

Этап	Крупность	Действие	Голос
1		Черный экран. Появляется текст	Существуют разные виды фобий, но есть одна вещь, которой бояться все. Неизвестность. Круче страха нет. Ни высота, ни клаустрофобия, ни тюрьма. ничто с ним не сравнится. неизвестность. неизвестность. Неизвестность.
2		Внезапно появляется ведущий	Страх неизвестности называется Агнософобией.
3 Раскрытие темы	Общий план.	Ведущий поворачивается и идет в сторону. Камера следует за ним	Фобия — это сильно выраженный навязчивый страх, необратимо обостряющийся в определённых ситуациях и не поддающийся полному логическому объяснению.
4			В результате развития фобии человек начинает бояться и избегать определенных объектов, видов деятельности или ситуаций.
5			Ещё в древние времена люди боялись быть съеденными дикими животными. Со временем люди стали бояться змей и пауков. Так давайте разберемся откуда берется этот животный страх при виде паучка или змеи? Основные причины возникновения фобий делят на несколько типов:
6	ЗТМ		
7	ВЗТ		1 тип. Социальные. Когда ребёнок ещё только-только начинает изучать наш мир, он может столкнуться с непониманием или даже издевками со стороны своих сверстников. Сюда же входит чрезмерно строгое воспитание и критика родителей, или неудачное общение с противоположным полом. Это всё в дальнейшем может привести к социофобии. Социофобия - страх при нахождении среди большого количества людей. Сам по себе страх- это естественная защитная функция организма перед реальной опасностью. Фобию от

			<p>обычного страха отличает бессмысленность, и она с трудом контролируется сознанием и здравым рассудком. Страхам чаще всего подвержены люди эмоциональные и очень чувствительные, то есть, люди с определенными личностными особенностями. Стоит подчеркнуть, что именно люди с недостаточно устойчивой психикой наиболее склонны к формированию и развитию фобии.</p>
8	Крупный план	Камера медленно приближается к лицу ведущего.	<p>Я думаю, что о клаустрофобии и социофобии знают многие. Но слышали вы о фобофобии? Фобофобия это боязнь страха. То есть такой человек боится самого страха, самих фобий в тех или иных её проявлениях. А боитесь ли вы умереть? Если боитесь.. то у вас Тафофобия страх смерти, также боязнь быть погребенным заживо. Так мучила Гоголя его тафофобия. Дело в том, что в 1839 году будучи ещё юношей писатель перенес малярийный энцефалит. После этого он стал часто терять сознание и резко проваливаться в глубокий сон. Гоголь опасался, что в один из таких моментов его могут посчитать умершим и похоронят заживо. Он боялся впасть в летаргический сон. Навязчивый страх писателя не давал ему покоя. На этой почве Гоголь даже составил особое завещание: его должны были похоронить только при появлении признаков разложения. Говорят что Гоголь всё же впал в летаргический сон, и был похоронен живым, а когда через много лет открыли крышку гроба...она была исцарапана. Как вы думаете это правда?</p> <p>А есть ещё нозофобия это страх заболеть каким-либо заболеванием. Этот вид навязчивого страха в той или иной мере всегда присутствует в обществе, но особо</p>

			обостряется и принимает массовый характер во времена эпидемий. Нозофобию часто называют болезнью студентов-медиков.
9	Детальный план		2й Тип. Психологические. Склонность к переживанию негативных эмоций, фиксация на отрицательных событиях, чрезмерная осторожность, повышенная впечатлительность, нерешительность. Все это ведёт к развитию психологических фобий. Таких как Монофобия – страх оказаться одному, наедине с самим собой.
2 Этап			
Рекламная интеграция		Знакомство с сервисом “ЯСНО”	Если у вас, также как и у меня, нет возможности ездить по всему городу и искать психолога, если у вас очень плотный график работы, и вы просто не успеваете, то я рекомендую вам рассмотреть сервис онлайн психотерапии. “Сервис ЯСНО” Это сайт где вы сможете найти именно своего психолога, вы сможете подобрать именно своего специалиста под ваши запросы. И проходить психотерапию так как вам захочется и будет комфортно. Сервис “ЯСНО” поможет вам подобрать специалиста под ваши запросы. И проходить психотерапию так как вам захочется и будет комфортно. У каждого специалиста есть своя анкета с описанием на каких проблемах он специализируется, его образование, опыт работы, и фото самого специалиста. В сервисе ЯСНО из тысячи специалистов вам подберут 12 самых подходящих именно для вашего вопроса. Далее вы сможете связаться с психотерапевтом которого вы выбрали, и обсудить и каким именно образом вы будете решать ваши проблемы. Далее

			<p>перейдете непосредственно к самой Психотерапии. Сервис ЯСНО гарантирует конфиденциальность и безопасность и напомнит о сессии за сутки и за час. Ссылка на сервис ясно в описании под этим видео.</p>
10	Средний план		<p>3й Тип. Генетические. Влияние генетических факторов составляет в среднем 35-45%, и лишь для агорафобии, которая является наиболее наследуемой формой фобий, этот показатель увеличивается до 61%. Агорафобия - это разновидность тревожного расстройства. По сути агорафобия это боязнь находится вне дома или общественных местах.</p>
11	Крупный план	Медленное приближение.	<p>Что же человек чувствует во время приступа фобии? Признаками являются: Учащенное сердцебиение Тошноту Дрожь Тремор в конечностях Затрудненное дыхание Головокружение Это все признаки приступа фобии.</p>
Этап 3 Культура			
12			<p>Есть еще фобии связанные с определенной культурой. Множество страхов например у японцев, связано с цифрами и числами. Так, цифра «4» не предвещает ничего хорошего. В некоторых домах даже нет четвертого этажа, а в больницах порой отсутствуют палаты с номером «4». А всё это из-за того, что иероглиф 四[си] (4) по одному из прочтений очень напоминает</p>

			<p>произношение 死, иероглифа, обозначающего слово «смерть». Страх перед цифрой «4» даже имеет собственное название – тетрафобия. Аналогично несчастливым считается цифра 9 (九), из-за своего созвучия в японском языке с иероглифом «мучение» («боль»). Но если вы думаете, что это максимально несчастливые числа для суеверных японцев, вы сильно ошибаетесь. Существуют ещё более злосчастные двузначные числа. Например, прочтение числа «24» (ни-си - 二死) похоже на «двойную смерть», а «42» си-ни (死に) на прочтение сочетания иероглифов, означающих «к смерти».</p>
Этап 4 Технофобии			
13			<p>Технофобия — страх перед техническим прогрессом и его проявлениями.</p> <p>С появлением камер видеонаблюдения проявилось новое ментальное расстройство — скопофобия. По словам экспертов, скопофобия связана с боязнью пристального взгляда, публичными выступлениями или разговором по видеосвязи.</p>
14	Средний план		<p>Вообще все фобии, кроме агорафобии и социальной фобии, относятся к тревожно-фобическим расстройствам</p>
15	Крупный план. Затем медленное отдаление до среднего плана		<p>Так как же лечить фобии? И вообще можно ли их вылечить?</p> <p>Лечением фобий занимается врач психотерапевт. Он занимается не только лечением вашей психики но и может подобрать медикаментозное лечение. Лекарственное лечение фобий сочетают с интенсивным</p>

			<p>курсом психотерапии. Очень эффективным лекарственное лечение оказывается в случаях социальных фобий, панических страхов, помогают значительно снизить их проявление. Медикаменты купируют симптомы тревожности – тахикардию, потоотделение, тремор. Кроме того, препараты влияют на настроение пациента, уменьшают негативные мысли и снижают эмоциональную лабильность. Опытный врач подбирает лекарства только после тщательно проведенной диагностики. Важно подобрать медикаменты, которые действительно помогут пациенту. При малейшем проявлении побочных эффектов схема лечения должна корректироваться или меняться. Медикаментозное лечение фобий подходит всем пациентам, вне зависимости от пола и возраста. Не существует универсального лечения – то, что подходит одному пациенту, у другого может спровоцировать усугубление состояния. Детям, как правило, для лечения фобий назначаются более мягкие препараты в низкой дозировке. Также значение имеет состояние пациента – если фобия тяжелая, то назначаются не только антидепрессанты или анксиолитики (препараты, снижающие тревожность), но также снотворные или успокоительные, нейролептики в низкой дозировке. В любом случае если ваши фобии обострились до такой степени, что вы теперь не можете справиться с повседневными делами, то пожалуйста не бойтесь обращаться к специалисту. В этом нет ничего зазорного ведь ваше здоровье как и ваша жизнь в ваших руках. А я и моя команда желает вам счастливо без всяких навязчивых страхов. До следующих выпусков. Пока! А</p>
--	--	--	--

			<p>еще, не забудьте поддержать канал лайком для вас это секунда времени, а для нас это огромная мотивация! И напишите в комментариях какую тему вы хотите осудить в следующем видео. А теперь уж точно пока!</p>
--	--	--	--