

## Психологическая служба

### В этом буклете вы узнаете всё про страх и как его преодолевать

#### **СТРАХ**

Это нормальное явление, с которым человек в своей жизни сталкивается не раз.

Все люди чего-то боятся.

#### **СТРАХ**

Это эмоция, которая помогает нам и всем живым существам на планете выжить в случае реальной угрозы для жизни.

**Боятся, это абсолютно нормально, но как и у всего нормального, у страха есть границы, за которыми он начинает мешать.**

#### **ПОЛЬЗА СТРАХА**

Страх на самом деле не так плох, как может показаться на первый взгляд. Он возник в процессе эволюции, чтобы защитить людей от окружающей опасности.

В большинстве своем люди избегают в темное время суток прогуливаться в одиночку по мало освещенным переулкам и паркам из-за страха подвергнуться нападению. Многих не прельщает купаться во время шторма или заплывать за буйки.

Если человек попадает в критическую ситуацию, то его организм выбрасывает в кровь адреналин. В результате этого мышцы получают больше кислорода и питательных веществ, развивая значительную мощность. Силы возрастают, а мысли становятся более яркими и светлыми. Без страха войти в подобное состояние не удалось бы.

**Кроме того, если человек был напуган каким-либо событием, он хорошо его запоминает и руководствуется этими сведениями негативного опыта в дальнейшем. Как проявляется польза страха? Примеры состоят в том, что мы опасаемся терять ключи от квартиры, новый дорогой телефон или не снимаем с огня горячую кастрюлю, не защитив руки.**

**Итак, страх — это не только плохо, но и хорошо. Так как он еще раз позволяет задуматься о том, что нам нужно в этой жизни, а что нет. А если ты сможешь не просто побороть свой страх, т. е. избавиться от него, а превратить его в союзника и помощника, вот тогда успех гарантирован в любом начинании.**

### **ВРЕД СТРАХА**

**Если какой-либо страх (боязнь темноты или собак, страх потерять близкого человека и т.п.) мешает вам жить спокойно, постоянно напоминая о себе и не давая сосредоточиться на важных делах, препятствует развитию вашей карьеры или личных отношений, то необходимо научиться с ним бороться.**

**Одна из причин вредных страхов связана со взаимоотношениями. В жизни человек общается со многими людьми и отношение к этим людям разное. С кем-то дружит и любит, а с кем-то общаться очень трудно. Так могут возникнуть разные страхи, такие как:**

**Страх недовольства учителя, начальника**

**Страх ответственности**

**Страх что-либо начать**

**Страх неудачи, ошибки и крушения планов**

**Страх насмешек со стороны окружающих**

**Важно научиться различать настоящие страхи, предупреждающие о настоящей опасности, и мнимые, когда опасности нет. Особенно нужно отслеживать страх ошибки! Не бойся ошибиться! Ошибки всегда показывают над чем ещё нужно работать! Что нужно сделать, чтобы получить желанный результат.**

## **НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ**

**Дома, в спокойной обстановке возьми лист бумаги и ручку, опишите свой страх максимально подробно, ответив на следующие вопросы:**

**1. Чего я боюсь?**

**2. В чем причина моего страха?**

**3. Что будет, если мой страх осуществится (если я упаду с лестницы/женюсь/буду атакован бродячей собакой/не сдам экзамены)?**

**4. Представьте себе худший вариант развития событий.**

**5. Теперь распишите те действия, которые вам помогут избежать подобного исхода.**

**Главное, помните, существует множество способов увеличить ваши шансы на успех в работе со страхами.**

**Вы можете получить помощь и поддержку психологической службы МАУ ДО ДДТ, обратившись по телефонам:**

**8-918-896-09-21 Фёдорова Елена Валентиновна (дети от 5 до 7 лет)**

**8-951-536-33-21 Оленичева Ольга Владимировна (дети от 7 до 18 лет)**