

16+



Артем Федоров

Страхи. Тревоги. Фобии

Эффективные способы
преодоления

Арте́м Фе́доров

Страхи. Тревоги. Фобии

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Федоров А. И.

Страхи. Тревоги. Фобии / А. И. Федоров — «ЛитРес: Самиздат»,
2020

Как перестать бояться? Как избавиться от тревоги? Что делать, чтобы было не страшно что-то делать? Вместо того, чтобы бороться со страхом вслепую, можно исследовать его, понять его природу, причины, найти самые слабые его стороны, а, возможно, даже и пользу. Как это сделать – вы узнаете из этого небольшого пособия.

Содержание

Введение	5
Понять природу страха	6
Осознать свой страх и его ценность	7
Упражнение «Мантия Бога»	8
Разорвать созависимые отношения с тем, что боишься потерять	9
Осознайте, что потерь не существует	10
СТРАХ СМЕРТИ	11
Причины	11
Упражнение «Трансформировать страх смерти»	12
Как понять ценность жизни через страх смерти	13
Как можно уменьшить страх смерти	14
Есть ли жизнь после смерти?	15
Упражнение «Рай и Ад»	16
Почему с хорошими людьми случаются плохие вещи	17
Медитация «Круговорот трансформаций»	19
ТРЕВОГИ И БЕСПОКОЙСТВА (Страх будущего)	20
Что такое тревога и тревожность	21
Различают несколько форм тревожных расстройств:	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Введение

Как перестать бояться? Как избавиться от тревоги? Что делать, чтобы было не страшно что-то делать?

Вместо того чтобы бороться со страхом вслепую, можно исследовать его, понять его природу, причины, найти самые слабые его стороны, а возможно даже и пользу.

Как это сделать – вы узнаете из этого небольшого пособия.

В этом пособие вы найдете краткий материал, который поможет вам осознать происхождение ваших страхов, тревог, беспокойств, и много полезных упражнений и практик.

Все упражнений я подбирал тщательно и скрупулёзно. Эти упражнения используют лучшие психотерапевты и психологи по всему миру.

Я глубоко верю, что вы найдете для себя в этом небольшом пособии много полезного.

Ну что ж, приступим!?

Понять природу страха

Все страхи делятся на реальные и надуманные. Есть адекватные страхи, которые защищают вашу безопасность. Это страх сделать себе больно, или боязнь подпившей компании посреди ночи. Или ваш начальник говорит, что уволит вас, или вы боитесь прыгать с парашютом. Эти страхи нормальны, они имеют смысл – вашу безопасность. Вряд ли нужно бороться с такими страхами. К таким страхам лучше прислушиваться – и обходить компанию ночью, не играть с ножами, обратить внимание на работу. Эти страхи защищают вашу жизнь, это естественно.

К сожалению, реальные страхи, как правило, обесцениваются.

Например: нарушать правила дорожного движения, курить, неаккуратно обращаться с электроприборами, воспламеняющимися средствами, купаться в запрещенных местах.

А надуманные – не угрожают жизни и как правило переоцениваются.

Например: Страх общения, страх публичных выступлений, страх того, что о вас подумают, страх не справиться, страх не оправдать надежды, страх подойти к девушке, которая нравится.

Таких страхов настолько много, и ни один из них напрямую не угрожает жизни, но жить с ними сложно. И как правило они носят социальный характер.

Перечислите все свои страхи прямо сейчас. Какие из них реальные? Какие надуманные?

Осознать свой страх и его ценность

Очень часто страх скрывает то, чего вы больше всего хотите. Страх никогда не может возникнуть вне зоны желаний. Страх светит отраженным светом, своей энергии у него нет. Это энергия потребности, которая за ним стоит. Если вам удастся осознать эту потребность, то логичный способ избавиться от страха – это удовлетворить потребность.

Есть страхи, которые можно скорректировать волей. Если вы боитесь публичных выступлений, вопрос двух-пяти выступлений, прежде чем страх начнет уходить. Можно пойти на курсы ораторского мастерства, а если преподаватель, помимо умений выступать, еще и психолог, вам будет легко избавиться от такого страха.

Если вы боитесь знакомиться с людьми, на первых порах придется делать над собой усилия. Идти в свой страх, другими словами, но очень внимательно наблюдать за тем, что происходит с вами в моменте. Может оказаться, что вы боитесь не того, чего боитесь, да и потребности другие. Может оказаться, что вы оправдано боитесь, но очень хотите того, что стоит по другую сторону страха.

Задать вопрос страху:

- чего я боюсь?
- что самого страшного может случиться?
- это смертельно?
- если да, насколько это правда?
- если нет, то снять ценность со своего страха: Признать, что именно я наделил тебя сверхценностью.

Сказать страху:

«Ты нереален. До сих пор ты существовал, потому что я позволял тебе существовать. Теперь я могу пройти сквозь тебя, как сквозь пустое место, потому что ты и есть пустое место».

Чтобы победить надуманные страхи – через них нужно пройти (не подавлять, не убегать, не закрывать на них глаза, а именно пройти)

- осознать какая потребность, желания стоит за страхом.
- представьте, что если бы это желание исполнилось, то как?
- что важного в этом желании?

Упражнение «Мантия Бога»

Чтобы преодолеть страх обратиться к Богу защитить вас. Представь, как Бог надевает на тебя Божественную мантию, которая защищает тебя от всех опасностей.

Представь, как ты идешь по горам, и случается обвал.

Камни летят сквозь тебя, не причиняя тебе вреда. На тебе мантия Бога.

Ты идешь по полю боя, пули летят сквозь, не причиняя тебе вреда. На тебе мантия Бога.

Ты встречаешься с врагом. Его слова или действия не причиняют тебе вреда. На тебе мантия Бога.

Теперь представь, что ты встречаешься со своим страхом, будучи одетым в мантию Бога и проходишь сквозь него. Чтобы не происходило, ты под Божественной защитой.

Разорвать созависимые отношения с тем, что боишься потерять

Любой страх – это всегда страх потери. Страх потери говорит о том, что есть что-то, к чему вы через чур сильно привязаны. В психологии это называется эмоциональная зависимость или созависимость.

Любая созависимость – это нездоровые отношения .

Страх смерти – неумение ценить и уважать жизнь, наслаждаться жизнью.

Страх бедности предполагает созависимые отношения с деньгами

Страх одиночества – созависимые отношения с человеком

Страх заболеть – созависимые отношения с телом

Страх публичных выступлений – созависимые отношения с обществом, с оценкой общества.

Страх за близкого приведет к созависимым отношениям с близким.

Созависимость предполагает, что объект, от которого вы зависите, имеет сверхценное значение для вас. Настолько ценное, что все остальное в жизни не настолько важно и ценно.

Созависимость предполагает слияние, полное отождествление себя и объекта.

Закончите фразу:

Мне очень нужны

И добавьте туда все, что для вас имеет сверхценное значение.

Прочтите список. Что вы чувствуете?

Теперь замените слово «НУЖНЫ» на «ВАЖНЫ» и повторите написанное.

Как меняется ощущения?

Выполните следующую практику разотождествления.

Для меня важны деньги, но я не есть мои деньги.

Для меня важно мое тело, но я не есть мое тело

Для меня важны мои близкие, но я не есть мои близкие

Я есть я, я был, я есть и я буду.

Осознайте, что потерь не существует

Любой страх – это всегда страх потери.

По – сути потерь не существует.

ВЫ каждый раз что-то приобретаете: новые способности, новые умения, новый опыт, новых друзей и прочее.

Теряя работу – вы учитесь находить новую,

Теряя деньги – вы развиваете способность просчитывать наперед,

Расставаясь с кем-то – вы учитесь справляться со сложными эмоциями, учитесь отпускать

Теряя здоровье во время болезни – вы учитесь ценить свое тело и свое здоровье.

Как говорить «Нет худа без добра!» и у каждой медали две стороны.

Вспомните, что вы потеряли в своей жизни? С чем попрощались? С чем расстались?

И потом ответьте себе :

– В чем добро этого худа?

– Для чего моя душа решила получить этот опыт?

– Какие способности я развил в себе благодаря этому опыту?

СТРАХ СМЕРТИ

Причины

Страх смерти – важный и нужный страх, задача которого – продлевать жизнь.

Люди, которые практически не боятся к смерти, рискуют закончить жизнь слишком рано. Как правило они склонны к необдуманным и ненужным рискам. Часто такое поведение наблюдается у подростков: опасные и рискованные занятия.

Сюда же относятся и люди с суицидальными наклонностями, которые видят в смерти решение своих проблем.

У других страх смерти – гипертрофирован. И может проявляться самым разным способом:

- паническая атака,
- танатофобия (страх умереть),
- в принципе любая фобия.

Такие люди всего и всегда боятся. Они могут испытывать страх смерти за себя и/или за своих близких.

Причины, по которым страх смерти переходит в через чур сильную или в через чур слабую степень:

– неуважение к жизни: задача страха смерти – показать человеку ценность жизни, научить любить жизнь, наслаждаться ею.

– неуважение к смерти: смерть – это момент великого перехода из одной жизни в другую.

В каждой жизни мы должны выполнить определенную задачу, овладеть определенным набором способностей, которые перенесем с собой в следующую жизнь. Если человек отказывается проходить, какой-либо из уроков в этой жизни – ему придется пройти этот же урок в следующей.

Упражнение «Трансформировать страх смерти»

Представь перед собой свой страх и скажи ему:

«Я знаю, что ты пришел мне в помощь. Ты напоминаешь мне о том, что я еще жив. Ты напоминаешь мне о том, что жить прекрасно. Ты напоминаешь мне , что я еще очень много могу сделать, многое узнать, многое понять и многое испытать. Благодарю тебя. Благодарю. Благодарю. Да будет так».

Как понять ценность жизни через страх смерти

Страх смерти есть у всех людей, но степень проявления его разная.

Впервые страх смерти появляется в возрасте 3-5 лет. В 5-8 лет дети особенно чувствительны к угрозе возникновения болезни и смерти.

Если в 4 года моя дочь спрашивала: "Папочка, ты не умрешь? Сколько ты проживешь на свете, 100, 200 лет?", то в 6 она говорит со слезами в голосе: "Папочка, я не хочу, чтобы ты умирал! Я хочу, чтоб ты жил всегда!"

Когда человек думает о смерти, он боится прежде всего:

- Не существования, отсутствие реальности – небытия;
- Неизвестности. Почему вы умрете, что будет после;
- Потерять контроль над ситуацией;
- Заболеть неизлечимой болезнью и умереть в мучениях;
- Покинуть близких и мысли о том, как они будут жить без Вас;

Чего, на самом деле, боишься ты?

Как можно уменьшить страх смерти

1. Повтори эти строчки несколько раз:

РОЖДЕНИЕ – ЖИЗНЬ – СМЕРТЬ – НЕИЗБЕЖНЫЙ ЦИКЛ. Ты усилием воли не можешь отменить свое рождение, так же не можешь отменить свою смерть.

2. Осознай, чего на самом деле ты боишься (для этого – посмотри предыдущий урок)

Если ты боишься небытия – стань кем-то! Сделай, что-то ценное для мира.

(что ценного я делаю для мира?)

Если ты боишься неизвестности – научись наслаждаться моментом здесь и сейчас.

(что хорошего у меня есть сегодня?)

Если ты боишься потерять контроль – научись отпускать контроль и расслабляться.

(как я могу больше доверять?)

Если ты боишься заболеть – займись спортом, уважай свое тело.

(как я могу заботиться о теле?)

Если ты боишься покинуть близких – научись верить в их собственные силы и способности. Верь в них!

(какие сильные стороны и способности у моих близких?)

3. Осознать, что страх смерти – это энергия, которая расходуется не по назначению.

Выполните следующее упражнение:

1. Определите эмоцию и в результате чего эта эмоция.

2. Осознай те, что эмоция – это всего лишь энергия, с помощью которой вы формируете реальность.

3. Попросите Вселенную очистить эту энергию от негативных мыслей и фантазий.

4. Силой своей мысли, сформируйте желаемый результат и направьте уже очищенную энергию в новую картинку.

5. Представьте, как желаемый результат, наполнен энергией и воплощается в реальность.

Есть ли жизнь после смерти?

Доказательства

Есть ли жизнь после смерти или нет – достоверно, никто не узнает, по крайней мере пока. Кто-то говорит, что да, кто-то – нет.

Я придерживаюсь мнения, что после смерти жизнь есть!

1. Люди продолжают жить в своих детях, потомках на генетическом уровне.
2. Люди продолжают жить в своих достижениях, изобретениях, идеях. Например, Фрейд давно умер – но он продолжает жить в психоанализе.
3. Я верю в великий переход: по закону сохранения энергии – она переходит из одного состояния – в другое. (доказано в физике).
4. Рай или ад – это не абстрактные понятия, и они не где-то там. Рай и ад – начинаются в душе, в сердце. И вы сами творце своего рая и своего ада.

Упражнение «Рай и Ад»

Расслабиться. Погрузиться в медитативное состояние:

Задать себе вопрос:

- Что в моей жизни сейчас есть Рай, где мне хорошо?
- Как я создал этот Рай? Какими энергиями, выборами, решениями я создал этот Рай?
- Что в моей жизни сейчас Ад? Как я его создал? Какими энергиями, выборами, решениями?
- Как мне трансформировать Ад в Рай?
- Как я могу продолжить свою жизнь: в ком или в чем?

Почему с хорошими людьми случаются плохие вещи

Справедливости ради, стоит заметить, что понятия «хороший» и «плохой» – в принципе оценочные понятия. И то, что я считаю «хорошим» – может быть «ужасным» для другого.

Со всеми людьми происходят разные вещи. Оценку «хорошо» или «плохо» мы ставим исходя из собственных убеждений, опыта и травм, и личной перспективы.

Например: лягушки питаются комарами. Это хорошо или плохо? С точки зрения комара – это ужасно. Это смерть. С точки зрения лягушки – это просто еда. С точки зрения человека – это прекрасно. С точки зрения Вселенной – это процесс регуляции популяции видов.

И все же..... данная философия не работает, когда что-то случается с кем-то из близких. Сразу возникает вопрос: «Почему именно с ним?» или «Почему это произошло именно со мной?»

Есть 5 теорий, почему с хорошими людьми случаются плохие вещи.

Теория 1. Эффект бумеранга

«Что посеешь, то и пожнешь.....». Следуя этой теории с хорошими людьми должны случаться только хорошие вещи. И вообще они должны быть самые счастливые на планете.

Тем не менее, нельзя сказать, что эффект бумеранга – не работает. Если я сделаю, кому-то, что-то хорошее, то я повышаю свои шансы получить что-то хорошее в ответ.

Например: сегодня я помог моему знакомому найти хорошую работу. Он стал моим другом и помог мне, когда мне понадобилась помощь.

Ключевой вопрос в действии закона бумеранга:

- Могу ли я просить о помощи?
- И разрешаю ли я себе помощью других людей?

Теория 2. «Просто случайность»

Здесь роль играет удача: кому-то везет больше, кому-то – меньше.

К несчастью, эта теория – зачастую служит оправданием для лентяев и для тех, кто предпочитает винить других, Бога, государство в своих бедах.

Ключевой вопрос в теории случайностей:

- Как я использую случайности в моей жизни?
- Умею ли я видеть удачные случайности в моей жизни?

Теория 3. Теория заговора

Плохие события с людьми происходят потому, что их кто-то сглазил, проклял.... Или человеку приходится расплачиваться за грехи своих предков или близких.

Действительно люди могут влиять друг на друга разными способами: завидовать, обижать и обижаться, мстить, винить, проклинать, делать гадости и прочее, что несомненно может вредить здоровью, благополучию, и качеству жизни своей и близких.

Ключевой вопрос:

- Как я могу укреплять себя и где я черпаю свои силы: физически; в деятельности; в контакте с другими людьми; в контакте с Богом?
- Как я могу защитить своих близких?

Теория 4. Закон притяжения

Люди могут быть миллион раз хорошими и делать много хорошего для мира, но несмотря на свои положительные поступки, в их головах закрепился негативный образ мыслей: например, низкая самооценка, неуверенность в себе, недоверие к другим. Эта отрицательная энергия скапливается в человеке и выходит наружу, притягивая к себе череду проблем, подобно тому, как акула приплывает на кровь. Чтобы избежать этого, нужно менять свое мышление на более позитивное, тогда трудностей в жизни сильно поубавится. Ибо велика Сила Подсознания.

То, о чем думаем – то и притянем.

Ключевой вопрос:

– О чем я на самом деле «мечтаю»: о страхах и неудачах или о возможностях и благополучии?

– Какой результат я «на самом деле» прошу у Подсознания, Бога, Вселенной?

Теория 5. Еврейская теория

Мудрый народ из Израиля трактует столкновения с трудностями жизни совсем иначе. Согласно Библии, Моисей сказал, что каждому хорошему человеку придется пройти через множество плохих и тяжелых моментов – это будет случаться с ним постоянно. Негативные обстоятельства расцениваются как духовное испытание, которое должно закалить человека на пути в лучший из миров. И только самые сильные и достойные смогут справиться с этой полосой препятствий, за что будут вознаграждены, но в другой жизни. Вполне хорошая точка зрения, но исключительно для верующего человека.

Ключевой вопрос:

– Какое испытание выбрала пройти моя душа в этой ситуации?

– С какой целью моя душа выбрала попасть в эту ситуацию ?

– Какие способности моя душа должна развить в этой ситуации?

Медитация «Круговорот трансформаций»

Цель: принять перемены, проработать страх перемен.

1. Займите удобное положение и закройте глаза. Полностью расслабьте тело. Дышите ровно, свободно.
2. Ощутите себя стоящим на вершине горы возле небольшого родника, выбивающегося из-под земли.
3. Почувствуйте, что вы – капля этого родника.
4. Ощутите, как, стекая по склону горы, вы соединяетесь с другими каплями и становитесь ручейком.
5. Почувствуйте, как, смешавшись с другими ручейками, стекающими с горы, вы превращаетесь в бурлящий горный поток, продолжающий путь к подножию горы.
6. Ощутите себя широкой рекой, медленно текущей мимо городов, деревень и различных природных ландшафтов.
7. Почувствуйте, как вы впадаете в огромный океан и ваша чистая родниковая вода растворяется в его соленой воде.
8. Ощутите себя огромным-огромным океаном.
9. Почувствуйте себя океанской волной, путешествующей по океанским просторам.
10. Ощутите себя маленькой капелькой на гребне огромной океанской волны.
11. Почувствуйте, как солнечный луч превращает вас в крошечное облачко, поднимающееся ввысь от поверхности воды.
12. Ощутите, как вы сливаетесь с другими облаками и образуете большое облако, мерно плывущее на ветру над океаном, берегом, холмами и т.д.
13. Осознайте, как ветер несет вас к горным вершинам.
14. Почувствуйте себя капелькой дождя, выпадающей из облака на горную вершину.
15. Ощутите, как вы превращаетесь в маленькую-маленькую льдинку на вершине горы.
16. Почувствуйте, как жаркий солнечный луч растапливает вас и вы превращаетесь в капельку воды.
17. Ощутите, как вы просачиваетесь сквозь почву и становитесь частью горного родника.
18. Почувствуйте, что это тот самый горный родник, с которого вы начинали свой путь.

Продельвая вышеизложенное упражнение, вы сможете избавиться от многих своих страхов. Это связано с тем, что именно боязнь потерять себя, свою привычную форму есть причина многих страхов.

В процессе выполнения упражнения вы претерпеваете множество трансформаций, превращаясь то в каплю, то в ручей, то в облако и т.д. И при регулярной практике вы со временем перестанете бояться изменений, перестанете бояться потери своей привычной формы.

ТРЕВОГИ И БЕСПОКОЙСТВА (Страх будущего)

Наверняка каждый из нас сталкивался с чувством тревоги и беспокойства, проявляемым в виде необъяснимых и непреодолимых негативных эмоций. И если в некоторых ситуациях мы виним стрессовое состояние или какое-то нервное потрясение, то нередко возникать может тревога без причины. На самом деле, причины все же есть, просто они находятся не на поверхности, а скрыты глубоко внутри, из-за чего вскрыть их может быть очень трудно.

Синдром тревоги способен заставлять человека испытывать серьезный эмоциональный (впрочем, нередко и физический) дискомфорт, мешать получать удовольствие от жизни. Подобное состояние губительно действует на организм и душевное равновесие, в результате чего могут развиваться психосоматические заболевания.

Что такое тревога и тревожность

Тревога в психологии рассматривается как эмоция с негативной окраской, которая может возникать в ответ на какое-то событие. Бывают также случаи, когда возникает состояние тревоги и беспокойства без причины.

Следует различать понятие тревоги и тревожности

Тревога – это эмоциональное состояние, которое возникает в ситуациях неопределённой опасности, поэтому эта эмоция часто является беспредметной. Это понятие было введено в психологию создателем психоанализа – Зигмундом Фрейдом.

Тревожность – это целый комплекс эмоций, включающий чувство страха, стыда, беспокойства, вины и пр. Это индивидуальная психологическая особенность личности, проявляющаяся в том, что человек склонный к переживаниям.

Причиной может быть слабая нервная система, определённые свойства темперамента или личности. Иногда тревожиться – это вполне нормальное состояние, которое даже может приносить пользу. Например, если мы о чём-то переживаем (в меру), то это может заставлять нас выполнять какие-то задания качественно и добиваться успеха.

Но, если тревога перерастает в тревожное расстройство, то речь идёт о нарушении, с которым необходимо бороться.

Различают несколько форм тревожных расстройств:

Генерализованное. Это именно тот случай, когда возникает чувство тревоги и беспокойства без причины. Предстоящие экзамены, приход на новое место работы, переезд и прочие обстоятельства совершенно ни при чём. Это состояние охватывает человека внезапно и всецело – до такой степени, что человек даже не может выполнять повседневные дела.

Социальное. В подобных случаях смутное чувство тревоги не даёт комфортно чувствовать себя в окружении других людей. Из-за этого затруднения могут возникнуть даже когда человек просто выходит на улицу, в магазин или на прогулку. В результате такого тревожного расстройства необходимость учиться, работать, посещать общественные места превращается в невероятное мучение для человека.

Паническое состояние. При этом расстройстве периодически возникает беспричинный страх и волнение. Интенсивность страха в таком случае ярко выраженная. Внезапно у человека начинает усиленно биться сердце, повышается потоотделение, начинает не хватать воздуха, проявляется желание куда-то бежать и сделать что-то, чтобы избавиться от этого состояния. Люди, подверженные паническим атакам, могут даже бояться выходить из дома и контактировать с людьми.

Фобии. Несмотря на то, что для фобий характерна боязнь чего-то конкретного (высоты, замкнутого пространства, насекомых и пр.), это чаще всего – неосознанная тревога. Человек не может объяснить, почему он боится, например, именно змей, темноты или чего-то ещё.

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.