Как бороться с

ФОБИЯМИ ?

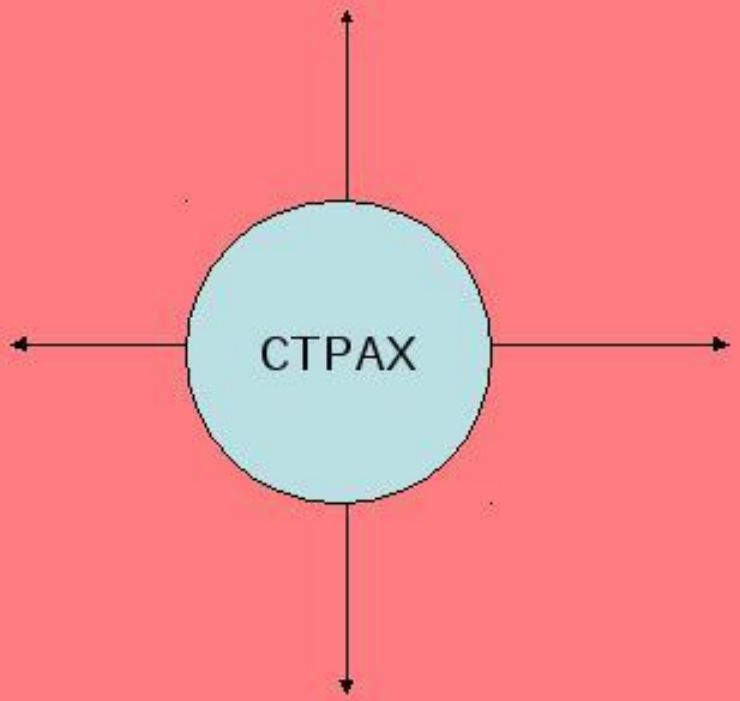
Что такое фобия?

Фобия (греч. phobos – страх, боязнь) – необоснованный страх перед чем-либо, боязнь чего-либо.

Существует огромное количество разнообразных видов фобий. Они давно хорошо известны. Все прекрасно знают, что означает клаустрофобия (страх замкнутого пространства), агорафобия (боязнь открытых пространств), акрофобия (боязнь высоты). И, возможно, только специалистам известно, что графофобия – это боязнь писать; эргофобия – страх перед работой, ингофобия – страх быть задушенным, а тафефобия – боязнь быть погребенным заживо и др.

Схема страха

Представления
Тревожность
(недобрые предчувствия)



Восприятие
Невнимательность
Отклонения в восприятии
«разорванное» восприятие

Поведение
Нападение
Бегство
Ступор

Возбуждение
Напряжение
(психосоматические нарушения)

ФОБИИ ЧЕЛОВЕКА

Вы знаете все свои страхи?

Может ли страх быть полезен?

ВЫПОЛНИЛА
УЧЕНИЦА 9 КЛАССА
ШЛЫКОВА ЮЛИЯ

MyShared

Причины страха

- Причины страха (распространённые):

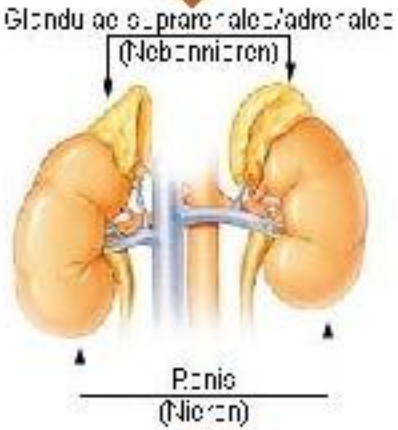
- конкретный случай (укусила собака, застрял в лифте)
- внушённые страхи
- детская фантазия
- внутрисемейные конфликты
- взаимоотношения со сверстниками
- невроз

С помощью изотерапии дети преодолевают страхи и застенчивость, улучшается их эмоциональный настрой, снижаются эмоциональное напряжение, агрессивность, тревожность, и улучшается психологический климат в

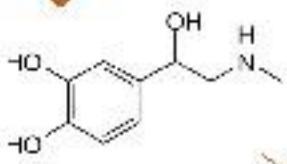
е.

ВО ВРЕМЯ ПАНИЧЕСКОЙ АТАКИ

Со стороны **симпатической нервной системы** происходит воздействие на мозговой слой надпочечников



Выброс адреналина в высоких концентрациях



адреналин

Резкое сужение сосудов

Повышение артериального давления

Увеличение ЧСС

Расширение просвета бронхов

Шаги по преодолению комплекса неполноценности

1. Определите причину своего комплекса
2. Измените свой негативный внутренний диалог на более позитивный.
3. Проанализируйте и запишите, каковы ваши сильные и слабые стороны.
4. Признайте свои слабые стороны.
5. Сместите акцент на свои достоинства, вместо недостатков.
6. Не принимайте критику лично. Если в критике есть доля правды, примите это к сведению, при этом воспринимайте ее, как критику ваших действий, *а не вашей личности*.
7. Окружите себя жизнерадостными, оптимистичными людьми.
8. Перестаньте избегать общения. Смотрите своему страху в лицо и практикуйтесь в общении, как можно чаще.
9. Постоянно развивайтесь физически, духовно, умственно.
10. Выберите для себя пример для подражания. Присвойте себе его сильные стороны.
11. Читайте положительные, вдохновляющие книги.
12. Ведите личный дневник.

Памятка для родителей «Осторожно, страхи!»

1.Страхи эмоционально не выражены, не слишком заметны и не мешают ребёнку. 1. Эмоционально выражены, заметны, мешают ребёнку.

2. Имеют преходящий характер.2. Сохраняются в течение длительного времени.

3. Не оказывают неблагоприятное влияние на формирование характера ребёнка.3. Негативно влияют на формирование личности ребёнка, в характере может появиться неуверенность, тревожность, мнительность.

MyShared

Вы не можете избавиться от своих страхов...
Но вы можете научиться жить с ними

ВЫВОДЫ

- Стрессы существуют, и на них нельзя не обращать внимания, так как они влияют на наше самочувствие и здоровье.
- Средств борьбы со стрессом очень много, но для каждого они свои.
- Необходимо обучаться разнообразным способам борьбы со стрессом, уделять больше внимания своему здоровью.

PPt4WEB.ru

Хотя нет – ты лучше спи, а я тебе на ухо нашепчу, как кошмар из своего сна прогнать!