

Похилюк Агата Александровна

студентка

Олешко Татьяна Ивановна

канд. психол. наук, доцент, преподаватель

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный

педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

РАЗНОВИДНОСТИ ФОБИЙ

Аннотация: *фобия – симптом, сутью которого является иррациональный неконтролируемый страх или устойчивое переживание излишней тревоги в определённых ситуациях или в присутствии (ожидании) некоего известного объекта. В данной статье автором представлены фобии и их разновидности.*

Ключевые слова: *фобия, причины фобий, факторы, страх, боязнь.*

Еще 10 лет назад науке было известно не более 300 фобий, а сегодня их число перевалило за 1000. Sputnik Армения провел опрос среди мужчин и женщин в возрасте от 20 до 40 лет из разных стран, чтобы составить топ-7 самых распространенных фобий.

1. Авиафобия или аэрофобия.

На первом месте расположился страх перед полетами. Многие люди совершенно нормально переносят перелеты. Однако есть те, кто до или во время полета впадают в панику. Согласитесь, это не очень приятная картина: вы с пузырьком корвалола или с валидолом, весь бледный и с трясущимися руками поднимаетесь на борт самолета.

2. Клаустрофобия – боязнь замкнутого пространства.

Еще одна распространенная фобия. Человеку, находящемуся в замкнутом пространстве, начинает казаться, что он сейчас задохнется и умрет. Он расстегивает рубашку, галстук, дергает кофту, чтобы дышать стало легче.

3. Акрофобия – страх высоты.

В ходе опроса выяснилось, что многие люди боятся высоты. Например, человек, находящийся на высоте десятого этажа жилого дома, понимает, что ему плохо: кружится голова, возникает чувство страха, а также желание схватиться за что-либо, чтобы не упасть.

Специалисты утверждают, что акрофобия – легкая степень невроза.

4. Танатофобия – боязнь смерти.

Это действительно глобальная проблема. Об этом задумываются все, но у многих страх смерти слишком навязчив. По результатам некоторых исследований, около 10% населения каждой страны панически боятся смерти.

5. Канцерофобия – боязнь заболевания раком.

Об онкологических заболеваниях говорят каждый день, на каждом шагу. Обычный репортаж об этой болезни может спровоцировать фобию даже у нормального человека.

6. Ахлуофобия (никтофобия, скотофобия, эклуофобия) – боязнь темноты, ночи.

Есть люди, которые так сильно боятся темноты, что спят при включенном свете, а когда выключается свет, то им вовсе мерещатся разные фигуры.

7. Кинофобия – страх собак.

Не для каждого собака – друг человека. Боязнь этих животных проявляется в особенности у тех, на кого в детстве хотя бы раз напала собака. При этом, обязательно, чтобы она укусила вас.

Фобия – болезнь или психическая особенность?

Специалисты различают фобии общего характера, когда человек боится какого-нибудь предмета или явления: сюда относятся танатофобия – страх смерти, геронтофобия – боязнь старения, аэроacroфобия – боязнь высоты, гидрофобия – боязнь воды, арахнофобия – боязнь пауков; ситуативные, когда возникает страх перед какими-то ситуациями (клаустрофобия – боязнь замкнутого пространства, агорафобия – боязнь открытого пространства); социальные – к примеру, дисморфобия – боязнь выглядеть в глазах других людей непривлекательным, которая заставляет избегать контактов с окружающими.

В особо тяжелых случаях фобии проявляются на физиологическом уровне: у охваченного паникой человека начинают трястись конечности, кружится голова, усиливается потоотделение, пропадают зрение и слух, иногда могут возникать приступы рвоты, мочевой пузырь и кишечник могут самопроизвольно опорожняться.

Фобии отличаются от страха тем, что они иррациональны, не поддаются контролю и часто сопровождаются паническими атаками. В отличие от обычного страха, с которым можно бороться с помощью логических доводов, от фобий не так легко избавиться. Кроме того, установить причину появления фобий достаточно сложно. Рассмотрим наиболее распространённые причины их появления, разновидности и способы борьбы.

Причины фобий

Есть несколько причин возникновения фобий – биологические, генетические, психологические, социальные.

Биологические и генетические причины

Нельзя назвать эти причины определяющими, но они повышают риск возникновения фобий. У людей, склонных к тревожности и страху, наблюдается недостаток гамма-аминомасляной кислоты (ГАМК) – нейротрансммиттера, который оказывает успокаивающее воздействие.

Социальные причины

Практически не встречаются фобии, возникшие без воздействия внешних факторов. Вопрос в том, помнит ли травмирующие события больной человек, так как специфические фобии часто развиваются в раннем детстве.

Психологические причины

Фобии, как и панические атаки, могут не иметь очевидной причины. Не было никакого травмирующего события или стресса, тем не менее фобия появилась. В таком случае причины могут скрываться в подсознании.

Заключение:

Неразумно бояться того, что неизбежно. Страх черной тенью всегда сопровождал человечество, отчасти менялись только некоторые его сюжеты. Меньше

стали бояться домовых, чертей и привидений, но их место заняли зомби и коварные пришельцы их космоса. Ученые давно установили, что не только наше сознание, но и все наше тело бурно реагирует на опасные ситуации. Фобия может приводить к изменению частоты и силы сердечных сокращений, вызывать потливость, провоцировать желудочно-кишечные расстройства, влиять на деятельность дыхательной системы, вызывая чувство нехватки воздуха, приводить к задержке мочеиспускания или, наоборот, провоцировать непроизвольное выделение мочи, а также вызывать дефекацию. Вообще следует отметить, что взаимосвязь между эмоцией фобии и состоянием внутренних органов многообразна и неоднозначна. С одной стороны, страх и тревожные мысли неблагоприятно сказываются на работе наших органов, а с другой – нарушения в работе внутренних органов, в свою очередь, могут вызывать приступы фобии.

Список литературы

1. Абакумова Т.В. Философские аспекты феномена страха: Автореф. дис. ... канд. наук. – Якутск, 2000.
2. Абдугалимова С.А. Психологические особенности преодоления страха смерти у старшеклассников с разными смысложизненными ориентациями: Автореф. дис. ... канд. наук. – Ростов н/Д, 2010.
3. Акопян Л.С. Диагностика детских страхов и тревожности: Методическое пособие. – Самара: СНЦ РАН, 2006.
4. Алексеева О.Л. Индивидуально-психологическая концепция страха смерти // Ананьевские чтения – 2007: Материалы научно-практической конференции. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2007. – С. 497–498.
5. Баринев Д.Н. Тревога и страх: историко-философский очерк // Психология и психотехника. – 2013. – №3.
6. 10 самых необычных фобий [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://tgstat.ru/en/channel/@allphobia> (дата обращения: 30.05.2018).