

**«Фобии, или чего мы  
боимся»**

**Специалисты  
утверждают,  
что мир  
охватила  
новая болезнь  
– ФОБИИ...**

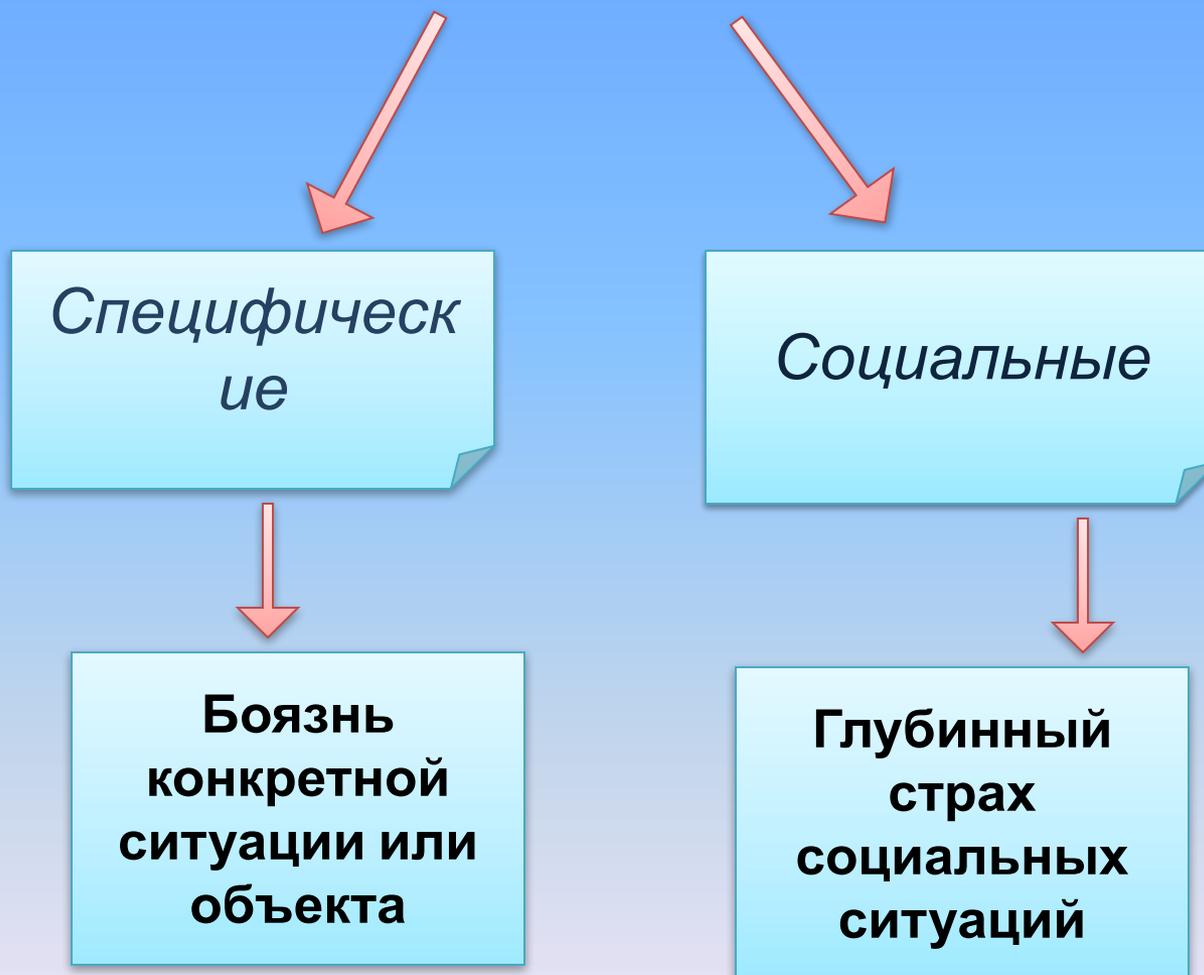


# **ФОБИИ - это...**

**интенсивный, нереалистичный  
страх, который может  
мешать способности  
социализироваться, работать  
и взаимодействовать с людьми  
и предметами в повседневной  
жизни.**



# ФОБИИ бывают:



*Одни врачи  
насчитывают  
250  
разновидностей  
и фобии,  
другие - 450. А  
сколько их на  
самом деле?*



# *Наиболее часто встречающиеся фобии:*

- **агорафобия** – боязнь пространств, которые надлежит пересечь (площади, улицы, залы и пр.);
- **клаустрофобия** – боязнь замкнутых пространств, закрытых помещений; **гипсофобия** – боязнь **высоты**;
- **фобофобия** – страх возникновения навязчивого страха, боязнь испугаться.



# Фобии в подростковом возрасте...

Среди них, особое значение имеет  
симптом дисморфофобии –  
навязчивое убеждение в нарушении  
пропорциональности сложения, в  
наличии какого-либо другого дефекта  
собственного тела либо в нарушении  
обыденных отправлениях организма.



Наиболее  
распространёнными  
психическими  
заболеваниями:  
являются невроз страха и  
фобии, которые  
составляют примерно  
20% всех неврозов, ими  
страдает  
не менее 7.8-23.3%  
населения.



# *Лечение фобий:*

*Выход –*

*длительное*

*интенсивное лечение.*



*Большинство пациентов, могут  
решить эту проблему сами:*

- Выполнив элементарное упражнение «Воспроизведение».
- Диссоциируйте самого себя, как бы "разнесясь" в три места.



# Упражнение

## «Воспроизведение»:

- ✓ Закройте глаза и представьте себе, что вы сидите посередине кинотеатра  
(первая диссоциация)
- ✓ Видите черно-белый слайд со своим изображением на экране  
(вторая диссоциация)
- ✓ Мысленно поднимитесь в будку кинооператора, откуда Вы сможете увидеть себя сидящим в кресле в зале, наблюдающим за черно-белым изображением на экране  
(третья диссоциация).



# ВЫВОД:

Эмоция страха может  
носиться как  
обоснованный характер,  
так и патологический.

