

СТРАХИ

Страх состариться. Вы уже давно не отмечаете свой день рождения. Каждый день придирчиво осматриваете свое лицо в поисках новых морщин. Если вы их находите, то у вас начинается затяжная депрессия.

Откуда берется: Страх состариться это производная от страха одиночества, смерти и болезней. Берется он из наглядных примеров одинокой старости, которые, к сожалению, нередки, и вы просто примеряете их на себя. К тому же, по статистике, женщины живут дольше мужчин, поэтому наши шансы на одинокую старость увеличиваются.

Как бороться: Прежде всего, не думать о том, чего еще не произошло. Совершенно не обязательно, что в старости вы будете одиноки и больны. В семь лет вам казалось, что тридцать - это уже глубокая старость. Но когда вы все-таки дожили до столь "преклонных" лет, выяснилось, что вам еще вовсе не пора на кладбище. Точно так же и сейчас. Вы считаете, что в 50 жизнь кончена, а ваша 85-летняя бабушка относит этот возраст чуть ли не к своей юности.

Страх смерти. Откуда берется: Мы все боимся неизвестности. А что с нами случится после смерти, не знает никто. Поэтому фантазия рисует вам самые страшные картинки, а опровергнуть их некому. Ведь оттуда еще никто не возвращался.

К этому страху еще и примешивается страх за родных и близких (особенно за детей), которым придется нелегко без вас. К тому же смерть, скорее всего, - штука неприятная и довольно болезненная.

Как бороться: Если ваш страх помещается в разумных пределах, то бороться с ним не нужно. Это нормальный инстинкт самосохранения. Но если страх слишком велик и мешает вашей нормальной жизни, то без помощи специалиста не обойтись.

Страх перед компьютером. Для кого-то компьютеры являются чудесными машинами, открывающими путь к массивам информации, а для кого-то — бездушными монстрами

И помните, что психиатры считают: отсутствие всяческих тревог и страхов - это признак заболевания. Так что бояться в меру совсем не вредно.

Откуда берется: Так уж случилось, что компьютер умный. Кроме того, он способен управлять нами, отдавая самые разные команды и приказы. У тех кто не имел дела с компьютером, или имел его очень поверхностно, при любом с ним соприкосновении очень часто возникает прямо таки суеверный страх. Мигнуло, моргнуло, зашумело, что-то произошло, ничего не произошло — все вызывает панику. Понять это можно: ведь если все, что происходит на экране монитора, или не очень очевидно, или совершенно непонятно от начала до конца, то ничего кроме испуга мы испытывать не можем.

Как бороться: Компьютер не конкурент человеку и не враг. Даже если он не является другом, компьютер - это исключительно полезный инструмент практически во всех областях жизни человека.

Страх одиночества. Для одних одиночество страшно потому, что на старости лет некому будет подать им стакан чаю. Другие боятся состариться и остаться без супруга или супруги, домашнего очага, детей и всего того, что полагается "любому нормальному человеку".

Откуда берется: От того, что человек не может быть один долго. Очень немногие чувствуют себя комфортно, когда рядом никого нет. Но любой психотерапевт объяснит, что это не совсем нормально.

Как бороться: Лучше действовать, чем сидеть и бояться. Нет друга (подруги) — отправить письмо знакомым, чаще общаться с людьми и побольше любить и ценить себя, совершенствоваться, тогда и бояться будет некогда. А чтобы найти новых друзей, преж-

де всего, надо их искать и просто видеть в людях побольше хорошего. эмоциональной изоляции, без друзей и подруг.