Автор: Flameblade
09.08.2009 05:29 -

Преодоление социофобии

Если вы нервничаете, когда попадаете в помещения, где находиться много людей, то вы, скорее всего, страдаете от такого распространенного недуга, как социофобия. Если, попадая в клуб, на вечеринку, в кафе, где много людей, у вас потеют ладони, учащается сердцебиение, начинает кружиться голова, то у вас, наверняка, социофобия.

Что скрывается под этим словом. Социофобия – это реакция организма на недружелюбную окружающую обстановку, ситуацию. Она встречается в среднем у каждого четвертого, наиболее сложные ее случаи бывают у людей, страдающих алкоголизмом и депрессией, и требуют квалифицированного лечения. С обычными случаями можно бороться и самому.

Смотрите в корень вещей. Ваше волнение, когда вы выходите «в свет» может быть вызвано резким отличием данной ситуации от повседневных будней, к которым вы привыкли больше, потому как многие из нас проводят большую их часть в кругу хорошо знакомых людей, а выход в общество незнакомых им людей вызывает определенный дискомфорт. В чем причина? Причина в том, что мы оказываемся среди незнакомых нам людей, мы хотим выглядеть с лучшей стороны, не хотим ударить в грязь лицом. Все дело в том, что нам не надо заботиться о мнении чужих людей, тем более, что какие-либо неприятные мелочи, случающиеся с нами у всех на виду, очень быстро забываются окружающими.

Будьте естественными. Старайтесь вести себя естественно в любой ситуации, так как желание, казаться лучше, чем вы есть, неизбежно приведет к моральному и эмоциональному конфликту с самим собой. Так же не следует пытаться быть похожими на других людей, вы же не знаете, насколько тот или иной человек хорош на самом деле. Если вам трудно вести себя естественно по причине сильного волнения, можно воспользоваться следующим приемом. Задавайте вопросы сами, человек будет на них отвечать, что-то о себе рассказывать, и центр общего внимания в компании перенесется с вас на рассказывающего.

Будьте также осторожны с тем, что вы думаете и говорите о себе. В первом случае, вы создаете мыслями модель своего поведения, от которой, как казалось, хотите избавиться. Но чтобы перестать действовать, так как вы не хотите действовать, необходимо сначала изменить свое мышление. Во втором случае, вы, говоря о себе в слух негативные вещи, заставляете окружающих думать о вас в том же духе. Если вы говорите, что вы стеснительный, значит окружающие думают о вас также. Постарайтесь давать о себе только позитивные характеристики или вообще никаких.

Автор: Flameblade
09.08.2009 05:29 -

Если ваша проблема усугубляется, и вы сами не можете с ней справиться, обратитесь к специалисту.