

Как избавиться от страха



Боятся все люди! Страх – первичное чувство всех людей и исключений тут не бывает.

Начальная функция страха глубокая и жизненно важная функция, ее заменить нельзя ничем: он предупреждает нас об опасности, готовит к ней или помогает ее избежать, и тем зачастую спасает жизнь.

Это тот страх, с которым рождается каждый человек. Страх полезный. Но страх может быть и совершенно другим. Он может не защищать, а мешать жить. Не помогать справиться со сложной ситуацией, а не давать делать то, о чем мечтаешь.

Как страх начинает мешать жить?

Чувство страха, не обоснованное реальностью, начинает ограничивать своего хозяина. Это происходит тогда, когда источником страха становится все возможное, а человек во всем ищет «страшную» сторону.

Вместо того, чтобы жить и наслаждаться жизнью, человек, не осознавая этого, будет искать и находить новые поводы для страха. Таким образом, загоняя себя и ограничивая в ситуациях, когда в этом нет необходимости.

Так не уверенная в себе женщина может не учиться водить машину только потому, что ей будет казаться, что у нее не получится. А молодой человек не познакомится с девушкой, побоявшись отказа.

Как понять, что страх переходит границы дозволенного?

Если есть ощущение, что страх контролирует вашу жизнь, стоит задуматься об этом. В первую очередь нужно понаблюдать за собой. Если объективно для страха нет причин, но вы боитесь – значит что-то не так. Если множество людей до вас это делало, а вы не можете из-за страха – значит, страх ваш начинает работать против вас.

И, наконец, если вы все время чувствуете, что не можете делать чего-то, о чем мечтаете, потому что страшно, значит, пора преодолевать страх.

Как избавиться от страха?

Преодоление страха начинается с понимания того, что страх перестал быть вам другом и вышел из-под контроля. Для начала, нужно взглянуть на него и познакомиться с ним. Любой страх ослабеет от одного того, что вы поймете его природу. А иногда страх и вовсе отступает.

Сила страха кроется как раз в его незнании. Вспомните из детства: боишься тени, потому что не понимаешь, как она появляется и, почему за тобой бежит. А потом вырастаешь и не обращаешь на нее никакого внимания.

Можно ли справиться со страхом самому или надо [консультироваться у психолога](#) ?

Любой страх ослабевает, если с ним познакомиться. Рисуйте свои страхи, описывайте, размышляйте о них – идите им на встречу. Любая работа над собой неизменно приведет к результату. Каждый шаг, который вы сделаете к своему страху, сделает его меньше.

В любом случае, все, что происходит в душе человека, он делает сам. [Психолог](#) не может пройти путь борьбы со страхом за вас. Психолог – лишь помощник и вам решать: прибегать к его помощи или нет.

Но иногда без психолога нельзя обойтись. Он может помочь понять, увидеть то, что человек сам по себе видеть отказывается, понять и показать, чего же именно вы боитесь.

В случае борьбы со страхом роль психолога в поддержке и объективной его оценке. Человеку без опыта и знаний зачастую тяжело найти причину страхов. Да и одному найти силы с ним справиться не всегда легко.

Преодоление страха – путь не быстрый и не легкий. Но ежедневные маленькие победы на нем непременно приведут к успеху и той полноценной жизни, которую заслуживает каждый.