**Как преодолеть страх**

**Страх** – это эмоция, которая вызывает в человеке силь­ную тревогу от реальной или вымышленной угрозы. Это со­стояние обусловлено выбросом в кровь адреналина – гормона, который мобилизует скрытые резервы организма и позволяет избежать опасности. Таким образом, страх – естественная ре­акция, обусловленная окружением. Только что родившийся младенец почти лишен страхов, они возникают по мере взрос­ления, как ответ на те или иные события. Необходимо знать, как преодолеть страх, научиться его контролировать, иначе он подчинит себе часть жизни.

**Действенные методы побороть страх**

В современной психологии есть много способов и мето­дик, как преодолеть страх, среди них можно выделить следую­щие:

* Действие – нужно научиться дейст­вовать, несмотря на страх, помня, что он – лишь реак­ция в ответ на попытку пред­принять что-то новое. У каждого человека складывается опреде­ленное мировоззре­ние, пытаясь изменить его, он должен переступить через страх, сила кото­рого зави­сит от глубины убеждения. Важно действовать, невзирая на него, чем больше вы мед­лите, тем сильнее боитесь;
* Оценка худшего варианта – еще один совет, как пре­одолеть страх, заключается в логиче­ском осмыслении последствий ваших действий при самом худшем варианте развития событий. Больше всего человек боится неиз­вестности, а когда у страха появятся конкретные очертания, он перестанет нести уг­розу;
* Принятие решения – нужно серьезно настроиться на выполнение того, чего вы боитесь. Уничтожив все сомнения, вы не оставите места для страха. Боязнь вызы­вает в уме негативные картины неудачи и провала. Если человеку недостает пози­тивных эмоций, он теряет решимость действовать, а в период бездействия укрепля­ется в собственной никчемности. Поэтому только от решимости зависит, сможет че­ловек побороть страх или нет, она концентрирует разум на по­зитивном развитии со­бытий, а потому придает уверенности в своих силах;
* Визуализация – анализ на ло­гическом уровне не всегда помогает справиться со страхом, так как он – не что иное, как эмоция, то и бороться с ним нужно эмоциями. Хорошо помогает метод визуали­зации. Выяснив причину страха, прокручивайте в уме картины, в которых вы вы­полняете то, чего боитесь. После того как преодолеть страх у вас получиться много­кратно в во­ображении, в реальности это будет сделать проще, ведь в подсознании уже закреплена модель событий, когда вы выполняете это действие;
* Тренировка от­ваги – к преодолению самого главного и большого страха в жизни можно по­дойти постепенно, начав с маленьких страхов. Например, у вас есть проблема, как преодо­леть страх публичных выступлений, а вам предстоит сделать доклад перед аудито­рий в 1000 чело­век. Сначала соберите 10 своих друзей и выступите перед ними. Да­лее увеличьте количество слушателей до 30, 50 и так далее.

**Как преодолеть страх общения**

Проблемы в общении знакомы почти каждому человеку. Многих волнует, как преодолеть страх публичных выступлений или боязнь заговорить с незнако­мыми

людьми. Чувство неуве­ренности и тревоги может стать серьезной преградой к полноценной жизни. Человеку трудно найти работу, друзей, создать семью.

**Психо­логи предлагают несколько поэтапных шагов, как преодолеть страх общения:**

* Вир­туальные контакты – для начала попробуйте раскрепоститься в Интернете. Всемир­ная паутина предоставляет множество возможностей для общения: тематические форумы, сайты знакомств, онлайн-игры.
* Телефонные разговоры – освоившись в ин­тернете, можно переходить к голосовому обще­нию. Повод для этого найти не­сложно. Например, вам нужно сдать костюм в химчистку, позво­ните в несколько организаций и подробно расспросите в каждой о стоимости услуг, режиме ра­боты, адресе, задавайте как можно больше сопутствующих вопросов.
* Реальные контакты – выйдя на улицу, не переставайте работать над тем, как преодолеть страх общения. Обращайтесь к незнакомым людям с просьбами, как найти нужный вам адрес, а ока­завшись в очереди, заговаривайте с рядом стоящими людьми. Регулярная практика снимет напряжение при новых знакомствах.
* Расширяйте кругозор – если вы боитесь общения просто потому, что вам нечего сказать, старайтесь не отставать от жизни и быть в курсе последних событий. Это значительно рас­ширит количество тем для возможного общения. Но если разговор коснулся предмета, совершенно вам неизвест­ного, не бойтесь в этом признаться. Напротив, расспро­сите человека о том, в чем он, в отличие от вас, хорошо разбирается. Этим будет ему приятно, и он будет считать вас отличным собеседником.
* Новые знакомства – потре­нировавшись в деле поддержания беседы, нужно расширять круг общения. Хоро­ший способ – записаться на курсы по интересам. Не избегайте ситуаций, в которых вы можете потренироваться в том, как преодолеть страх общения. Не отказывайтесь от приглашений встретиться с друзьями в кафе, даже если в новой компании вам будет знаком только один человек – это отличный шанс отточить мастерство обще­ния. Главное – не бойтесь сказать и сделать что-то не так, ведь каждый может оши­биться, а страх может заранее запро­граммировать вас на неудачу.
* Консультация психолога – если вы не можете справиться с проблемой самостоятельно, не бойтесь обратиться за помощью к специалисту.

**Как преодолеть страх отношений**

В природе человека заложено стремление к любви и счастью. Но иногда самые замеча­тельные пары распадаются из-за страха перед серьезными отношениями. Чтобы разобраться, как преодолеть страх отношений, нужно выяснить его причину. Обычно это нега­тивный опыт отношений, нежела­ние потерять свободу и нести ответственность за другого человека. Часто боязнь серьезных отно­шений формируется в детстве, осо­бенно если ро­дители постоянно ссори­лись. В этом случае нужно осознать, что не все браки несчастливые, а отно­шения в паре зависят только от самих партнеров. Ог­лянитесь вокруг, в вашем окружении обяза­тельно найдутся суп­руги, которые про­жили вместе много лет. Чаще общайтесь с ними, наблю­дая и перенимая их опыт се­мейных взаимоотношений.