Автор: Mirarim
07.07.2007 06:45 -

Примерная статистика распространения людских страхов выглядит так: 450 миллионов человек в мире на каком-то этапе жизни имеют нарушения психики, в Европе (в том числе и в России) — это каждый четвертый.Среди них паническими расстройствами страдают 4 миллиона человек, тревожными расстройствами и депрессиями — 100 миллионов.В России — 40% проходящих лечение в стационарах психоневрологического профиля имеют диагноз «фобический невроз».

В психиатрии фобией принято называть повышенную реакцию, в виде страха или потока эмоций, на какой-либо присутствующие раздражитель. Раздражители эти бывают разными. Одни боятся баклажанов, чувство страха в других вызывает собственное отражение в зеркале, третьи не могут есть в присутствии других людей. Юрий Левин считает во всем виноватой смену эпох.

Что является основной причиной появление фобий у людей в столь массовом характере?

Если сравнивать процентное соотношение социальнофобичных людей в СССР и России, то можно проследить серьезное увеличение их численности. Процентов на 500%. Дело тут в том, что при смене эпох серьезно возросли требования к людям. А люди оказались не готовы. В такой среде и развиваются фобии. Человеку кажется, что его все оценивает, смотрят, сравнивают. А он не соответствует требованиям. Тогда человек замыкается в себе, начинает бояться людей

Можно ли назвать фобии «синдромом большого города»?

Нет, определенно нет. Конечно, у мегаполисов есть своя специфика в этом вопросе. Но в целом – страхи не имеют географии. Вот буквально вчера мне звонил мужчина из Ростовской волости. Живет в деревянном доме на окраине, а выйти за калитку не может. Точнее может только выпив бутылку водки. Вот Вам и социофобия, хотя никакого мегаполиса и рядом не стоит.

Фобия – это скорее комплекс симптомов, нежели боязнь. Навязчивые страхи зачастую идут рука об руку с другими заболеваниями. Например, вегетососудистая дистония порождает частые беспричинные страхи, а депрессия является благодатным полем для развития фобий.

Фобия развивается стремительно. Вначале появляется страх, который впоследствии начинает неконтролируемо расти. Человек концентрируется на своем дискомфорте, возникает непрерывное ощущение, что сейчас, всенепременно, произойдет что-то плохое. После чего, дискомфорт и все страхи проецируются на какой-либо предмет или действо, который и становится объектом фобии.

Как ни странно, у фобий тоже есть рейтинг. На сегодняшний день, в российской действительности, он выглядит примерно так:

Агорафобия. Дословно – страх перед открытым пространством. В настоящее время термин относится к любым ситуациям, включая открытые и закрытые пространства, в которых человек ощущает отсутствие доступа к безопасному месту.

Акрофобия. Страх перед высотой. В наиболее тяжелых случаях отмечается страх даже невысоких балконов.

Гидрофобия. Страх перед водой. Гидрофобией иногда называют бешенство, но оно вызывает спазмы гортани, препятствующие питью, а не страх воды.

Зоофобия. Страх перед животными. Эта фобия чаще связана с определенными животными, например змеями или мышами, а не со всеми животными в целом.

Клаустрофобия. Страх перед закрытыми местами, или страх задохнуться.

Микрофобия и мизофобия. Соответственно, страх перед микробами и страх перед

загрязнением; эти фобии часто сосуществуют.

Никтофобия. Страх перед темнотой. Чаще всего встречается у детей, и с возрастом они обычно освобождаются от него.

Гипноз и самогипноз - эффективные способы, которые помогают освободиться от страхов.