

Фобия

“New life” club



Глоссофобия
– боязнь
сцены



Кинофобия
– боязнь
собак

Страх или фобия?

- *Страх* – это распространённое и естественное состояние. Помогает нам **ВЫЖИТЬ**.
- *Фобия* – это неуправляемый и неестественный страх, который мешает человеку жить нормальной жизнью.

Фобийная реакция



Навязчивые мысли
негативного характера



Избегание
неприятных ситуаций



Реакции
тела

Причины возникновения фобий



Негативный опыт



Влияние родителей



Замещение источника страха другим, не связанным с ним

Как бороться?



Развивать оптимистичное мышление



Заручиться поддержкой людей, верящих в тебя

Как бороться?



Упражнение на глубокое дыхание и расслабление тела



Контроль ситуаций и мыслей

Вперед бороться с фобиями!

