**Фобии: почему они преследуют человека?**

Чувство страха хотя бы раз в жизни испытывал каждый человек, поскольку это защитный механизм нашего организма, который предупреждает нас об опасности. Страх мобилизует нас и заставляет сопротивляться негативным факторам, но что делать, когда он становится неконтролируемым, быстро перерастает в панику и при этом не имеет никакого логического объяснения?

Такое состояние называется тревожно-фобическим расстройством, и оно уже совсем неполезно для организма, а наоборот, действует на него разрушающе. Но как понять, **почему преследуют фобии**, откуда они возникают и как научиться справляться с ними?



**Самые распространенные фобии**

Если бы вы захотели изучить **все фобии человека (список и их значение)**, то это заняло бы у вас довольно много времени, поскольку на данный момент ученые выделяют около 40 тысяч патологических людских страхов. Среди них есть как те, которыми страдают миллионы представителей человеческой расы, так и те, что встречаются лишь у отдельных личностей. Хотите знать, **как называются фобии людей**?

Вот лишь некоторые **самые распространенные фобии человека**:

* Арахнофобия — неконтролируемый страх перед пауками.
* Айхнофобия — боязнь острых предметов.
* Акрофобия — боязнь высоты.
* Аэрофобия — страх перед полетами на различных воздушных средствах.
* Антропофобия — если вы хотите знать, **как называется фобия боязнь людей**, то это именно она.
* Дентофобия — боязнь стоматологического лечения.
* Кинофобия — боязнь собак.
* Социофобия — боязнь нахождения в обществе.

А это, например, **самые странные фобии человека**:

* Винофобия — боязнь употребления вина.
* Гедонофобия — страх перед получением удовольствия.
* Гипнофобия — боязнь заснуть.
* Ойкофобия — боязнь собственного дома или возвращения в него.
* Филофобия — страх испытать чувство влюбленности.

**Причины возникновения фобий**

Как можно заметить, даже уже те **виды фобий человека**, **список** которых приведен выше, значительно отличаются друг от друга. Одни из них связаны с какими-либо дискомфортными ситуациями, а другие — с живыми существами или предметами, способными одним своим видом вызвать приступ паники. Причины появления и развития людских фобий также могут быть различны.

Это может быть:

:

* Эволюционная адаптация.
* Наследственность.
* Влияние тревожных родителей и окружения.
* Психологические факторы.
* Биологические факторы.
* Закрепившейся негативный опыт.



**Эволюционная адаптация**

Обычно люди сознательно избегают того, что, может стать угрозой для их жизни и здоровья. Такое поведение вполне естественно для всех живых существ, но в настоящее время многие подобные опасения уже не являются оправданными, хотя наш организм до сих пор продолжает сигнализировать об опасности. Люди, наиболее восприимчивый к этим сигналам, часто становятся жертвами фобий.



Когда речь шла о том, **какие бывают фобии у человека**, в **список** самых распространенных из них попала акрофобия — боязнь высоты. Чтобы подтвердить эволюционную обоснованность этого страха, в 1960 году американский психолог Джеймс Гибсон провел интересный эксперимент.

В его исследовании участвовали младенцы и детеныши животных. Им предлагали ползти сначала по полу, а затем по стеклянным поверхностям, под которыми находилось пустое пространство («визуальный обрыв»). Эксперимент показал, что и дети, и животные старались избегать прозрачных панелей. Даже когда матери младенцев показывали малышам, что их страх непреобоснован, и сами проходили по стеклянным поверхностям, дети все равно боялись следовать за ними.

**Наследственность и влияние тревожных родителей**

Не так давно Американской ассоциацией психологов были опубликованы данные статистики, подтверждающей зависимости развития фобий у людей от наличия или отсутствия подобных расстройств у их родителей. Результаты говорят о том, что если хотя бы один из родителей периодически испытывает беспричинные страхи, то вероятность развития подобных симптомов у ребенка составляет 25%. В случае когда оба родителя страдают от фобических расстройств, вероятность проявления подобных симптомов у человека увеличивается уже до 50%.



Почему это так? Скорее всего, здесь имеет значение влияние тревожных родителей. Часто бывает так, что родители или другие люди, с которыми близко общается ребенок, передают ему свои страхи. Достаточно распространено и такое явление, как «семейная тревога», когда страх подчиняет себе всех людей, живущих под одной крышей, например, боязнь загрязнений (мизофобия).

**Психологические и биологические причины развития фобий**

Большинство неконтролируемых страхов имеет психологическую основу. Давно известно, что чаще всего тревожно-фобическими расстройствами страдают люди с определенным складом личности.

Их могут отличать такие качества, как:

* мнительность;
* неуверенность в себе;
* негативный образ мыслей;
* склонность зацикливаться на проблемах.

На этой почве могут развиться различные **виды фобий человека**, например, социофобия. Кроме психологических, социофобия, может иметь также и биологические причины.



Недавно шведские ученые сделали сенсационное открытие. Оказывается, на развитие социофобии влияет уровень серотонина.

В эксперименте, который проводил психолог Томас Агрен при участии своих учителей Матса Фредриксона и Томаса Фюрмарка, участвовали добровольцы, страдающие от этого недуга. У каждого них в организме обнаружился избыток гормона счастья. Ученые сделали вывод, что именно активная выработка серотонина приводит к увеличению уровня тревожности людей и провоцирует развитие фобических расстройств.

Как бы там ни было, но чаще всего причина возникновения неконтролируемых страхов лежит практически на поверхности. В большинстве случаев, они появляются из-за закрепившегося негативного опыта. Классический пример **фобии человека**, возникшей подобным образом, — это боязнь собак. Ребенок погладил собаку — она его укусила. С тех пор встреча с этими животными вызывает у него панический страх. Причем не имеет значения большая это собака или маленькая, даже если она будет вообще беззубая, человек может все равно бояться ее.

**Как избавиться от наших навязчивых преследователей?**

Зародившись в раннем детстве или возникнув в более поздний период, многие **распространенные фобии человека** продолжают длительное время преследовать его. Порой, они сильно ухудшают качество нашей жизни.

Например, **боязнь людей** — это **фобия**, которая препятствует построению каких-либо социальных связей. Человек при таком расстройстве может испытывать страх при виде не только взрослых, но и детей. Конечно, этот вид фобии является одним из наиболее тяжелых и требует серьезного лечения. Но как может быть вылечена **фобия**, **когда боишься людей**, всех и каждого? Здесь у психологов и психотерапевтов есть особый подход, который является достаточно действенным для преодоления страхов различного типа — это когнитивно-поведенческая терапия. Схему такого лечения будет проще понять, если рассмотреть ее на конкретном примере.



Допустим, человек страдает аэрофобией:

* Прежде чем приступить к терапии, психологу требуется выяснить причины, спровоцировавшие развитие у пациента боязни летать. Например, это мог быть неудачный перелет, во время которого самолет сильно трясло, и человек впал в панику.
* В дальнейшем, в зависимости от того, **какие бывают фобии у человека**, психолог подбирает доводы, способные убедить пациента в том, что его страх не имеет реального основания. В нашем случае человеку может быть рассказано о причинах турбулентности, приведены данные статистики, в соответствии с которыми самолеты являются более безопасным видом транспорта, нежели автомобили или поезда и т. д.
* На протяжении всего подготовительного периода человек также вместе с психологом изучает методы релаксации в стрессовой ситуации.
* Далее начинается активная часть. Сначала пациенту могут предложить зайти в салон самолета, находящегося на земле, посидеть в кресле, исследовать кабину пилота.
* Затем он может поучаствовать в виртуальной симуляции полета с имитацией турбулентности.
* Финальный этап — это помещение человека в ситуацию реального полета.

С помощью данной методики можно победить не только распространенные, но и **самые необычные фобии человека**. Но результат во многом зависит от желания пациента преодолеть свой страх. Только в этом случае когнитивно-поведенческая терапия может быть эффективной, и человек после ее окончания сможет наконец-то вздохнуть свободно и начать вести новую жизнь, лишенную прежних ограничений.