|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Добрый день! Представляем Вашему вниманию проект «Необъяснимый страх».  Сегодня мы поговорим о влиянии страха и адреналина, который вырабатывается при страхе, на организм человека. Современные люди часто испытывают необъяснимый страх. Если человек будет понимать, какие процессы происходят в его организме при страхе, то это поможет побороть страх и не даст ему перейти в фобию. |
| 2 | Страх - это внутреннее состояние, обусловленное грозящим бедствием (реальным или предполагаемым).  Итак, начнем сначала нашей цепочки событий.  В первую очередь, у человека возникает событие в жизни (одно из пяти):  Увидел / Услышал / Почувствовал / Вспомнил / Подумал.  После того, как человек воспринял событие как опасное, оно вызывает страх. |
| 3 | Например, событие - увидел паука.  Это вызвало страх.  Как только возникает страх, в данном случае как зрительный стимул, сигнал уходит в мозг, который выбирает одно из трех, возможных сценариев действия, в зависимости от ситуации:  Замри-Беги-Бей |
| 4 | Для этого гипоталамусом выделяется кортикотропин в кровь и через гипофиз направляется сигнал надпочечникам на выработку гормонов. Гормоны необходимы для мобилизации сил нашего организма, который якобы оказался в опасности. Я говорю «якобы», потому что человек лишь воспринимает события как опасные, даже когда они таковыми не являются. |
| 5 | Самые известные гормоны - это адреналин («гормон кролика») и норадреналин («гормон льва»). Адреналин вызывает:  учащение сердцебиения;  сужение сосудов брюшной полости, мускулатуры, слизистых;  расширяет бронхи;  расширяет сосуды мозга, мышц, сердца;  сужает сосуды кожи и слизистых (человек бледнеет);  способствует расслаблению мускулатуры кишечника (многим знакомо понятие «медвежья болезнь» или синдром разраженного кишечника);  адреналин вызывает расширение зрачков (отсюда, кстати, выражение, что у страха глаза велики);  и так же повышает пульс и давление.  Основной задачей этого гормона является адаптация организма к стрессовой ситуации. Адреналин способствует улучшению функции скелетных мышц. Если этот гормон продолжительное время оказывает действие на организм, то в этом случае увеличивается в размерах миокард и скелетные мышцы.  Норадреналин является одновременно гормоном и нейромедиатором. Его уровень также повышается в состоянии стресса. Норадреналин сужает бронхи, сужает сосуды мозга и мышц, повышает уровень артериального давления. Норадреналин побуждает к подвигам, вызывает ощущение злобы, ярости, вседозволенности. Продолжительность действия норадреналина по времени меньше, чем действие адреналина.  И тот и другой гормон вызывает трЕмор.  Адреналин и норадреналин тесно связаны друг с другом. |
| 6 | Итак, что чувствует человек, испытывающий страх?  Происходит ускорение кровообращения из-за повышенного сердцебиения.  То есть кровь циркулирует быстрее, а это значит, что температура тела начинает повышаться, что приводит к потоотделению, и человека при этом бросает в жар.  Как только выделился пот, он начинает испаряться с поверхности тела, что приводит к снижению температуры, и человек ощущает холод.  В дальнейшем повышение кровообращения приводит к напряжению всех мышц тела до дрожи в руках и ногах, у кого-то даже головы.  Параллельно с этим происходит насыщение крови кислородом. Повышается потребность организма в кислороде, что ощущается как нехватка воздуха, или одышка. Вследствие возникшей гипервентиляции человек испытывает онемение и покалывание в руках и ногах или пальцах, а также чувствует дискомфорт в области солнечного сплетения. Отправляясь в голову, такая перенасыщенная кровь кислородом создает шум в ушах, сдавленность в висках и ухудшение зрения. |
| 7 | Адреналин также снижает выработку слюноотделения, от чего пересыхает во рту, а также замедляет пищеварение, что приводит к дискомфорту в животе. Тут есть два направления: человек не хочет есть, то есть пропадает аппетит, или он, наоборот, начинает хотеть есть сильнее.  В результате резкого изменения сердцебиения возникают такие моменты, как тахикардИя, изменение ритма сердца, аритмИя.  Также есть и другие побочные действия, такие как: спазмы кишечника, мочевого пузыря и желудка. Помимо этого, создается ощущение нереальности происходящего (это дереализация), ощущение, что не с тобой это происходит (деперсонализация), а также слабость во всем теле. |
| 8 | Отмечают также симптомы, такие как: давит и печет затылок, напряжение в спине и шее, шаткость походки, сложность сосредоточения, неусидчивость, покраснение кожи, бледность.  Известно, что в Древнем Риме в воины выбирали тех рабов, которые при страхе краснели.  Известно, что страх пахнет, вызывая страх у окружающих. У человека пахнут гормоны: адреналин, например. Животные отлично его чувствуют. |
| 9 | Страх, подобно боли, представляет собой защитный механизм психики. Влияние страха на поведение может быть очень индивидуально. Если страх не очень силен, то, как и любая умеренная по силе мотивация, он может улучшать целенаправленное поведение и способствовать верным решениям. Но крайне сильный страх, как и любая сверхсильная мотивация, может мешать правильному соображению. Если человек слегка боится публичных выступлений, то качество доклада может улучшиться, но если эмоция слишком сильная, то, скорее всего, он потерпит неудачу.  В данном случае очень показательным примером является очередь на аттракционы «американские горки». Поскольку на нем люди, чувствуя себя в безопасности, могут испытать страх. Поэтому посетители часто кричат и смеются одновременно. Поскольку получают удовольствие от борьбы с псевдострахом. |
| 10 | Фобия - это болезненное, невротическое состояние, связанное с патологически повышенным проявлением страха. Это - иррациональный, неконтролируемый, навязчивый страх перед каким-либо явлением, обстоятельствами или предметами.  Фобия может быть вызвана самыми различными предметами и явлениями: боязнь высоты, широких площадей или, наоборот, узких улиц, страх собак, пауков, страх совершить что-то, страх быть пораженным молнией, утонуть, попасть под машину и многое другое. Особую группу составляют нозофобии - навязчивые страхи заболеть тем или иным заболеванием.  Фобии возникают в любом возрасте и по-разному. Иногда человек, однажды испытавший сильный испуг и со временем забыв об этом, испытывает иррациональный страх объектов, связанных с той давнишней ситуацией. Как правило, фобии развиваются у людей с богатым воображением и повышенной эмоциональностью, не научившихся различать страх, вызванный воображаемой угрозой, и страх, связанный с угрозой реальной. |
| 11 | В отличие от страха, который возникает при реальной опасности или угрозе жизни, и проходит с исчезновением последней, фобия может преследовать человека постоянно, вне зависимости от реальной ситуации. Фобия - это несколько другое понятие, которое, безусловно связанное со страхом, но имеет несколько иной вид. Фобией обычно называют неконтролируемый страх, который постоянно преследует человека. Главным признаком фобии является огромное желание любым способом избежать опасности или раздражителя, который вызывает чувство страха.  Существует очень много видов фобий, некоторые из них могут показаться смешными людям, которые никогда с этим не сталкивались. Так, например, кафизофобия - страх сидеть, хрематофобия - страх прикосновения к деньгам, вомитофобия - страх рвоты, скопофобия - страх быть увиденным и другие. Существует даже такая интересная фобия, которая называется фобофобия - это страх перед фобиями. |
| 12 | Вывести из бессознательного причины возникновения фобии без помощи специалиста довольно сложно.  Лечением фобий занимаются психиатры, психотерапевты и гипнологи. Каждый из специалистов склоняется к своим, проверенным методам лечения.  **Медикаментозная терапия**  **Психиатр** оценит ваше общее состояние и может предложить вам принимать препараты от страха - анксиолитики. Одноразовый прием препарата помогает устранить вегетативные симптомы страха. Поэтому всегда держа препараты под рукой, можно не бояться повторения панических атак. Конечно, эти средства не устраняют саму причину фобии. И при отмене препарата есть большая вероятность возвращения приступов страха.  **Психотерапевты** в лечении страхов и фобий, как правило, используют методики когнитивно-поведенческой психотерапии:   * **имплозивный метод** (погружение в фобическую ситуацию (реальную или виртуальную) с целью повторного проживания и принятия подавляемых эмоций. То есть вас намеренно столкнут с объектом вашего страха, чтобы вы добровольно испытали максимально выраженную паническую реакцию. Метод рассчитан на неизбежное включение природных адаптационных механизмов психики. Спустя 30–60 минут при насыщении раздражителями восприятие ситуации меняется, и неприятные ощущения в теле исчезают); * **десенсебилизация** (техника релаксации (мышечное расслабление, дыхательная гимнастика)). Достигнув состояния глубокого расслабления, человек представляет себя в пугающей ситуации. Стимулы, вызывающие релаксацию, и стимулы, провоцирующие возникновение страха, взаимно гасят друг друга. Постепенно чувствительность к фобическим ситуациям теряется.); * **рационально-эмотивную терапию** (обсуждение и оспаривание иррациональных суждений). Психотерапевт убеждает клиента в надуманности его страхов, формирует рациональный взгляд на предмет фобии.   **Гипнотерапия страхов**  Эффективным методом в лечении зарекомендовал себя гипноз. Воспоминания о травмирующем событии, провоцирующем развитие фобии, спрятаны глубоко в бессознательном. Поэтому человек не в состоянии осознать причины возникновения приступов страха и переосмыслить их. Требуется отредактировать опыт на уровне бессознательного, что и делает гипнотерапевт. |
| 13 | Как снизить вероятность перехода страха в фобию.   * Избегайте негативных эмоций и стрессовых ситуаций * Проводите больше времени на свежем воздухе * Ведите активный образ жизни |
| 14 | Был проведен анонимный опрос среди учащихся 7 классов. Ученики отвечали на вопросы:   1. Испытываете ли вы страх? 2. Если ДА, то что вас пугает?   Результаты анкетирования представлены на диаграмме. |
| 15 | **Вывод:** Страх, наряду с болью, является отличным защитным механизмом. Поэтому страх необходим и с ним не нужно бороться. Он позволяет нам адекватно оценивать риски. Проблемой страх становится, когда перерастает в фобию.  А вот позволить страху перерасти в фобию допускать нельзя.  Бороться с этим самостоятельно возможно только здравым смыслом и логикой, поскольку фобический страх всегда иррационален и не обоснован. |
| 16-17 | **Спасибо за внимание** |