

# 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!

