения. И, как следствие, в его теле эмоций записывается «большая мыслеформа осуждения родителей». Это мальчик вырос, он сознательно простил родителей, изменив к ним отношение. Но, оказывается, мыслеформа обиды, осуждения никуда не делась, она осталась в теле эмоций. Поэтому выросший ребёнок, сейчас уже взрослый мужчина, сам поставлен в такую же ситуацию уже своими детьми. Раз так получилось, то нужно искать способ «стереть эту мыслеформу в вашем теле эмоций». И учитесь делать это сами или с подсказкой специалиста.

Средств для стирания негативных переживаний придумано достаточно



например, *холодинамика*, где с помощью специальных процедур специалисты выявляют самое острое негативное переживание и заменяют его на положительное.

Это *дианетика*, когда в процессе «одитинга» вспоминаете самое сильное переживание и, многократно проговаривая ситуацию, обесцениваете его (очень эффективный приём).

Это *ребёфинг*, когда «в режиме кислородного отравления» вы вновь переживаете негативные эмоции и выводите их из себя.

Ещё один эффективный метод – метод *духовно-эмоционального целительства*, когда специалист выявляет ваши эмоциональные проблемы и совместно с вами перепрограммирует их.

Надо учесть, что мы общались или общаемся с огромным количеством людей, и допустить, что имеем по отношению к ним множество негативных мыслеформ; стало быть, чистить их нужно тотально, по отношению ко всем этим людям.

Поэтому предлагается составить список всех людей, с которыми вы когда-то сталкивались в яслях, саду, школе, учебном заведении, на работе, в компании и т.д.

«В список занести всех, кого вспомните». Постарайтесь вспомнить людей, которые от вас испытали очень негативные эмоции, а затем – всех остальных, каждого по отдельности, и приготовьтесь «к непростой работе», на месяц или два.

Иногда можно использовать милосердие и благотворительность, но это тоже не быстрый путь.

Известный психолог А. Свияш рекомендует, например, «Медитацию прощения», которая основана «на известном принципе вытеснения неконтролируемых мыслей другими, положительными мыслями». «Это упражнение можно выполнять на улице, на собрании и т.д. То есть тогда, когда ваша воля ослабевает», нет осознанной загрузки для головы.

«Медитация прощения»

Необходимо выбрать человека, по отношению к которому вы будете стирать мыслеформу вашей обиды (или другой негативной эмоции) на него. Например, пусть это будет ваш отец или бывший муж. Начинать мысленно многократно подряд повторять фразу: «С любовью и благодарностью я прощаю моего отца и принимаю его таким, каким его создал Бог. Я прошу прощения у моего отца за мои мысли и эмоции по отношению к нему». **Эту фразу** предлагается повторять до тех пор, пока «у вас в груди появится чувство тепла, исходящего из области сердца». Теоретически и практически такое ощущение покажет, что вы полностью «стёрли» мыслеформу обиды на человека. Некоторые люди испытывают чувство тепла в сердце через пять минут, поэтому им не нужно ориентироваться на этот показатель. А у других «это тёплое чувство не появляется никогда». Но и это не страшно. Оказывается, главным условием успешной работы является «общее время медитации».

Многие специалисты, работающие в этой области, предлагают разное время для медитации «на одного человека, с которым в течение многих лет имеются очень напряжённые отношения». Большинство сошлись на мнении от трёх до семи часов, а А. Свияш – от трёх до пяти часов. Это время складывается из эпизодических медитаций в «любое свободное (от загрузки головы) время». Но если частота конфликтов была меньше, то время сокращается и составляет тридцать-пятьдесят минут.

После очистки от мыслеформы своей обиды на отца (других людей) начинайте мысленно повторять следующую фразу: «С любовью и благодарностью мой отец прощает меня». **Это даёт возможность** стереть в своём теле эмоций ту «негативную мыслеформу, которую, например, «навесил» на вас отец (или другой известный вам человек) во время ваших конфликтов.

Эта вышеуказанная фраза повторяется до тех пор, пока у вас в груди опять появится ощущение тепла. Бывает так, что вы увидите образ отца (и др.), и если процедура «стирания» успешно завершена, то отец может (на мысленном экране) улыбнуться вам, даже помахать рукой.

Ну а дальше, попробуйте провести медитацию по очистке вашего тела эмоцией по отношению к мужьям, жёнам, матери, сёстрам, братьям, знакомым и т.д. А. Свияш даже предлагает медитацию по очистке на самую (или самого) себя: «С любовью и благодарностью я прощаю саму себя и принимаю себя такой, какая я есть. Я прошу прощения у самой себя за мои мысли и эмоции по отношению к себе. С лю-

бовью и благодарностью я прощаю сама себя». Часто люди осуждают или обижаются на самого себя (например, почему я застенчивый, некрасивый и т.п.). Но мы знаем, что осуждение себя – это такой же грех, как и осуждение других людей. «Поэтому надо обязательно простить себя».

Порой бывает, что мы часто обижаемся на жизнь (например, за то, что она забрала у вас любимую (ого)). Фраза для медитации предлагается такая: «С любовью и благодарностью я прощаю ЖИЗНЬ и принимаю её такой, какая она есть. Я прошу прощения у жизни за все мои мысли и эмоции по отношению к ней. С любовью и благодарностью Жизнь прощает меня». «Медитация на людей, с которыми у вас были самые конфликтные отношения, потребует суммарно «несколько часов». А для тех, кого вы вспомнили с трудом, суммарное время медитации может составлять десять-тридцать минут на каждого.

А. Свияш просчитал и заявляет: «Прикиньте свои затраты на выполнение этого упражнения. Например, для полной очистки от всех обид человеку в возрасте за сорок лет потребуется не менее месяца работы над собой в любое свободное время. Общее время медитации должно составить не менее двадцати часов».

Желательно медитации проводить в спокойной обстановке, со свечой; даже стоя на коленях (где очень много различных точек). Медитации «прощения» практическая психология рекомендует лучше всего проводить с 21-30 до 4-х утра или рано утром, когда вибрация звуков будет работать на вас, когда вы не очень устали. Вспомните – монахи в монастырях читают псалмы, Писание, молитвы более всего по ночам. Учитесь внимательно вникать в это таинство, приведите свой дух и тело в Гармонию Божественную. Да вознаградит Вас Господь за этот нелёгкий, но благостный труд.

Успехов вам!

*Психолог, суггестолог
Людмила Зотова,
медицинский центр, Петропавловка.*

