



Выполнила:

Климова А. А. **X-203**



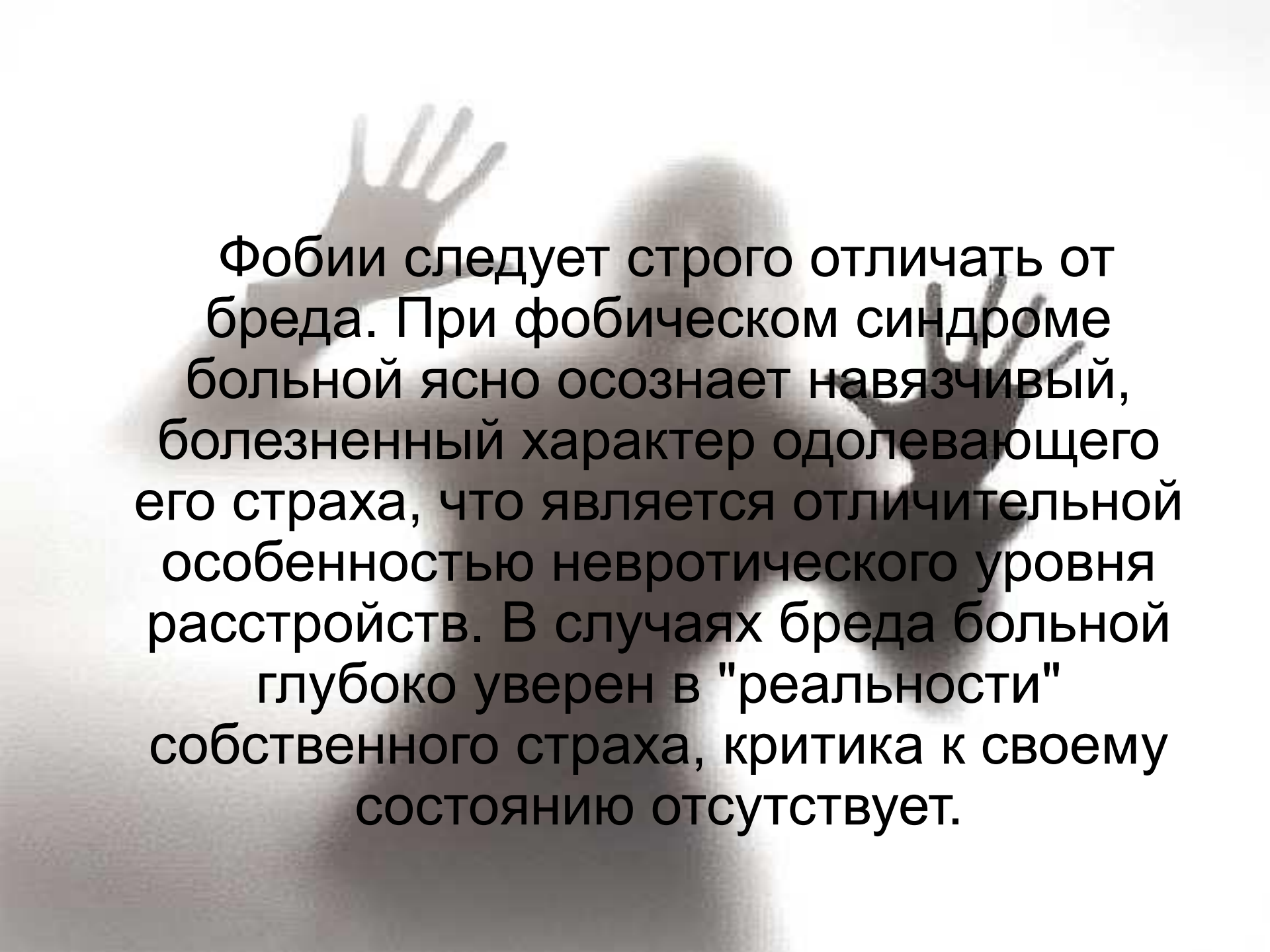
# Страх

На первый взгляд, разница между страхом и фобией небольшая. Там страшно, здесь страшно...

На самом деле, фобия – это иррациональный, панический, неконтролируемый, навязчивый, болезненный УЖАС, вынуждающий человека избегать относительно безопасных ситуаций или объектов.

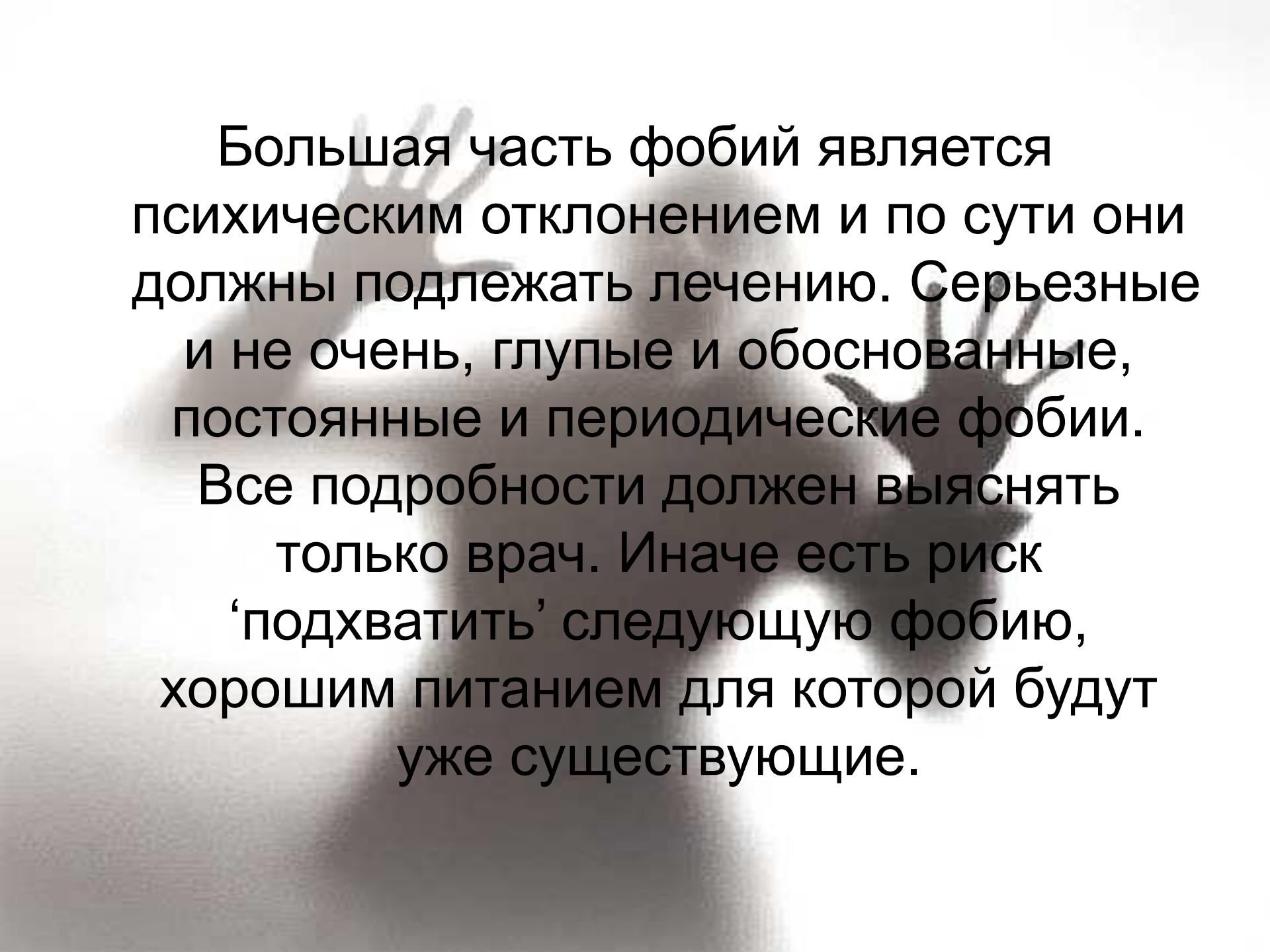
# Классификация страхов






Фобии следует строго отличать от бреда. При фобическом синдроме больной ясно осознает навязчивый, болезненный характер одолевающего его страха, что является отличительной особенностью невротического уровня расстройств. В случаях бреда больной глубоко уверен в "реальности" собственного страха, критика к своему состоянию отсутствует.





Большая часть фобий является психическим отклонением и по сути они должны подлежать лечению. Серьезные и не очень, глупые и обоснованные, постоянные и периодические фобии. Все подробности должен выяснять только врач. Иначе есть риск 'подхватить' следующую фобию, хорошим питанием для которой будут уже существующие.



Не все фобии признаны психическим отклонением. Часть из них является лишь некоторой проблемой реакции организма от принятого стандартна. И чаще всего, причина этого находится где-то очень недалеко, что для хорошего врача не составляет больших проблем найти ее, и исправить.

# Признаки фобии

Признаками фобии можно назвать регулярное избегание ситуации, в которой возникает ощущение страха, и наступление приступов паники. Их легко распознать по следующим признакам:

- чувство удушья, спазмы в горле;
- учащенное сердцебиение (сердце выскакивает из груди”);
- чувство слабости, оцепенение тела;
- ощущение, что вот-вот наступит обморок;
- обильный холодный пот;
- ощущение сильного страха, ужаса;
- дрожь во всем теле;
- рвота или расстройство желудка;
- тело кажется “не своим”, перестает слушаться;
- ощущение того, что сходишь с ума.

Если есть хотя бы четыре из этих признаков, можно предположить наличие фобии.



# Лечение фобий





На сегодняшний день существуют различные методы лечения фобий страхов. Наиболее эффективная методика избавления от фобий, которая таким образом зарекомендовала себя на Западе – когнитивно-поведенческая терапия. В ее основе лежит работа с психологом: причем психолог работает с механизмом страха напрямую – здесь и сейчас, что позволяет быстро достигать результатов (всего за 2-4 часа работы). Во время первого занятия Вы получаете практические навыки самостоятельного контроля своих эмоций. Т.е. психолог выступает в качестве тренера, задача которого – дать вам ключ к преодолению страха, а воспользоваться им Вы сможете сами в нужный момент.

## Подходы к лечению фобий

### Симптоматические:

**Техники быстрого лечения фобий:**  
**Множественные диссоциации** (Техники типа «кинотеатр» и юке с ней)

**Изменение субмодальностей страха**  
(Изменение его цвета, формы, местоположения, циклов вращение и т.д.)

**Контрфобическое поведение** (Сделай то, чего боишься и страх пройдет)

**Медицинский подход** (выпей эти таблетки и страх ослабнет, перестанет действовать, пропишем что-нибудь еще)

**Медитации** (приведи панику в спокойное состояние, повторяй как произойдет рестимуляция фобии)

**Телесно ориентированная терапия** (Мы сейчас научим твое тело вести себя так, как будто все хорошо, повтори как произойдет рестимуляция фобии )

### Каузальные:

**Техники по изменению личной истории**  
(найти и изменить первый психотравматический опыт)

**Работа с Самостоятельными Единицами Сознания** (изменение способа действия программ в бессознательном, которые отвечает за фобию)

# Шкала Занга для самооценки тревоги

Шкала Занга для самооценки тревоги — тест для самооценки тревожных расстройств (неврозов), разработанный в Университете Дьюка Вильямом Зангом.

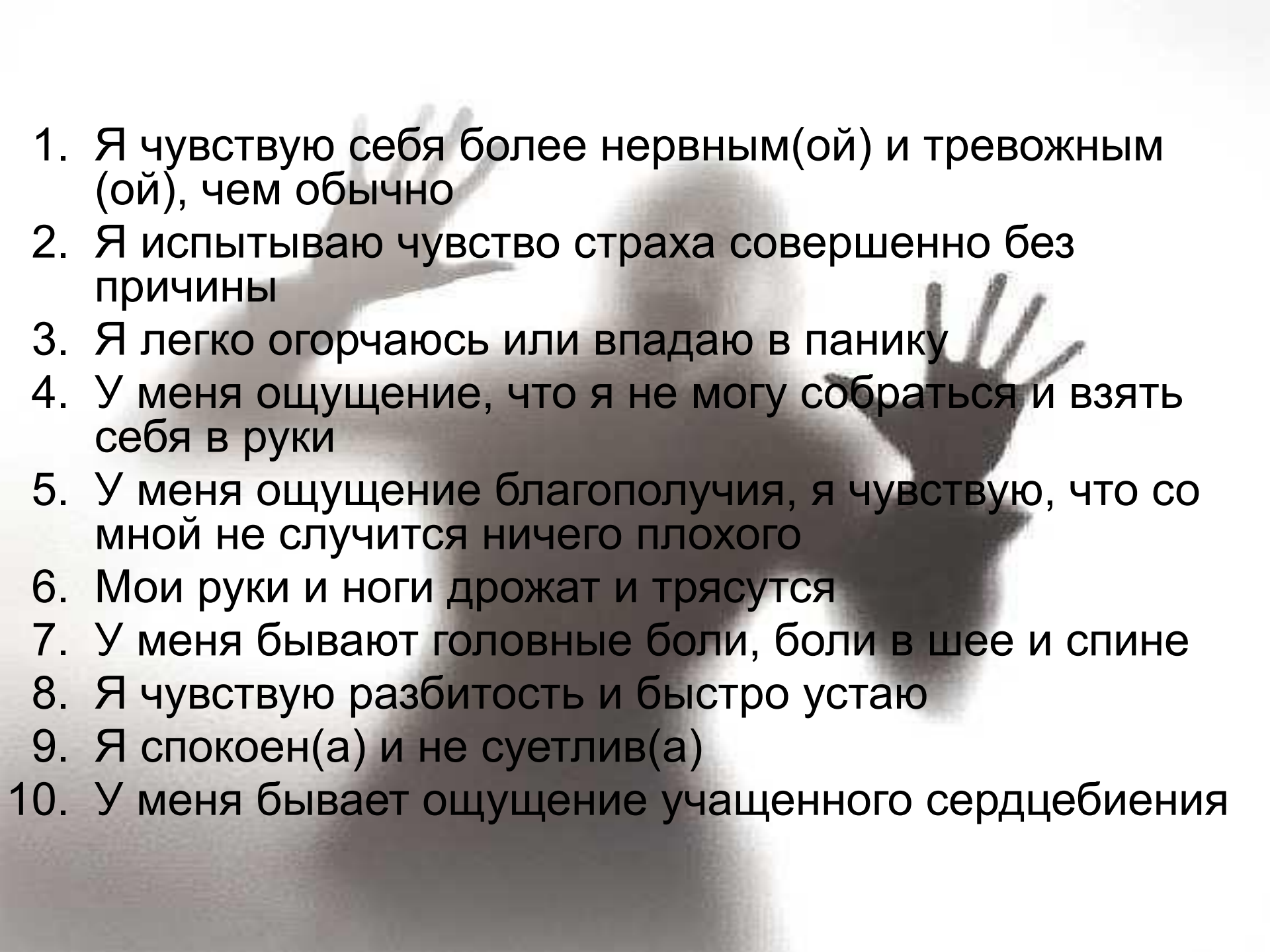






Шкала Занга является инструментом для измерения степени выраженности различных фобий, панических атак и других тревожных расстройств. Оценка тяжести тревожного расстройства по шкале проводится на основе самооценки пациента. Шкала применяется в диагностических и клинических исследованиях тревоги, предварительной диагностике тревожных расстройств, эпидемиологических исследованиях и клинических испытаниях лекарственных средств.

Шкала содержит 20 утверждений, по каждому из которых исследуемый дает ответ по частоте возникновения у него того или иного признака, ранжированной в четырех градациях: «редко», «иногда», «часто» и «очень часто». Исследуемого просят отметить соответствующие ячейки бланка шкалы, которые точнее всего отражают его состояние за последнюю неделю. По результатам ответов на все 20 пунктов определяется суммарный балл.



- 
1. Я чувствую себя более нервным(ой) и тревожным(ой), чем обычно
  2. Я испытываю чувство страха совершенно без причины
  3. Я легко огорчаюсь или впадаю в панику
  4. У меня ощущение, что я не могу собраться и взять себя в руки
  5. У меня ощущение благополучия, я чувствую, что со мной не случится ничего плохого
  6. Мои руки и ноги дрожат и трясутся
  7. У меня бывают головные боли, боли в шее и спине
  8. Я чувствую разбитость и быстро устаю
  9. Я спокоен(а) и не суетлив(а)
  10. У меня бывает ощущение учащенного сердцебиения

- 
11. У меня бывают приступы головокружения
  12. У меня бывают обмороки или я чувствую, что могу потерять сознание
  13. Я дышу свободно
  14. Я испытываю ощущение онемения и покалывания в пальцах рук и ног
  15. У меня бывают боли в желудке и расстройства пищеварения
  16. У меня позывы к мочеиспусканию бывают:
  17. Мои руки сухие и теплые
  18. Мое лицо «горит» и краснеет
  19. Я легко засыпаю и утром просыпаюсь отдохнувшим(ой)
  20. Меня мучают ночные кошмары



Пункты 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 18 и 20 оцениваются следующим образом: «редко» — 1; «иногда» — 2; «часто» — 3; «очень часто» — 4.

Пункты 5, 9, 13, 17 и 19 шкалы оцениваются следующим образом: «редко» — 4; «иногда» — 3; «часто» — 2; «очень часто» — 1.

# Оценка суммарного балла

- 20-44 — Норма
- 45-59 — Легкое тревожное расстройство или средней степени тяжести
- 60-74 — Выраженное тревожное расстройство или тревожное расстройство тяжелой степени
- 75-80 — Тревожное расстройство крайне тяжелой степени тяжести

# Классификация фобий





# Самый распространенные...

- Танатофобия. Боязнь смерти, умереть.
- Спектрофобия. Боязнь призраков.
- Акрофобия. Страх высоты.
- Аракнофобия. Боязнь пауков
- Ачлуофобия. Боязнь темноты
- Клаустрофобия. Страх замкнутых пространств.
- Мизофобия. Боязнь грязи и микробов.
- Офидайофобия. Страх перед змеями.

# ...и самые необычные фобии

- Гексакосиойгексеконтагексафобия. Боязнь числа — 666.
- Коулпрофобия. Страхи при виде клоунов.
- Фобофобия. Панический страх перед фобиями.
- Анатидаефобия. Навязчивый страх, что где-то в мире есть утка, следящая за вами.
- Интернетофобия — боязнь выхода в Интернет.
- Пентерафобия. Боязнь тёщи.
- Номобофия. Страх остаться без связи, телефона.
- Дентофобия. Страх перед стоматологами и процессом лечения зубов.

# Источники

- Википедия
- Электронная энциклопедия “Britannica”
- Страхи и фобии — подробный список того, чего зря боятся...

<http://www.verylonglife.com/fobii-spisok/>