

Противотревожная мастерская

Александра Копецкая , психолог

Вспомним определение
страха

Страх - это предвидение
неприятного переживания

—

Какие неприятные переживания мы знаем?

Перечисляйте!

- Боль
 - Зуд
 - Голод
 - А стыд приятное?
 - А чувство вины?
-

Разделим страхи на две большие группы

неприятные физиологические и социальные состояния

первая группа

страх высоты, темноты,
открытых и замкнутых
пространств, лечение зубов,
укус собаки/змеи/осы, пожара,
грозы и прочее...

запускается внешними
стимулами через зрение, слух,
осязание, обоняние, вкус

вторая группа

запускается внутренними
стимулами через мысли и
образы

“что скажут люди”, “меня
больше никто не полюбит”,
“как это будет позорно”

Условия:

1. Наличие угрозы
2. Высокая вероятность угрозы
3. Невозможность бегства или нападения

Механизмы защиты от страха, снимающие тревогу

Ошибка в прогнозе.

Наш негативный прогноз не
всегда подтверждается и это
снимает напряжение.



Утомление.

Живая ткань утомляется и
устаем бояться. В этом наше
спасение.

—

Утомление.

Живая ткань утомляется и
устаем бояться. В этом наше
спасение.

—

Внутренняя речь.
Мышление способно ослабить
тревогу.

Основные источники страха

Опыт

Эмпатия

Нездоровая философия

Что из этого мы можем изменить?
На что можем влиять?

—

Порассуждайте

Для преодоления страха что
требуется?

—

“Чтобы быть
бесстрашным, надо
правильно дышать”

Будда Шакьямуни

Управление эмоциями - это
управление собой, своими
ожиданиями и своим вниманием

Стратегии защиты от страха

Нытье, капризы, жалобы

Уход в болезнь

Бесконечное говорение и болтовня о том, что беспокоит

Осмысление

Привлечение поддержки
СИЛЬНОГО

Взаимодействие с опасностью

Агрессия или прокрастинация

Воспитание смелости

Пьянство

*какие из предложенных
повышают живучесть?*

Как нейтрализовать страх?

**Избавиться от стимулов, как
внешних, так и внутренних**

- **то есть определить облик
страха и осмыслить эмоцию,
составляющую “тело” страха.**

Главная задача - пережить событие
без эмоционального подкрепления

Используем мышление для того,
чтобы пережить старое по-
новому и тем самым изменить
свой болезненный опыт

—

прошлое переменчиво

Что же делать с собой, когда страшно?

В моменте сделаем вдох, короче выдоха.

- Поскольку страх генетически детерминирован увеличением чсс и тремором, следует наполнить кровь углекислотой, расширить тем самым сосуды и снять тремор, уменьшить чсс.
- Переключить внимание на предметы и людей рядом.
- Начать выполнять простые действия с ними.

По завершении ситуации вскроем облик страха.

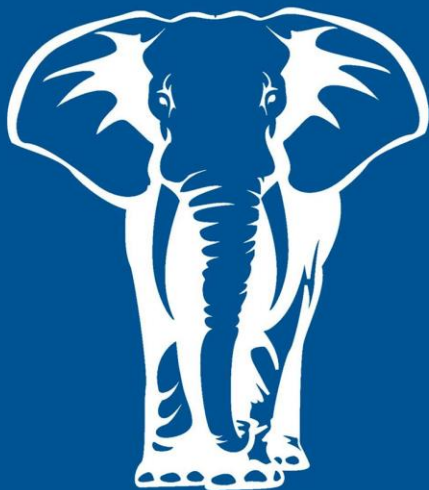
- Опишем, свой страх, как уже случившееся и неизбежное.
- Определим эмоцию.
- Успокоимся.
- Осмыслим это “тело” страха так, чтобы его образы воспринимались с безразличием. То есть перечитаем, сохраняя спокойствие используя дыхание “вдох короче выдоха”.

Итерационное угашение

Психолог Иванов Владимир Александрович



ПСИХОЛОГИЯ



МИФЫ И
РЕАЛЬНОСТЬ



Подкаст “Психология: мифы и реальность”

Выводы

Функция страха - охранять жизнь. При отсутствии угрозы он неуместен.

Важнейшая стратегия самовоспитания характера - обретение смелости и способности преодолевать страх.

Используйте мышление и правильное дыхание для тренировки своего ума и тела.

Опережающее отражение - фундаментальное свойство психики, вопрос в том: как управлять актами мышления при построении прогнозов?

Спасибо за внимание!