

10 СПОСОБОВ ПОБЕДИТЬ СТРАХ

10 способов победить страх предлагают своим пациентам доктор Зеин, директор клиники для лечения фобии в Нью-Йорке, доктор Барлоу, профессор физиологии в Университете штата Нью-Йорк, и доктор МакКаллоу, директор Центра по лечению фобии в Сан-Франциско.

1. Заменяйте отрицательные мысли положительными. В состоянии фобии у человека в воображении появляются неприятные мысли и страшные картины, которые и запускают физиологические сдвиги. Вы можете допустить, чтобы вам стало страшно, но попытайтесь перейти от недобрых мыслей, типа "Эта собака меня укусит", на что-нибудь безопасное, например: "Эта собака крепко привязана, и не может сорваться".

2. Встречайтесь со страхом лицом к лицу. Вместо того чтобы избегать предмета своего страха, надо достичь контроля над ним с помощью поэтапной процедуры, называемой "лечение экспозицией". Предположим, ваша фобия - пауки (кстати, весьма распространенная у жителей Латинской Америки). Во время лечения экспозицией вы сначала смотрите в лицо своему страху, обычно в присутствии другого человека, например, на картинку с изображением пауков. Когда вы научитесь с этим справляться, можете перейти к тому, чтобы глядеть надохлого паука, затем на живого и, наконец, даже подержать его в руке. Каждый раз вы еще будете ощущать некий страх, но мало-помалу, подвергаясь действию объекта вашего страха, убедитесь в том, что ужасные вещи, которые вы воображали, на самом деле не происходят.

3. Распознайте приступ паники заранее. Ведь она уже была у вас, и не однажды, поэтому вы знаете, что не умрете.

4. Будьте снисходительны к себе. Когда вы проходите лечение экспозицией, хвалите себя за каждый шаг, пусть даже если на этом этапе вы еще испытали приступ паники.

5. Не торопитесь. Начинать медленно, но проводите лечение экспозицией понемногу каждый день. Разработайте план, поставьте перед собой цели на 8 и на 16 недель.

6. Отвлекайтесь от страха. Когда вы почувствовали, что вас охватывает страх, займитесь тем, что может отвлечь. Считайте обратно от 1000 до 3. Или читайте книгу. Или громко разговаривайте с собой. Или делайте глубокие вдохи и выдохи на счет.

7. Измеряйте силу своего страха на шкале от 0 до 10. Вы обнаружите, что острота его непостоянна. Опишите мысли или действия, которые заставляли его подниматься или снижаться. Последние берите на вооружение.

8. Смотрите сквозь розовые очки. Пугающие мысли гоните фантазиями и действиями, от которых вы чувствуете себя хорошо. Так, больше думайте об удовольствии лежать на пляже на Гавайях, нежели о том, насколько опасен долгий воздушный перелет.

9. Избегайте кофеина, который может повторно вызывать некоторые симптомы, проявляющиеся во время приступа страха. Помните, что кофеин содержится не только в кофе, но и в чае, кока-коле, шоколаде, некоторых болеутоляющих таблетках.

10. Сожгите адреналин. При приступе страха в организме появляется избыток адреналина, поэтому не пытайтесь сидеть спокойно и расслабиться - лучше двигаться, выполнять физические упражнения, чтобы его сжечь. Если нет возможности двигаться, можно напрягать мышцы тела. Эта игра мускулами отлично уничтожает адреналин. Например, напрягите большую мышцу бедра, а затем быстро отпустите ее.

P. S. На самом деле советов было 13, но, позаботившись о тех, кто страдает трискайдекафобией - страхом перед этим магическим числом, мы объединили несколько советов в один. Пусть обладатели столь редкой фобии дочитают эти рекомендации до конца. Кстати, Британский медицинский журнал пишет, что в пятницу, которая приходится на 13 число, в больницу попадают в полтора раза больше

англичан, чем в другие, "нестрашные" дни. Немцы утверждают, что этой цифры боится каждый четвертый их соотечественник. А вот во Франции есть люди, работающие "14-м гостем", - их приглашают к столу тогда, когда в компании оказывается 13 человек, которых надо спасти от суеверного страха.