

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ.

Психологи XX века видели причину тревог в развитии цивилизации и огромном потоке информации, лавиной обрушивающемся на человека. Современная психология рассматривает тревогу как социальное явление.

Существует много **фобий (тревог)**:

- **агорафобия** - боязнь видимого пространства (страшно пройти по мосту, пересечь дорогу и т.п.);
- **клаустрофобия** - боязнь замкнутых пространств (страшно находиться в закрытом помещении, в музее, в лифте, даже в театре);
- **акрофобия** - боязнь высоты (страшно лететь на самолёте, пройти по высокому мосту, подойти к окну, стоять на балконе верхнего этажа высотного дома: кажется, что высота "манит", и человек невольно двигается к краю, хотя не делает ни одного шага);
- **фобофобия** - страх перед наступлением страха и т.п.

Часто, подверженные фобиям люди признают бессмысленность своих страхов, но справиться с ними не могут.

Психиатры чётко различали тревогу и страх ещё в XIX веке. Страх всегда имеет причину. Исчезла угроза - пропал страх. Тревога не имеет видимых оснований. Страх обостряет чувства, мобилизует силы и побуждает к действиям. Тревога парализует волю, мучит, угнетает, причиняет душевное и физическое страдание может привести к болезни. Значит, тревога - это болезненное состояние психики, избавиться от которого можно только с помощью психолога, психоневролога, психиатра.

Источники тревожности следует искать в раннем детстве. Уже на втором году жизни она может возникнуть как результат неправильного воспитания. Как проявляется тревожность? Ребёнок боится потерять мать из поля зрения и в прямом смысле слова держится за её юбку. Он постоянно ожидает какого-либо страшного "события": внимательно вглядывается в лица незнакомых людей, не подпускает к себе посторонних, прячется за мать, плачет при резких звуках, боится заводных игрушек, а также игрушек мычащих, пищущих, шуршащих.

Особый страх могут вызвать игрушки прыгающие, хлопающие

крыльями, с загорающимися глазами, маски, передающие характерные эмоциональные состояния (боль, страх, сарказм), а также имеющие утрированные части лица (большие глаза, растянутый зубастый рот, высунутый язык, большой нос, неестественно торчащие уши и т.п.). Как уже отмечалось, для детей второго года жизни характерна обострённая ориентировочная реакция на новизну. Эмоционально отрицательные впечатления раннего детства могут стать причиной тревожности и формирования такой нежелательной черты характера, как трусость. Взрослые не должны провоцировать страхи, приводящие к тревожности. Профилактика тревожности - чуткое, внимательное отношение к ребёнку, охрана его нервной системы.

Американский психиатр Гарри Стек Салливан считал, что в психике любого человека можно разобраться, лишь распутав клубок взаимоотношений, в которых он находится с другими людьми и в которых отчётливо проявляется его индивидуальность. Именно такие отношения возникают между матерью и ребёнком. Салливан называл их эмпатией, т.е. чувствованием. Если ребёнок растёт боязливым, значит что-то неладно в его отношениях с матерью. Дело не только в недостатке внимания и любви. Если мать боязлива, ребёнок тоже становится пугливым. Это встречается настолько часто, что возникла гипотеза: боязнь передаётся по наследству. Но всё же многие психотерапевты уверены, что это результат воспитания в младшем и раннем возрасте.

Отечественные (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, А.В.Запорожец и др.) и американские (Альфред Адлер, Гарри Стек Салливан и др.) учёные утверждают, что в ранние годы особое значение имеет удовлетворение витальных, т.е. жизненных потребностей, таких как еда, питьё, сон, собственная безопасность. Когда эти потребности удовлетворяются в полной мере, возникают социальные потребности: общение со взрослым, его ласка, любовь, привнесение информации об окружающем мире - всё то, что способствует развитию человека как личности. Пусть это только маленькие "ростки", чуть заметные "родники" рождающейся личности, но они должны присутствовать в его жизни. ***Не случайно говорят: человек рождается дважды - первый раз физически и второй - духовно.*** Человеку необходимо расширять свои возможности. Для ребёнка главным препятствием развития возможностей и соответственно источником тревоги становится неодобрение его поведения взрослым. В результате вырастает психопатический асоциальный человек, плохо интегрирующийся в общество, враждебный ему.

Может ли человек жить вообще без тревоги? Учёные считают, что тревога, умело преодолеваемая человеком, не принимающая форму болезни, необходима. Выдающийся немецкий психиатр барон Виктор Эмиль фон Гебзаттель писал: "Несомненно, стоит стремиться к жизни без страха, но вовсе не очевидно, что стоит стремиться к такой жизни из которой была бы изгнана тревога... Возбуждение тревоги и, связанное с этим, развитие способности к сочувствию, взаимопониманию может стать жизненной задачей для человека...".

Маленького ребёнка следует учить преодолевать тревогу. Это особенно важно на ранних этапах, когда идёт интенсивное становление психики ребёнка. На втором году жизни не следует формировать ни бесшабашного бесстрашия, ни чрезмерной осторожности. Ребёнка надо чутко "вести за руку", передавая ему опыт взаимодействия с окружающим миром, помня о возрастных особенностях. Формирование базального доверия к окружающему миру необходимо для преодоления детской тревожности.