

Возрастные страхи.

*На основе монографии А. И. Захарова
«СТРАХ И ТРЕВОГА В ГЕНЕЗЕ НЕВРОЗОВ»*

Понятие страх, фобия.

Страх принадлежит к категории фундаментальных эмоций человека. Мотивация страха - условно-рефлекторная, т. к. в нем закодирована эмоционально переработанная информация о возможности опасности. Само же чувство страха появляется непроизвольно, помимо воли, сопровождаясь выраженным чувством волнения, беспокойства или ужаса.

Страх классифицируется как ситуативно и личностно обусловленный острый и хронический, инстинктивный и социально опосредованный. Боязнь и тревожность, как состояние, соответствующее страху и тревоге. Реальный (при конкретной угрозе) и воображаемые (на уровне представлений).

По степени выраженности страх делится на ужас, испуг, собственно страх, тревогу, опасения, беспокойство и волнение. Несмотря на свою отрицательную окраску, страх выполняет разнообразные функции в психической жизни человека.

Как реакция на угрозу, страх позволяет избежать встречи с ней, играя, таким образом, защитную, адаптивную роль в системе психической саморегуляции. В некотором роде страх - способ ограничения «Я» от чужеродного, неприемлемого влияния извне, страх может мобилизовать «Я» перед лицом внешней опасности, способствуя интеграции внутренних психических ресурсов.

Страх - одно из ведущих проявлений при неврозах. Невротический страх в виде общей боязливости, страха ожидания лежит в основе невроза страха. Классической моделью невротического страха является фобии. В отличие от невротического, реальный страх возникает при конкретной внешней опасности, являясь выражением инстинкта самосохранения. Страхов при неврозах во всех возрастах достоверно больше, чем в норме, что подчеркивает повышенную чувствительность к страхам при неврозах.

Фобии традиционно рассматривались в рамках навязчивых состояний, относящихся к расстройствам мышления. Навязчивые состояния - это такого рода переживания, когда у человека помимо его воли возникают («навязываются») какие-то страхи, сомнения, мысли, влечения, действия. Несмотря на критическое отношение к подобным явлениям, избавиться от них человек не может. Навязчивые состояния не обязательно свидетельствуют о психическом расстройстве, они могут встречаться и у здоровых людей, например, каждому из нас знакомо навязчивое повторение каких - либо слов (так называемых «слов - паразитов»), навязчивое напевание понравившейся мелодии и т. д.

Страхи (фобии) делятся на 3 типа: простые, социальные и агорафобии. Люди с простыми фобиями испытывают смертельный страх перед определенным предметом, местом или ситуацией. Социальные фобии — это когда люди избегают ситуаций, где много народу, например, вечеринок, потому что они боятся что-либо сделать, чтобы себя не скомпрометировать. А страдающие агорафобией являются жертвой сложного феномена, основанного на страхе перед незнакомыми местами.

Ведущим симптомом в клинической картине фобий является приступообразно возникающее чувство страха. В попытке предотвратить мучительное переживание страха больные стараются избегать ситуаций, провоцирующих его возникновение. Обычно, при фобиях критическое отношение к своему болезненному состоянию сохраняется, что является дифференциально - диагностическим признаком невротического уровня расстройств. Только на высоте аффекта страха на короткий период критика может утрачиваться, и тогда больной, действительно, уверен, что «немедленно умрет от инфаркта», «скончается от кровоизлияния в мозг» или «погибнет от заражения крови».

Особенности клинической картины во многом определяются содержанием навязчивых страхов.

Возрастные страхи в некоторой степени отражают исторический путь развития самосознания человека.

Вначале ребенок боится остаться один без поддержки близкого лица (7 мес.), опасается посторонних, не известных ему лиц (8 мес.), далее он боится высоты, боли, бабы Яги. Далее темноты, огня пожара и т. д., всего того, что было развито у первобытных людей. Человек не смог бы выжить, пренебрегая этими страхами.

Возрастные особенности.

Известны рефлекторные реакции **новорожденных** типа беспокойства в ответ на громкий звук, потеря равновесия, приближение большого предмета. Однако собственно о страхе, а не о реакциях беспокойства можно говорить не раньше 6 мес. Беспокойство во второй половине первого года Фрейд связал с опасностью отделения от матери. В 8 мес. появляется страх на появление незнакомых лиц. Легко передается беспокойство матери, если она спешит или взволнована. В дальнейшем это коварные сказочные герои, способные отнять жизнь, нанести увечье, ущерб, в отличие от матери, дающей тепло, любовь, жизнь.

Преддошкольный возраст.

Страх незнакомых, чужих уменьшается на 2 году жизни. При встрече с незнакомыми людьми ребенок смущается, робеет, что достаточно быстро проходит. Наиболее распространенным страхом в этом возрасте является страх наказания со стороны родителей. В 2 года максимально угрожающим значением обладает сказочный образ волка, после ознакомления со сказками. Нередко в представлении ребенка, волк «реализует свои замыслы» во время сна, что сопровождается двигательным расторможением, криками, пробуждением. Типичными возрастными страхами у детей обоего пола 1-3 лет жизни будет: в 1 год - страхи одиночества, незнакомых, неожиданных резких звуков; в 2 года – страхи наказания, животных, врачей, уколов.

Младший дошкольный возраст.

В три года у мальчиков чаще представлены страхи сказочных персонажей, высоты, крови, темноты, уколов. У девочек - одиночества, темноты и боли. По мере увеличения интенсивности познавательного развития в старшем дошкольном возрасте количество связей между страхами начинает уменьшаться, достигая минимума в подростковом возрасте. В младшем дошкольном возрасте страх одиночества, основанный на диффузном чувстве беспокойства или тревоги, конкретизируется страхом нападения, воплощенном в лице сказочных персонажей. Расшифровка этого в том, что ребенок, оставшись один без поддержки родителей, испытывает чувство опасности. Обычно дети достаточно активно манипулируют сказочными образами в игре, а при участии в играх родителей, особенно отца, подобные страхи сходят на нет, если ребенок сам распределяет роли. Положительный эффект также наблюдается при рисовании различных чудовищ в представлении детей. Следует сказать о триаде страхов, типичных для этого возраста: одиночества, темноты, замкнутого пространства. В таком случае ребенок не остается один при засыпании, в комнате должен гореть свет, дверь полуоткрыта. Здесь многое зависит от умения родителей не создавать из этих страхов личные проблемы, вовремя успокоить детей, нежно поговорить с ними.

Старший дошкольный возраст

Это возраст наибольшей выраженности страхов, что обусловлено не столько эмоциональным, сколько возросшим пониманием опасности. Центральное место занимает страх смерти. Из других типичных страхов следует отметить страх глубины. Связующим звеном страхов у старших дошкольников будет страх смерти. Нередко возникают вопросы вроде: сколько жил твой папа, мама? Зачем люди живут? Откуда все взялось? И заклинания: не хочу быть старушкой, хочу быть все время девушкой. Подобные фразы говорят о развитии абстрактного мышления, понимания категорий, времени и пространства. Возникновение страха смерти означает осознание необратимости происходящих возрастных изменений. Ребенок начинает понимать, что взросление на каком-то этапе знаменует собой смерть. Страх смерти встречается у детей, у которых обнаруживаются в 8 мес. страхи незнакомых лиц, а также некоторая осторожность при начале ходьбы. Эти дети не съезжают с горки, не подходят к открытому окну, не стоят на краю обрыва и т. д. Все это - проявление инстинкта самосохранения, который обостряется у физически соматически и нервно ослабленных детей.

Начиная со старшего дошкольного возраст, у мальчиков и девочек представляет и страх чертей, как представителей потустороннего мира. Появляются страхи покойников, драконов и т.д.

Младший школьный возраст

Дальнейший рост самосознания в данном возрасте связан прежде всего с новой социальной позицией школьника. переживание своего соответствия групповым стандартам, правилам, нормам сопровождается выраженным чувством вины при мнимых и реальных отклонениях. Поэтому в рассматриваемом возрасте основной страх будет - опоздание в школу. Страх смерти более выражен у мальчиков, заметно уменьшается у девочек. Распространен страх несчастья, беды, рокового стечения обстоятельств, т.е. всего того, что потом получает развитие в страхах перед судьбой, роком и т.д. Подобные страхи, опасения, предчувствия являются отражением зарождающейся тревожности, мнительности, внушаемости

Подростковый возраст

Ведущими страхами являются у мальчиков страхи смерти родителей, у девочек - страх войны. Друга группа выраженных и взаимосвязанных страхов - это страхи собственной смерти, нападения, пожара. Девочки подросткового возраста более насыщены страхами. Существуют природные и социальные страхи. Природные страхи (тридцать пунктов) включали страхи заболеть, смерть, движущийся транспорт, стихия, вода и т.д. Межличностные страхи (51 пункт) - страхи одиночества, некоторых людей, наказания, сделать что-либо не так, потерять контроль над собой. В подростковом возрасте происходит перекрест страхов: уменьшение природных и увеличение социальных. Большое число страхов понижает уверенность в себе, без которой невозможно адекватная самооценка, полноценное общение со сверстниками. Был проведен опрос детей в возрасте от 3 до 16 лет. Задавался вопрос: «Скажи, пожалуйста, ты боишься или не боишься» и далее было перечисление страхов (папу, маму, бабу Ягу, темноту, страшный сон и т.д.). Наибольшая чувствительность к страхам проявляется в 7 лет, меньше всего страха - в 15. У дошкольников чаще встречаются страхи боли, уколов, огня, сказочных персонажей, темноты, снов, наказания. В школьном возрасте преобладают страхи войны, смерти родителей, опоздания.

В отличие от естественных, ***социальные страхи*** приобретаются путем научения в процессе формирования личности. При большем, чем в норме количестве страхов и их невротическом характере возникает состояние психического напряжения, скованности, аффективно заостренного стремления к поиску опоры. Поведение становится все более пассивным, атрофируется любопытство, любознательность, избегается любой риск, связанный с вхождением в новую, неизвестную ситуацию общения. Развивается настороженность и замкнутость, уход в себя, в свои проблемы. Усиливается не свойственная детям ориентация на травмирующее прошлое. Неумение радоваться пропорционально умению тревожиться. Имеет место и ***семейная обусловленность страхов***. В неполной семье значительное увеличение страхов. Отсутствие отца в семье нарушает формирование поведения, соответствующего полу (у мальчиков), и психологической защиты от идущей извне угроз (у девочек). Страхов относительно меньше и они быстрее сходят на нет, если в семье доминирует отец, родители не ведут «войну» с самостоятельностью детей, если родители сами уверены в себе и способны помочь ребенку в преодолении воображаемых и реальных опасностей.

Возраст родителей также оказывает влияние на развитие страхов у детей. Среднее число страхов, особенно у девочек молодых родителей (до 30 лет) достоверно больше, чем у родителей от 30 и старше. Более молодые родители чаще прибегают к наказаниям и угрозами.

Литература:

1. Щербатых Ю.В. Ивлева Е.И. «Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобий». Воронеж. Истоки. 1998.
2. А. И. Захаров «СТРАХ И ТРЕВОГА В ГЕНЕЗЕ НЕВРОЗОВ»