

Страх

Страх – это эмоция, которая оберегает нас от рискованных, опасных поступков, его время от времени испытывает каждый человек.

Как помочь другому человеку, если он испытывает страх:

- Не оставляйте человека одного, страх тяжело переносить в одиночестве.
- Если страх настолько силен, что буквально парализует человека, то можно предложить ему сделать несколько простых приемов. Например, задержать дыхание, насколько это возможно, а после сосредоточиться на спокойном медленном дыхании.
- Другой прием основан на том, что страх – это эмоция, а любая эмоция становится слабее, если включается мыслительная деятельность, поэтому можно предложить человеку просто интеллектуальное действие. Например отнимать от 100 по 7.
- Когда острота страха начинает спадать, поговорите с человеком о том, чего он боится, но не нагнетая эмоции, а давая возможность человеку выговориться. Скажите ему, что страх в такой ситуации – это нормально.

@zozhnik_ru



Как помочь себе при страхе:

- Если вы находитесь в состоянии, когда страх лишает способности думать и действовать, то можно попробовать применить несколько простых приемов. Например, это могут быть дыхательные или физические упражнения.
- Попробуйте сформулировать для себя и проговорить вслух, что вызывает страх.
- Если есть возможность, поделитесь своими переживаниями с окружающими людьми – высказанный страх становится меньше.
- При приближении приступа страха можно сделать несколько дыхательных упражнений.

Недопустимые действия:

Даже если вы считаете, что страх неоправданный или нелепый, то не нужно пытаться убедить в этом человека фразами: “Не думай об этом”, “Это ерунда”, “Это глупости”. Когда человек находится в таком состоянии, для него страх серьезен и эмоционально болезнен.

@zozhnik_ru

