# **Что такое страх и зачем он ?**

С момента рождения психоанализа выделяют страх и фобию.

## **Что же такое страх?**

Страх- это защитная реакция организма, которая возникает без видимой на то причины и не вызвана чем то корректным( человеком, событием, предметом). Находится он в миндалевидном теле, и готов всплыть по первому требованию. Но если блокировать это, мы перестанем испытывать радость и все остальные эмоции. Страх отвечает за самохранение вида, его основой является чувство опасности которую нужно обнаружить. Перед видом опасности мы становимся беспомощными и не можем здраво оценить ситуацию, что по итогу подвергает нашу жизнь опасности.

Так же мы способны испытывать разные виды страха, например испуг. Испуг-это резкая реакция на неожиданное. За секунду он заряжает нас большым количеством нейромедиаторов, которые дают нам силу, выносливость, повышают болевой порог. Мимика страха и испуга идентичны, но испуг мимолетно проходит, а страхи могут остаться с нами на долгие годы.

## **Фобия что это?**

Фобия выполняет более рациональные функции в нашем организме. Она как бы напоминает об опасности, что побуждает нас принимать верные решения.

Фобия формируется у нас после негативного опыта или шока, это прочно заседает в нашем подсознании. К примеру стоит всего несколько раз застрять в лифте и вот ты уже обладатель клаустрофобии. Фобия никогда нас не покидает, и вы точно думаете о ней даже когда это невозможно.

## **Нужно ли побеждать страх?**

Избавить человека от фобии или страха возможно, но это явление будет недолгом. Мы либо заменяем одни страхи другими, либо кратковременно забываем о них. Универсальные советы по избавлению от страха-бесполезны, так как все мы уникальны и адаптация к предмету фобии не избавляет нас от чувства опасности и страха. В замен бесполезной борьбы, вы можете зарабатывать на страхах других людей, как создатели американских горок. Наши врожденные страхи доставляют нам огромную порцию эндорфина и дофамина. Они не приводят к серьезным расстройствам, зато сколько кайфа мы получаем когда стоим лицом перед искусственной опасностью.