

## Как избавиться от страхов



Страх – сигнал опасности для нашего подсознания, поэтому явление это обычное: ничего не боятся только глупцы и киногерои.

У каждого возраста – свои страхи. Так, твои ровесники боятся чудовищ, призраков, собак, темноты, высоты, глубины, воды, боли и т. д. Очень часто страхи эти надуманные, сфантазированные. Жить с ними, мягко говоря, некомфортно.

Если ты научишься справляться со страхами, то станешь смелее и целеустремленнее. Надеемся, советы психологов **Детского телефона доверия** помогут тебе обрести уверенность, душевное равновесие и позитивный настрой.

### Установи причину страхов

Постарайся выяснить, что стало причиной этого состояния. Врага надо знать в лицо, чтобы найти против него действенное оружие. Запиши причины по пунктам – так будет вернее. Если пункт только один, то, считай, страха твоего больше нет. Например, ты стал бояться призраков, потому что услышал о них в лагере «от проверенных людей». Ты сам наверняка знаешь, какими неправдоподобными бывают такие истории. Как сказал китайский философ» Лао Дзы, «Нет в жизни большей иллюзии, чем страх».

### Переключись

Навязчивый, беспричинный страх не проходит? Скажи себе «стоп» и попытайся переключить мысли на что-то хорошее, или займись чем-то, чтобы отвлечься. Например, почитай книгу, выучи стихотворение или убери в квартире – любая деятельность, особенно физический труд, хорошо

очищает голову от буйства фантазий, ведь страх вызывает не столько ситуация, сколько мысли о ней. Можно позвонить близкому человеку. Только не говори с ним о страхе, лучше – о чем-то отвлеченном.

## **Отстранись**

Если переживания и тревога одолевают, попробуй применить такой прием: представь себя в капсуле из прозрачно материала, который тебя надежно защищает. Побудь в таком «домике» какое-то время, отделив себя от происходящего.

## **Помоги себе**

Придумай мотивирующую фразу, которая придаст смелости и уверенности в себе. Например, «Наши в поле не робеют», «Волков бояться – в лес не ходить», «Смелость города берёт».

Если боишься какую-то нечисть, то выучи молитву «Живые помощи» и читай её всякий раз, как «проберёт» – этот способ хорошо известен и твоей бабушке, и родителям.

## **Не смотри страшилки перед сном**

Чтобы ночью был крепкий и спокойный сон, не бери в кровать телефон, и тем более не смотри контент, вызывающий негативные эмоции и тревогу. Лучше почитай книгу или помечтай о будущем.

*Если справиться со страхом не получается – звони 8 800 2000 122 – вместе мы его непременно одолеем!*