

УДК 1

DOI 10.21661/r-561526

*Ручка Анна Владимировна***ПСИХОЛОГИЯ СТРАХА И КАК С НИМ СПРАВИТЬСЯ**

***Аннотация:** в статье рассмотрена психология такого чувства, как страх. Автор затрагивает вопрос о том, каким образом можно справиться со страхом.*

***Ключевые слова:** страх, психология, чувство.*

Страх – базовое и естественное чувство, которое сигнализирует об опасности. Наше тело так реагирует на возможную угрозу в окружающей среде. Пугаясь, у нас могут быть разные реакции: мы можем замирать, активно действовать, проявлять агрессию, убегать, игнорировать страх. Основной функцией страха является самосохранение.

Поэтому бояться – это нормально, и более того страх является полезным чувством.

С помощью страха мы понимаем, что для нас является важным. За страхами всегда стоят наши желания и потребности. Так, боясь отторжения, мне хочется быть принятым. Страх потерять работу, например, говорит о ее ценности.

Условно наши страхи можно поделить на страхи, связанные с физической опасностью, которые помогают нам выжить. И есть социальные страхи, которые связаны с опасностью для нас, как социальных существ. Например, страх одиночества, критики, отторжения, предательства.

Страх неприятно переживать, и он может останавливать нас от каких-то действий. Поэтому хочется избавиться и не испытывать его. Но парадоксальным образом, именно посмотреть в глаза своему страху – это то, что может помочь справиться. Под этим я имею в виду – осознать свой страх и проживать его.

Важно рассмотреть свой страх и поинтересоваться: чего конкретно я боюсь? Кого я боюсь и какие действия меня пугают? Эти вопросы помогут больше узнать о своем страхе и дифференцировать его. И вообще, страх возникает там, где вы

прекращаете интересоваться собой, своим внутренним миром, ведь интерес противоположен страху.

Следующим шагом необходимо подумать, каким образом я могу позаботиться о своей безопасности. На что я могу повлиять, чтобы мне было более безопасно. Например, при публичном выступлении я могу бояться растеряться и забыть речь, тогда я сделаю себе заметки, куда буду подглядывать. Если я боюсь критики слушателей, я приглашу своих друзей, чтобы те меня поддержали.

На страх можно посмотреть как на проективный механизм. Это когда я боюсь того, что я в себе не замечаю или запрещаю, и наделяю этим свойством других. Так отщепляя свою агрессивность, окружающий мир мне будет казаться враждебным. Присваивая отщепленное, мы возвращаем себе свою целостность и силу.

Также некоторые страхи могут быть последствиями травматического опыта в прошлом. Например, страх одиночества или страх близости. В этом случае может помочь психотерапия, в которой проживается и исцеляется травма.

Мне нравится старая поговорка: глаза боятся, а руки делают. Для меня она о том, что несмотря на страх, стоит все равно делать то, что хочется. Поинтересоваться своим страхом, вспомнить о своих опорах и ресурсах, позаботиться о своей безопасности, бояться и все равно действовать.

Список литературы

1. О природе страха [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ponimayou.ru/page.php?pageid=35>
2. Страх перемен: почему нам сложно менять профессию [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://netology.ru/blog/10-2023-fear-of-change>
3. Русские народные пословицы и поговорки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://skazka-dubki.ru/zhizn-slavyan/russkiy-folklor/russkie-narodnye-poslovitsy-i-pogovorki/>

Ручка Анна Владимировна – магистр, педагог-психолог МБОУ «СОШ №43», Россия, Белгород.

