

# ФОБИЯ

Студент:Зайнидинов И

Группа:119-75

**Фобия** (от греч. φόβος «страх»), **боязнь** — симптом, сутью которого является иррациональный неконтролируемый страх или устойчивое переживание излишней тревоги в определённых ситуациях или в присутствии (ожидании) некоего известного объекта.

В психиатрии *фобией* принято называть патологически повышенное проявление реакции страха на тот или иной раздражитель. Фобия — это сильно выраженный упорный навязчивый страх, необратимо обостряющийся в определённых ситуациях и не поддающийся полному логическому объяснению. В результате развития фобии человек начинает бояться и соответственно избегать определенных объектов, видов деятельности или ситуаций.

Например, при айхмофобии человек старается всеми силами избегать острых предметов, которыми он боится пораниться или поранить других людей. В случае развития аквафобии он боится плавать, а при клаустрофобии поднимается вверх исключительно по лестнице, так как ему страшно находиться в закрытом лифте. Фобию относительно легко можно победить в начале её возникновения, но она может закрепляться в психике человека и усиливаться со временем.

В психоанализе фобией также считается навязчивый невроз, при котором тревога становится ведущим и мотивирующим поведением симптомом. В данном смысле фобия понимается как синоним фобической болезни или тревожной истерии.

В специальном, медицинско-психиатрическом смысле слова только очень небольшая часть из приведённых ниже терминов может быть названа фобией как «клиническим состоянием, требующим психологической коррекции». В частности, если страх выходит из-под контроля человека и препятствует его нормальной жизнедеятельности, то тогда может быть поставлен диагноз панического расстройства<sup>[1][2]</sup> либо специфической фобии.

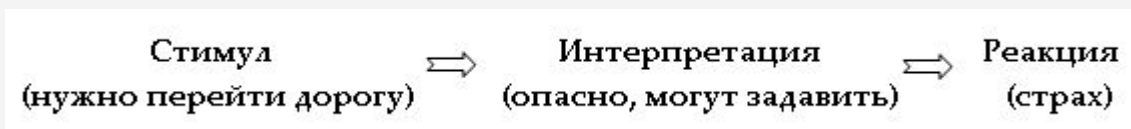
Для выявления фобического расстройства часто используют тест на тревогу и фобии, так называемую шкалу Занга для самооценки тревоги<sup>[3]</sup>.

# Механизм возникновения фобий у человека

С чувством страха знакомы все нормальные люди. Когда мы идем по улице или переходим дорогу и вдруг слышим звук клаксона автомобиля, мы можем испугаться и отпрыгнуть. Перед экзаменом, бывает, не можем уснуть, перед выступлением на публике бросает в жар или в холод и т.д.

Но бывает так, что в следующий раз вы подходите к кромке дороги и вспоминаете, как испугались. Вам опять становится тревожно, вы решаете дойти до подземного перехода. То есть, «сообщаете» организму: «да, ситуация перехода дороги – это опасность», и в следующий раз ваш организм вновь отреагирует страхом при необходимости перейти дорогу.

Формирование такой реакции и есть то, что называют условным рефлексом:



Через некоторое время «Интерпретация» стирается, уходит, вытесняется и закрепляется цепочка: стимул -> реакция (нужно перейти дорогу -> страх).

В некоторых случаях даже не удастся определить, какая ситуация изначально послужила причиной этой цепочки. Кроме того, испытав однажды сильный страх, человек начинает бояться испытать его повторно, т.к. страх – неприятная, труднопереносимая эмоция. Появляется страх страха.

В результате человек начинает избегать пугающей ситуации, бояться испытать страх – возникает фобия. Таких закрепленных рефлексов бывает несколько, как правило, не менее пяти, в рамках фобии.

# Основные виды фобий человека

Слово агорафобия происходит от греч. «агора» — рынок, часто этот вид *фобии человека* называют «рыночным» страхом. В основном это страх открытого пространства. Он выражается в боязни толп, публичных мест, передвижения вне дома или ближайшего квартала от дома, передвижений в одиночку.

Это наиболее ограничивающая *человека фобия*, некоторые люди оказываются прикованными к дому. Многих ужасает мысль упасть на людях, «потерять лицо», «вдруг станет плохо» и пр.

Отсутствие немедленного доступа к выходу, дискомфорт от того, что дом находится слишком далеко, может приводить к тревожным симптомам, панике и избеганию такой ситуации. Чаще подвержены этой фобии молодые женщины.

При отсутствии психотерапии, внимания и лечения, фобия становится хронической, однако, может частично угасать, например, в летние месяцы, когда снижается уровень общего стресса – теплая и комфортная погода, светло, наступает время отдыха и удовольствий.

# Социальные фобии человека

Социофобия в целом — это **страх внимания окружающих людей**, как правило, в малых группах, в отличие от страха толпы при агорафобии. Часто начинаются в юношестве, иногда со временем проходят, но, бывает, сохраняются во взрослом состоянии.

Могут быть предельно конкретными – страх встреч с противоположным полом, страх остаться наедине с девушкой/молодым человеком, страх принятия пищи при незнакомых людях, страх рвоты, страх публичных выступлений. А могут быть более общими – страх общения с незнакомыми, малознакомыми людьми, не родственниками.

Социальные фобии человека обычно сочетаются с заниженной самооценкой и боязнью критики – «мне кажется, на меня осуждающе смотрят», «что скажут люди», «со мной что-то не так», «на меня смотрят и думают, что я полная идиотка».

Кроме того, иногда основной жалобой становятся специфические фобические симптомы, например, позывы к мочеиспусканию, ложной дефекации – «медвежья болезнь», а также симптомы вплоть до панических атак.



# Специфические (изолированные) фобии человека

Это страх определенных ситуаций – животных, высоты, полетов на самолетах, темноты, грозы, зубных врачей, крови, страх заболеть, страх экзаменов, клаустрофобия – боязнь замкнутого пространства – лифтов, ситуаций, когда невозможно выйти и др.

Эти фобии у человека появляются довольно рано – в детстве или юности, и если остаются без внимания, сохраняются надолго.

Все вышеперечисленное – основные и распространенные виды фобий человека. Но бывают и смешанные **фобии человека**, в которых сочетаются по несколько разных симптомов в самых причудливых сочетаниях.

# 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. Такое может случиться в лифте, в маленькой комнате, и даже в набитом битком общественном транспорте. Клаустрофобия — это одна из пространственных фобий, к которым относят страх высоты, глубины, темноты и открытых пространств.

## 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.



## 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.

В первую очередь человек боится самого факта не существования и отсутствия реальности — небытия.

## 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. Медики утверждают, что данный страх относится к разряду психологических заболеваний.

Бытует мнение, что канцерофобы могут настолько накрутить себя, что их начнут "преследовать" симптомы онкобольных: тошнота, рвота, понос и так далее.

## 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. Молодые девушки и дамы в возрасте боятся по вечерам и ночью ходить в темноте в одиночку. Но в данном случае речь может пойти о страхе преследования.

## 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, необязательно, чтобы она укусила вас.

По данным ВОЗ кинофобия достаточно распространенное расстройство, наблюдаемое от 1,5 до 3,5 % в общей численности населения. Боязнь собак проявляется преимущественно у людей молодого возраста (до 30 лет). Случаи, требующие врачебного наблюдения и лечения, составляют 10 % от общего числа.

## **8. Арахнофобия – боязнь пауков и музофобия – боязнь мышей**

Эта самая распространенная боязнь, которая является частью зоофобии. Чаще всего пауков и мышей боятся девушки и женщины. У некоторых арахнофобов гораздо больший страх может вызывать даже не сами мыши или пауки, а изображение млекопитающих и насекомых.

Однако некоторые психологи считают, что в большей степени все эти "существа" не пугают, а вызывают отвращение, на фоне чего человек впадает в панику, морщит лицо и даже начинает кричать.

## **9. Боязнь воды и страх перед плаванием (аблутофобия)**

Не каждый человек, при виде моря, океана или любого другого водоема, воскликнет "водичка!" и окунется с головой в подводный мир.

Чаще всего люди боятся воды, так как не умеют плавать, или же страх внушило впечатление из детства или фильма ужасов.

## **10. Аутофобия – страх одиночества**

Замыкает десятку фобий – боязнь остаться одному. Шоппинг, поход в кино, кафе, завтрак, обед, плавание, готовка еды: многие люди не могут сделать это все в одиночку, им обязательно нужна компания.

В первую очередь психологи связывают это чувство с духовной пустотой. При этом одиночество иногда полезно.

На сегодняшний день существует также такое понятие, как фобия фобии, когда человека преследует навязчивая идея, якобы он в скором времени станет ее жертвой страха.