

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 8»

Проект

Тема: "Фобии и страхи"

Автор работы:

ученица 10"Б" класса

МБОУ СОШ №8

Курганова Ксения Сергеевна

Руководитель проекта:

Учитель биологии

Ельцова Светлана Юрьевна

г. Сергиев Посад

2020 год

ПАСПОРТ ПРОЕКТНОЙ РАБОТЫ

Тема проекта: «Фобии и страхи»

Учебный год: 2019-2020.

Школа, класс: МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №8» 10 "Б"
класс

Автор проекта: Курганова Ксения Сергеевна



Руководитель проекта: Ельцова Светлана Юрьевна, учитель биологии

График работы над проектом: 04/09/2019-11/05/2020

Критериальная оценка содержания проекта: _____

Критериальная оценка защиты проекта: _____

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПАСПОРТ ПРОЕКТНОЙ РАБОТЫ.....	2
ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА I. Что такое страх.....	6
ГЛАВА II. Проявление страха и борьба с ним.....	8
ГЛАВА III. Фобии.....	11
ГЛАВА IV. Исключение фобий из своей жизни.....	16
V. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	18
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	23
Используемая литература	24

Введение.

Думаю, я не первая задумалась о том, что многие люди чего-то боятся на постоянной основе. Когда человек испытывает страх, сразу же меняется его повседневное поведение, начинает проявляться неуверенность в себе и своих действиях, его может даже “парализовать”. Это чувство может в дальнейшем перейти на новый уровень, а именно преобразоваться в фобии, с которыми подробнее мы познакомимся в первой главе. По оценкам экспертов, от них страдают более десяти миллионов человек, но боязнь некоторых признать существование этой проблемы затрудняет выяснения более точного числа “пострадавших”. Первым врачом, поставившим диагноз “фобия”, был Гиппократ.

Абсолютно каждый человек в своей жизни с точностью переживает чувство страха, которое заводит его в тупик или доводит до проявления эмоциональных проблем, срывов. Всё это приводит к отрицательным последствиям, от которых возможно, но очень сложно избавиться. Требуется помощь профессионального психолога, который сможет выявить психологические проблемы и исключить их из вашей жизни. Я сталкиваюсь со словами "страх", "фобия" практически каждый день, замечала подобное за своими друзьями и знакомыми.

Часто на просторах интернета, да и при общении в реальной жизни, я встречаю вопросы, которые затрагивают и касаются страхов и фобий, поэтому решила написать проект на эту тему, в котором будут разобраны многие нюансы, отрицательные черты этих расстройств или даже положительные, если они, конечно, есть.

Цель проекта – Изучить фобии и страхи, предложить методы преодоления своих страхов и фобий, которые приносят человеку дискомфорт.

“...со временем фобия не исчезают, не пропадают, а лишь обостряется. Человек должен проявить мужество и решимость, чтобы выйти из этого плена и стать хозяином своего страха” - считают учёные.

Задачи:

1. Изучить литературу по данной теме;
2. Освоить методики выявления страхов и фобий;
3. Освоить правильные методы избавления от психологических проблем;
4. Провести опрос о фобиях;

5. Провести опрос о методах борьбы с фобиями и страхами;
6. Сделать выводы.

Предмет исследования: страхи и фобии.

Объект исследования: участники беседы в социальной сети

Методы исследования: изучение соответствующей литературы, проведение тестирования, сравнение, анализ, обработка полученных результатов тестирования.

Глава I.

Что такое страх?

Бихевиористский подход психологии страха изучался Джоном Уотсоном, который выделял определенные стимулы, что способствуют его появлению: удары и толчки в момент засыпания, резкие звуки или потеря опоры. Остальными он называл лишь их разные вариации.

Страх является нормальной и естественной частью жизни любого человека. По мнению ученого боязнь может быть, как врожденным, так и приобретенным чувством. В младенчестве страх к определенным явлениям (огню, падению и т. д.) отсутствует, поэтому к нему прибавляется приобретенный страх. Такой вид образуется на базе негативного опыта, который был в прошлом. Во время исследований ученого стало понятно, что большинство страхов у людей формируется во время первого года жизни.

Далее с жизненным опытом приобретаются остальные страхи. В основном – полезные. Именно это чувство помогает уйти от опасных для человека ситуаций или даже предотвратить попадание в них. И этот нормальный, здоровый страх не является чрезмерным. Этим можно научиться управлять с помощью разума и логики. Фобии же отличаются от нормального страха тем, что их очень сложно (или вообще невозможно) контролировать.

Страх - внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием. С точки зрения психологии считается отрицательно окрашенным эмоциональным процессом.

Страх или фобия?

- *Страх* – это распространённое и естественное состояние. Помогает нам выжить.
- *Фобия* – это неуправляемый и неестественный страх, который мешает человеку жить нормальной жизнью.

Один учёный, по данным исследования в Университете Райса, сделал предположение о том, что люди чувствуют то, как пахнет страх, хотя не осознают этого; организм распознает запах испуга, выделяемый другим организмом. Именно по этой причине, когда мы находимся с другим человеком и он боится, может измениться и наше состояние.

Этот неосознаваемый запах может передаваться по цепочке от одного к другому. Отсюда проистекает одно из объяснений «заражения» людей массовой паникой и истерией или страхом, когда несколько человек собираются ночью у костра или в темной комнате и рассказывают друг другу страшные истории.

Как и говорилось ранее, это не самое лучшее чувство, которое присутствовало у каждого человека на протяжении всей жизни. На Земле живёт огромное количество людей, которые состоят из миллиардов личностей, которая по-своему индивидуальна, но, к сожалению, абсолютно все до единого испытывали чувство страха на себе не по своей воле. Данное чувство может вызываться любыми факторами, оно имеет различные истоки начала, и борьба с ним может привести к более пагубным факторам. Например, страх может перейти в фобию по той или иной причине или к тем самым психологическим расстройствам, а чем чаще и интенсивнее тревога, тем сильнее ущерб для организма. Причем страдает как физиология, так и психика, появляются фобии и неврозы, возможны панические атаки.

Однако, как факт, есть люди, которые ничего не боятся. В активизации эмоции страха участвует миндалевидное тело, которое находится в области височной доли больших полушарий головного мозга. Но страх начинает функционировать, только если этот орган работает нормально. Если же миндалевидное тело повреждается или изначально наблюдается его дисфункция, страха может и не возникать. Пример этого – болезнь Урбах-Вите. Это особое генетическое заболевание, связанное с повреждением названного органа. Выражается оно в том, что у человека полностью отсутствует страх. Чаще всего подобное бесстрашие является серьезной проблемой.

На самом ли деле все так плохо? Или страх может нести за собой хоть какую-то пользу? Давайте разберёмся. Во-первых, обратимся к Интернету, дабы получить информацию о том, как проявляется данная эмоция. Итак, страх - это действительно так плохо?

Глава II.

Проявление страха и борьба с ним.

Существуют как внешние, так и внутренние проявления страха. Под внешними понимают, как индивид выглядит, а к внутренним относят физиологические процессы, происходящие в организме.

Дрожь в теле, изменение давления, излишняя потливость, расширенные зрачки, повышение мышечной силы и выносливости, повышение болевого порога, повышение количество глюкозы в крови за счет кортизона (гормона стресса), адреналина или норадреналина, увеличивается скорость реакции, мгновенных рефлексов, учащается сердцебиение, а также частота дыхания, замедляется (или останавливается) пищеварение.



Выражение страха было создано, чтобы служить предупреждающим сигналом в опасных ситуациях. Когда мы испытываем страх, наши брови поднимаются и стягиваются, нижние веки напрягаются, а губы немного растягиваются по горизонтали.

Из-за всех этих процессов страх относят к негативной эмоции, которая влияет отрицательно на весь организм. Чувство страха индивидуально и отражает все генетические особенности, а также особенности воспитания и культуры, темперамента, акцентуации, нейротизма каждой конкретной личности. Суть страха заключается в том, что индивид, боясь, старается избегать ситуаций, провоцирующих отрицательную эмоцию. Сильный страх, являясь токсичной эмоцией, провоцирует развитие различных заболеваний.

Что касается положительных сторон, то, например, боязнь высоты бережёт от падения с горы или других высоких мест, боязнь получить ожог или ошпариться заставляет близко не подходить к огню и пару, и, следовательно, оберегает от травм. Боязнь публичных выступлений заставляет более тщательно готовиться к выступлениям, пройти курсы риторики, что должно

помочь в карьерном росте. Это естественно, что личные боязни индивид старается преодолеть.

Итак, мы выяснили, что существуют положительные и отрицательные страхи. Теперь поговорим об отрицательных. Всё не так плохо, как может показаться на первый взгляд! Например, если публика вызывает у человека данную эмоцию, то он может без проблем её преодолеть, заниматься собой, читать полезные книги на подобные темы, посещать того же самого психолога, который как никто другой сможет помочь с решением подобного рода проблемы, мешающая индивиду развиваться в каких-либо отраслях.

Затрагивать тему о страхе, который касается незнакомых людей, чувстве тревоги мы разберём в следующей главе, в которой перейдем к фобиям.

Так как мы уже достаточно близко познакомились с понятием страха, его видами, проявлениями, то можно задаться вопросом: как же избавиться от этой отрицательной эмоции и возможно ли это?

1. Поделитесь с близкими людьми, которым вы доверяете, своими чувствами. Они помогут вам рассеять чувство страха. Другим людям чужие страхи кажутся незначительными, и они смогут убедить вас в этом. Общение с близкими людьми, которые вас любят, снимут груз проблем, которые давят на вас. Если у вас нет таких людей, то доверьте ваши чувства дневнику.
2. Не оставляйте проблемы не решенными. Многие люди беспокоятся чем-либо, но не предпринимают ничего, чтобы изменить это. Не оставляйте ваши проблемы как они есть, начинайте делать хоть что-то, чтобы справиться с ними.
3. Представляйте себе чаще положительный исход событий, а не наоборот. Мы часто беспокоимся, что какое-либо дело может закончиться ужасно, и представляем себе это в ярких красках. Попробуйте делать наоборот и представить, что все закончилось хорошо. Это поможет вам снизить тревожный невроз.
4. Уберите из вашей жизни все, что порождает тревожное расстройство. Обычно просмотр новостей или передач о криминале, где часто

говорится о чем-то негативном, порождает еще большее чувство беспокойство. Поэтому, постарайтесь не смотреть их.

5. Его понимание — это уже первый шаг к его искоренению. Первоначально банальное принятие данного чувства. Принятие значит, что он мешает и человек хочет от него избавиться. Второе наталкивает на мысль, что это возможно. Далее следует более глубокое его изучения, как положительных сторон его влияния, так и негативных. Если вреда больше, чем пользы, а разум не наводит адекватного объяснения, почему это страшно и действительно ли это так, то процесс его искоренения уже начат.

К сожалению, более сильные страхи способны перерасти в самые настоящие фобии, которые усложняют и усугубляют ситуацию. Начинают появляться какие-либо ограничительные рамки в том, чего боишься.

Глава III.

Фобии.

"Фобия есть навязчивый страх, случайно пережитые большим жизненные опасения, непропорционально разросшиеся до степени тяжелого патологического симптома"

Фобия – болезненный, навязчивый и необоснованный страх (иррациональный), охватывающий человека в определенных ситуациях и вызывающий вегетативные нарушения, например, усиление сердцебиения и потоотделения.

Фобии могут развиваться как самостоятельно в рамках невроза (после испуга, тяжелого психического потрясения), так и быть проявлением психических заболеваний (депрессии, маниакально-депрессивного психоза. Существует и наследственная предрасположенность к фобиям. Фобические расстройства чаще встречаются у людей с тревожно-мнительным складом характера, робких, ранимых, тяжело переживающих неудачи.

Человек с патологической боязнью крепко зависит от нее. Он практически не пребывает в душевном равновесии и внутренней гармонии. Личность постоянно сопровождает ощущение на грани нервного срыва. Всему этому сопутствуют атаки паники, растерянность, безысходность. В психологии страхи человека доводят до того, что он начинает сознательно избегать объектов боязни и ситуаций, предполагающих потенциальное возникновение фобии.

Для большего представления, ознакомимся с некоторыми интересными фактами, которые были выявлены учёными.

- Наследственность – американские ученые выявили, что если в семье один из родителей имеет фобию, то ребенок унаследует ее с вероятностью до 25%. В случае если и мама, и папа имеют подобное психическое нарушение, эта вероятность увеличивается до 50%. Находясь рядом с тревожными родителями, дети перенимают их поведение и эмоциональные реакции.

- Социальные факторы – нездоровая обстановка в семье или рабочем коллективе, отсутствие друзей, единомышленников, болезненное расставание с партнером.
- Психологические причины – заниженная самооценка, неуверенность, мнительность, негативное мышление (свойственно пессимистам).

Это значит, что фобии могут быть следствием не только сильного страха, но и факторов, которые перечислены выше. Отсюда узнаём, что обстоятельства, при которых проявляется психологическое расстройство, могут быть абсолютно разными.

Любые виды фобий заставляют человека избегать мест и ситуаций, где он может встретить то, чего сильно боится. Постоянно переживая из-за потенциальной встречи с тем, чего опасается, люди испытывают массу сложностей и негативных эмоций:

1. Тревога сама по себе является мучительным состоянием, ухудшающим психическую деятельность: индивид не может сосредоточиться на том, что делает, не запоминает важную информацию, быстро устает, так как все ресурсы уходят на борьбу с нервным напряжением. Часто при тревоге страдают слух и зрение, мышление становится как будто затуманенным;
2. Из-за избегания объекта страха снижается качество различных аспектов жизни – человек не посещает «опасных» мест, боится всего незнакомого. Он фактически боится жить и предпочитает лишний раз остаться дома;
3. Страдающий фобией отдает себе отчет, что ведет себя, мягко говоря, странно. Поэтому к его основным страхам добавляется еще страх под названием «что скажут люди».

В связи с этим личность сужает круг своих контактов, отказывается от новых знакомств, не участвует в людных мероприятиях, чтобы не показаться ненормальным.

После того, как мы выяснили то, что практически каждая фобия наносит психологический вред, то стоит более подробно изучить признаки, которые помогут распознать подобную психическую проблему. Благодаря этому, можно выявить наличие фобии, и вовремя обратиться к соответствующему врачу.

Признаки фобии

Признаками фобии можно назвать регулярное избегание ситуации, в которой возникает ощущение страха, и наступление приступов паники. Их легко распознать по следующим признакам:

- чувство удушья, спазмы в горле;
- учащенное сердцебиение (сердце высккивает из груди");
- чувство слабости, оцепенение тела;
- ощущение, что вот-вот наступит обморок;
- обильный холодный пот;
- ощущение сильного страха, ужаса;
- дрожь во всем теле;
- рвота или расстройство желудка;
- тело кажется "не своим", перестает слушаться;
- ощущение того, что сходишь с ума.

Если есть хотя бы четыре из этих признаков, можно предположить наличие фобии.

В современном мире к нашему времени изучено огромное количество фобий, которые, безусловно, мешают человеку спокойно жить в каких-либо обстоятельствах. На данный момент известно около тысячи различных фобийных расстройствах. Их можно поделить на две группы:

1. Те, которые встречаются более часто
2. Индивидуальные фобии (встречаются очень редко)

Классификация фобий



Итак, снова обратимся к Интернету, дабы проанализировать информацию и познакомиться с этой темой ещё ближе. Ниже представлен список ТОП 10 фобий, которые встречаются в мире чаще всего.

Никтофобия - боязнь темноты. проявляется в виде панического состояния не перед самой темнотой как таковой, а теми страшными картинками, которые воображение больного рисует на ее фоне. Если боязнь темноты не проходит при взрослении, как обычно, то неконтролируемая никтофобия может стать пусковым механизмом для сердечно-сосудистых патологий и неполадок с центральной нервной системой.

Социофобия - это страх перед ситуациями, в которых человек оказывается в центре внимания, когда на тебя смотрят другие, опасение произвести плохое впечатление на окружающих. Люди страдающие социофобией, избегают любой публичности.

Акрофобия - боязнь высоты. Поражает психику более 7% населения планеты. Акрофобия проявляет себя в виде безотчетной тревоги в ситуациях, провоцирующих невроз: авиаперелет, путешествия в горах, взгляд из окна высотного здания. По словам больных, во время приступов паники они не могут контролировать ни свои мысли, ни действия, а некоторые борются с навязчивым желанием прыгнуть вниз.

Аэрофобия - боязнь летать на самолётах. Проявляется в виде тревоги, страха перед возможной катастрофой. Первые симптомы аэрофобии – напряжение, позывы к рвоте, головная боль – начинаются перед перелетом и достигают своего пика при взлёте, сопровождаясь приступами паники и безотчетным желанием покинуть транспорт.

Клаустрофобия - боязнь замкнутого пространства. Проявление начинается от незначительного учащения пульса до обморочных состояний. Бывают панические припадки, но встречаются довольно редко.

Аквафобия - боязнь воды. Возможной причиной могут стать связанные с ней психологические травмы. Может проявляться в виде нехватки воздуха, глотательных движений, панического страха.

Офидиофобия - боязнь змей. Сопровождается навязчивыми мыслями о вероятности проникновения пресмыкающегося в жилище, ядовитом укусе, психического расстройства.

Гематофобия - боязнь крови. Повышенное сердцебиение, потливость, бледность, гипотония, обмороки.

Танатофобия - боязнь смерти. Может быть вызвано психологической травмой, связанной с потерей близких, с религиозными убеждениями. Часто

танатофобия появляется при неудачном завершении кризиса среднего возраста.

Аутофобия - боязнь остаться одиноким. Психотравмирующие ситуации, связанные с потерей близкого человека, а также ошибками в воспитании в детстве. Некоторые в одиночестве начинают испытывать скуку, дискомфорт, тревожность, чувство собственной ненужности. В тяжелых случаях возникают панические атаки и даже происходят попытки суицида.

Глоссофобия - боязнь сцены/публики. Страх перед любым выступлением на публике, сопровождаемый дрожью, изменением артериального давления, утратой способности говорить. Среди частых причин глоссофобии – низкая самооценка, негативный детский опыт.

Некоторые из этого списка можно объединить в **специфические фобии** (страхи перед конкретными объектами или ситуациями). Подобных насчитывается более двух сот. Самые распространённые из них это: Аэрофобия, арахнофобия, офидофобия, акрофобия, никтофобия, бациллофобия, гематофобия, одонтофобия, аутофобия, аквафобия, фобофобия.

Ни для кого не секрет, что фобия, как и страх мешает людям полностью раскрывать свою личность, не позволяет делать некоторые рамки, создаёт какие-либо стереотипы, человек ограничивает себя от определённой частички мира или любой рода деятельности просто потому что он боится.

Боится, что с ним что-то случится, боится последствий (зависит от того, какая фобия присутствует у личности), боится внести изменения в свою жизнь. Конечно, это никуда не годится.

Как и страх, фобический страх можно преодолеть. Самостоятельно делать это очень рискованно, так как можно нанести своей психике ещё больший урон, ведь человек не знает как правильно избавляться от такого недуга.

Где-то прочитав или услышав, люди хотят попробовать вытащить проблемы из своего мозга в домашних, так сказать, условиях. Однако, не все проверяют достоверность той самой услышанной или полученной информации, особенно из сомнительных источников. Своими действиями люди могут только усугубить ситуацию и только навредить самому себе, создав новые ограничительные рамки или психологические проблемы.

Но как же тогда избавиться от фобий и возможно ли это вообще? Ответ, конечно, положительный.

Глава IV.

Исключение фобий из своей жизни.

Для более качественного и быстрого курса лечения, следует обратиться к профессионалу подобного рода деятельности, то есть к психологу, который терпеливо выслушает вас, определит проблему, направит курс лечения.

Психологи придерживаются двух методов:

1. Психотерапия – занятия с психологом, специализирующимся на том направлении, которое вам ближе всего. Например:

Экспозиция – терапевт предъявляет клиенту объект страха, работает с его мыслительным процессом и ощущениями в теле, то есть учит не бояться.

Десенбилизация – этот прием заключается в постепенном приближении «страшного» объекта к человеку, точечное взаимодействие с ним.

Одновременно идет работа с отношением к страху – мыслями, чувствами, ощущениями.

2. **Фармакотерапия** – используется, как вспомогательный метод при психокоррекции. Таблетки выписываются только врачом – психиатром и только тогда, когда на это есть веские основания: сильные телесные реакции, истощающие организм и мешающие жить полноценно.

Исключительно лекарствами фобии могут быть излечимы до конца. Они только приглушают вегетативные проявления, но сильный страх остаётся. Поэтому когда индивид решает перестать принимать препараты, все его фобии и связанные с ней проблемы возвращаются.

3. Более сомнительный метод с точки зрения психологии. Гипноз или же нейролингвистическое программирование (НЛП). Техники НЛП основаны на работе с применением определенных речевых оборотов. Проговаривая специальный текст, человек успокаивается и приходит в себя.

К этому пункту можно включить отвлекающие манёвры, такие как умывание холодной водой, разминающий массаж шеи и кистей рук, выполнение дыхательных упражнений.

Кроме профессиональной помощи психолога, есть много стратегий самопомощи, которые можно использовать, чтобы преодолеть свои психологические проблемы.

Например:

- Методы релаксации
- Глубокое дыхание
- Медитация

При регулярной практике развивается способность успокаиваться быстро. Использовать эти методы лучше всего использовать только тогда, когда предстоит оказаться в ситуации, вызывающей фобию.

Таким образом, подведём итог: победить страхи и фобии можно как самостоятельно, так и с помощью профессиональных психологов. Положительных сторон мы практически не увидели, только отрицательные. Это значит, что стоит обязательно избавляться от подобных проблем, дабы не усложнять себе жизнь.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

После длительного изучения и анализа теории, приступим к практической части. Путём анкетирования составим список более часто встречающихся фобий у опрашиваемых людей.

Анкета состоит из 15 вопросов, которые направлены на выявление тех или иных фобий или выявление признаков психологических расстройств.

Предлагаю ознакомиться с содержанием анкеты:

1. Когда я оказываюсь одна/один посреди толпы или большого пространства, я испытываю дискомфорт и чувство тревоги.
2. В некоторых закрытых или тесных помещениях (например, в поезде, метро, лифтах, закрытых комнатах...) я чувствую себя очень плохо.
3. Я делаю все, чтобы не оказаться в местах большого скопления народа (не хожу в большие торговые центры, на демонстрации...)
4. Чего бы вы попытались избежать любой ценой?
5. Я испытываю сильный страх во время полета в самолете.
6. Если я нахожусь даже на незначительной высоте, у меня начинает кружиться голова, усиливается потоотделение, появляется тошнота.
7. Я часто думаю об утраченной молодости и меня страшит неизвестность будущего.
8. Я стараюсь избегать процесс стирки, купания, умывания так как у меня это вызывает дискомфорт и тревогу.
9. При виде собаки я испытываю внутреннее напряжение и чувствую угрозу.
10. Я испытываю отвращение при виде пауков или мышей.
11. Мне невыносимо сложно находиться в одиночестве.
12. Вид крови, ран и других ужасов (а иногда даже мысль о том, что мне предстоит это увидеть) меня пугает.
13. Какими способами пытаетесь избавиться от подобных психологических проблем?
14. Мешают ли Вам жить страхи/фобии? Если да, то каким образом.
15. Как Вы считаете, какие фобии есть у Вас?

Мною были опрошены люди из беседы в социальной сети ВКонтакте.

Приняли участие в опросе 12 человек, которые принадлежат к возрастной категории от 12 до 18 лет.

Опрашиваемый №1	Имеет склонности к герпетофобии, арахнофобии и геронтофобии. Считает, что это абсолютно не	Опрашиваемый №7	Испытывает гидрофобию. Присутствуют признаки аутофобии. Помех для жизни нет, но против
-----------------	--	-----------------	--

	мешает его жизни и никак не пытается избавиться от этих склонностей.		фобий использует десенбилизацию.
Опрашиваемый №2	Склонен к антропофобии, старается избегать незнакомцев. Также не предпринимает против этого никаких мер.	Опрашиваемый №8	Арахнофоб, признаки антропофобии. Жизни не препятствует, опрашиваемый не считает нужным избавляться от фобии.
Опрашиваемый №3	Считает, что у него есть аутофобия, ахлуофобия, инсектофобия. По его словам жизни не мешают, но пытается избавиться от фобий путём поиском компаний для душевного умиротворения.	Опрашиваемый №9	Явная глоссофобия, демофобия. Предположительно скопофобия. Препядствует некоторым жизненным моментам. Ищет помощь в советах от родных и друзей.
Опрашиваемый №4	Приписал к себе арахнофобию, аутофобию, кинофобию, но есть незначительные склонности к геронтофобии, аэрофобии. Избавлением не заинтересован, так как жизни не мешает.	Опрашиваемый №10	Страдает клаустрофобией арахнофобией, аутофобией и танатофобией. Принял решение посещать психолога, так как фобии мешают нормально жить.
Опрашиваемый №5	Присутствует демофобия, арахнофобия, танатофобия, скопофобия. Жить практически не мешает, не предпринимает мер для избавления от фобий.	Опрашиваемый №11	Гидрофоб, арахнофоб и гемофоб. Проблем не создают, но опрашиваемый ответил, что десенбилизация помогает ему справляться с более сильным страхом.
Опрашиваемый №6	Гемофобия, спектрофобия, акрофобия. Склонен к кинофобии, аэрофобии. "Нормально живётся и с ними", - прокомментировал опрашиваемый.	Опрашиваемый №12	Аутофобия, местами клаустрофобия, есть признаки геронтофобии. Создаются проблемы в жизни. Старается избегать предмет фобии.

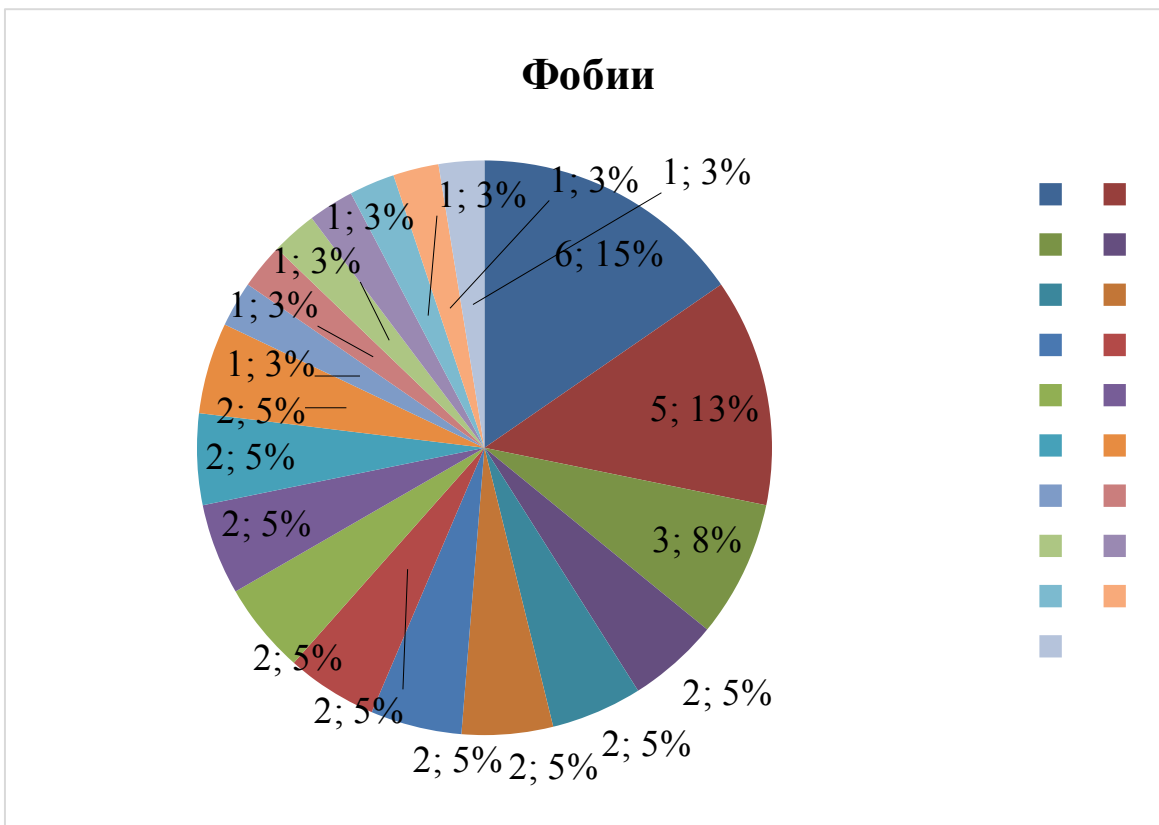
По результатам анкетирования (с которыми можно ознакомиться в таблице), можно сделать вывод о том, какие фобии встречаются чаще всего у опрошенной группы лиц. Также сделаем вывод: каким образом люди стараются избавиться от подобного недуга, который, возможно, любыми

всевозможными способами мешает жить человеку, просто потому, что он испытывает неконтролируемый страх.

Список фобий, от которых страдают опрошенные люди:

1. Арахнофобия встретилась у 6 человек
2. Аутофобия встретилась у 5 человек
3. Геронтофобия встретилась у 3 человек
4. Антропофобия встретилась у 2 человек
5. Кинофобия встретилась у 2 человек
6. Аэрофобия встретилась у 2 человек
7. Демофобия встретилась у 2 человек
8. Танатофобия встретилась у 2 человек
9. Скопофобия встретилась у 2 человек
10. Гемофобия встретилась у 2 человек
11. Клаустрофобия встретилась у 2 человек
12. Гидрофобия встретилась у 2 человек
13. Ахлуофобия встретилась у 1 человека
14. Инсектофобия встретилась у 1 человека
15. Спектрофобия встретилась у 1 человека
16. Акрофобия встретилась у 1 человека
17. Антропофобия встретилась у 1 человека
18. Глоссофобия встретилась у 1 человека
19. Герпетифобия встретилась у 1 человека

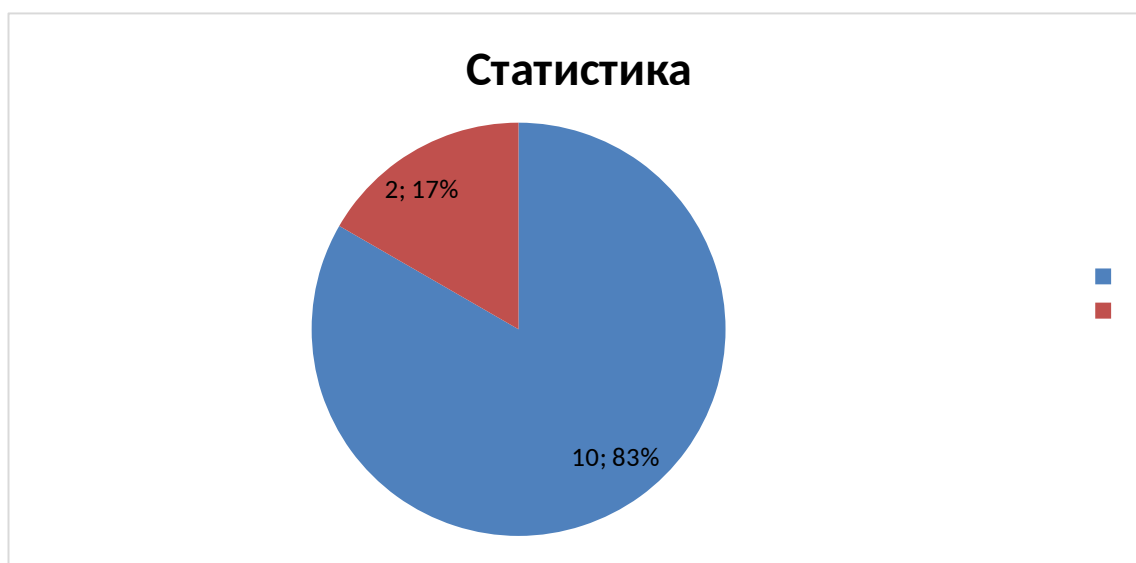
По полученному результату, можно смело сделать вывод, что арахнофобия, то есть страх пауков, встретилась чаще всего между тех, кто прошёл анкетирование.



По полученному результату, можно смело сделать вывод, что арахнофобия, страх пауков, встретилась чаще всего между тех, кто прошёл анкетирование.

Методы борьбы против фобий:

По подсчитанным данным, получилось, что из 12 человек только 2 (~17%) обращались к психологу. Остальные 10 (~83%) решают проблему собственными путями: стараются избегать предмета, который вызывает, соответственно, страх, обращаются за советом к родным и друзьям, пытаются отвлечься или вовсе не обращать внимание на это.



Проанализировав результаты анкетирования, я решила создать памятку по борьбе с фобиями и раздать участникам опроса, посоветовав им, познакомиться с ее содержанием.

Памятка по борьбе с фобиями для опрошенных людей:

	<p>Общайтесь со своими близкими!</p> <p>Ваши родители всегда готовы поддержать советом, направить к правильному решению, а друзья всегда выслушают и поддержат хорошими словами.</p>	<p>Памятка по борьбе с фобиями для опрошенных</p>
<p>Посетите психолога!</p> <p>Если Вы желаете избежать дальнейшего развития фобий и улучшить психологическое здоровье - навестите психолога. Не стоит этого стыдиться и бояться, это совершенно нормально. Психолог - Ваш верный друг, который поможет избавиться от нежелательных проблем.</p>		
<p>Сразу после нескольких посещений, Вам уже станет лучше и состояние улучшится. Не забрасывайте своё состояние и боритесь с фобиями правильным путём, Вы обязательно справитесь!</p>	<p>Иногда общение хорошо отвлекает от некоторых факторов, заглушает нехорошие эмоции, такие как страх.</p>	<p>Информация</p> <p>Работу выполнила: Курганова Ксения МБОУ СОШ №8 Ученица 10 "Б" класса</p>

Заключение.

Фобии - непереносимое сопровождение нашей жизни, как камни на дороге. Конечно, страхи бывают разные: большие и маленькие, цветные и черно-белые, детские и взрослые... Диапазон фобий необычайно широк и ограничивается разве что нашей фантазией. Недаром есть старинная русская поговорка "У страха глаза велики". Есть страхи, которые естественны по своей природе и являются нормальной реакцией на негативное событие или следствием полученной информации. Например, страх возвращаться женщине одной по неосвещенной улице достаточно объясним и понятен. И было бы неразумно проводить работу по избавлению от этого страха. Это не только не ограничивает ее жизнь, но и позволяет ей из оправданных опасений не подвергать себя лишнему риску. Но есть те, которые мешают нормальному течению нашей жизни, вносят в нее ограничения, заставляя нас испытывать крайне неприятные чувства. Так, например, панический страх оказаться внутри замкнутого пространства или страх остаться одному.

Как я не раз говорила, с фобиями нужно бороться. Причем необязательно прибегать к помощи лекарств. Лечение проводится постепенно, и при участии других лиц, которые помогают проводить методику лечения.

Фобии бывают и временные, они со временем проходят. Но если они не прошли, то тут уже надо задуматься и начинать немедленное лечение.

Фобии (а точнее сами страхи) нужно выявлять в детстве, ибо именно в детстве, их еще можно вылечить. Не просто так, при лечении фобий, возвращаются именно в детские годы.

Выводы:

- Страх и фобия имеют тонкую грань в различии значения.
- Страх может быть полезным, необоснованным, может привести к смерти.
- Фобии невозможно вылечить до конца, её можно лишь заглушить.
- Победить страхи и фобии можно как самостоятельно, так и с помощью профессиональных психологов. Положительных сторон мы практически не увидели, только отрицательные. Это значит, что стоит обязательно избавляться от подобных проблем, дабы не усложнять себе жизнь.

Используемая литература.

1. <https://mii-info.ru/stress/boyazn-straha-fobofobiya-nazvanie.html>
2. <https://ktonanovenkogo.ru/voprosy-i-otvety/fobiya-hto-hto-takoe-spisok-vidov-fobij-cheloveka-poyasneniyami.html>
3. <https://4brain.ru/blog/facts-about-fear/>
4. https://vk.com/@magic_anima77-strah
5. <https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2016/12/28/issledovatelskiy-proekt-strahi-i-fobii-0>
6. <https://taptut.com/interesnye-fakty-o-strahе/>
7. <https://fb.ru/post/psychology/2017/3/29/11632>