

Как преодолеть страх перед поездкой в транспорте

Страх — это следствие недоделанной работы над собой.

А. Кочергин.

Наше восприятие жизни состоит из разнообразных оттенков чувств и эмоций и определяется тем, насколько внимательны мы к мельчайшим нюансам происходящих событий. Все, что случается с нами, может стать, с одной стороны, источником позитивных преобразований, роста и развития, а с другой, — препятствием для полноценной жизни. Почему? Потому что наши страхи и тревоги мешают нам быть счастливыми.

Страхи и тревоги возникают перед неопределенными по последствиям событиями или в случае потери контроля над ситуацией. Эти два характера характеристики соответствуют состоянию, в котором находится человек в транспорте: он знает конечный пункт, для достижения которого воспользовался автомобилем, метро или самолетом, а вот то, что будет происходить в пути, как точно будет выглядеть местность на каждом промежуточном пункте, как будут вести себя другие участники движения и т. п.), не представляет. К тому же самим процессом поездки в транспорте управляет водитель, машинист или пилот, вследствие чего может появиться ощущение потери контроля над ситуацией и мысли: я лучше пешком. Возникает вопрос: как преодолеть страх перед поездкой

Нам нечего бояться, кроме самого страха.

Франклин Рузвельт.



Наталья Леонидовна ПУЗЫРЕВИЧ,
кандидат психологических наук,
доцент кафедры прикладной психологии БГПУ им. М. Танка

в транспорте и перестать ограничивать свою жизнь, лишая себя возможностей, которые дает нам перемещение с помощью автомобиля, метро и самолета? Ответ на данный вопрос, уважаемые читатели, вы найдете в данной статье.

Страх перед поездкой в автомобиле

Симптомы. Поездки в автомобиле вызывают состояние внутреннего напряжения. Возникает оценка, концентрация на действиях водителя и на дороге независимо от местонахождения в автомобиле. Наблюдается сильное сердцебиение и потоотделение, интенсивность которых возрастает с увеличением скорости движения. Появляются мысли о том, что произойдет столкновение с другими машинами.

Стратегии преодоления

1. Проанализируйте, с каким событием связано появление вашего страха.

Ключ к себе

Вспомните, неблагоприятный исход данного события определялся вашими действиями (вы были за рулем автомобиля) или действиями другого человека. Автомобиль — это зона риска, однако когда за рулем вы сами — для вас риска больше, а когда другой человек — для вас риска меньше.

2. Попробуйте найти причину своего страха. Не вините в нем кого-то конкретно, поскольку природно обусловленное стремление человека отыскивать виновных, чтобы сохранить чувство контроля над ситуацией, бессмысленно. Все случилось именно так, а не иначе, потому что так сложились обстоятельства, благодаря чему происходит много неожиданных для человека событий — и счастливых, и несчастливых, и это абсолютно нормально.

Страх необходим, он заставляет соблюдать осторожность и сохраняет жизнь.

Айзек Азимов

3. Помните, что поездка в автомобиле — это серьезное, ответственное мероприятие, на исход которого влияют погодные условия, качество дорожного покрытия, техническое состояние транспортных средств, грамотность водителя и всех участников движения. Поэтому всему, что происходит на дороге, есть логичное, понятное объяснение. Единственное, о чем вы можете беспокоиться в пути, — это соблюдение правил дорожного движения: вы, зная их, должны всеми возможными способами препятствовать тому, чтобы оказаться в аварийной ситуации. Ничто другое не должно вас волновать, когда вы за рулем.

4. И, наконец, последнее правило. Постарайтесь сохранять в пути спокойствие и внутреннее равновесие. Не вступайте в заочный диалог с водителями, которые мчатся на огромной скорости, не конкурируйте с ними. Ваше раздражение длится до тех пор, пока вы ведете внутреннюю дискуссию. Прекратите дискуссию на уровне ваших мыслей — и раздражение бесследно исчезнет.

Страх перед поездкой в метро

Симптомы. Приближение к метро или даже мысли о нем вызывают ощущение нехватки воздуха, сильное сердцебиение и потоотделение, контрастное ощущение «холодно-жарко» и мысли, что с вашим здоровьем что-то не в порядке. Человек, испытывающий страх, рассматривает поездки в метро как мероприятие с возможным трагическим исходом: поезд внезапно остановится, двери поезда не смогут открыться, мне внезапно станет плохо, никто не сможет оказать мне помощь и я умру.

Мысли человека о предстоящей трагедии подкрепляются физиологическими реакциями, наличие которых подтверждает для него правдивость собственных предположений. В результате формируются привычка думать о поездках в метро именно таким образом, мысленно повторять симптомы и переживать их. Главное, что необходимо преодолеть, — это ваше стремление

избежать поездок в метро. Пока вы будете стараться обойтись без метро — вы будете бояться. Необходимо научиться анализировать природу своих эмоциональных реакций, управлять своими мыслями и не поддаваться панике.

Стратегии преодоления

1. Вспомните год, месяц, когда впервые возник страх. Какие события происходили в тот момент в вашей жизни?

2. Разделите физиологические ощущения и психологическое состояние, вызывающее страх перед поездкой в метро. Физиологические реакции — это внутреннее напряжение, возникающее вследствие активности подкорки головного мозга (ответственной за ужасы, которые вы рисуете в своем воображении) и надпочечников (отвечающих за выработку адреналина, усиливающего сердцебиение и напряжение мышц).

Сделай первый шаг — и ты поймешь, что не все так страшно.

Сенека.

Такие физиологические реакции даны нам от природы и были бы полезны в том случае, если бы мы нападали или убегали от опасности. Эти инстинктивные формы поведения присущи представителям животного мира, а у человека, обладающего сознанием, остаются невостребованными.

Истинный страх — тот, что человек придумывает себе сам.

Харуки Мураками.

3. Подумайте, какими способами вы преодолеваете свой страх, что эффективно, а что неэффективно.

4. Как много времени вы проводите со своими родными, близкими людьми? Возможно, ваше физиологическое состояние — сигнал об отсутствии заботы, внимания, защиты и помощи со стороны окружающих, ведь когда ухудшается самочувствие, вы начинаете сами беспокоиться о себе, проявляя заботу и внимание, которые, возможно, не получаете от других. Не стало ли это привычкой?

5. Возможно, страх перед поездками в метро переориентировал ваше внимание с какой-то более значимой жизненной проблемы. Подумайте, что еще не устраивает вас в собственной жизни. Что еще вызывает чувство безысходности, замкнутости, ограниченности возможностей? Попробуйте проранжировать проблемы от наиболее к наименее значимой.

6. Подумайте, каких преимуществ вы лишаете себя, отказываясь от поездок в метро. Миллионы людей каждый день ездят в метро, и вы знаете, что ничего страшного с ними не происходит.

7. Спутитесь в метро в сопровождении человека, которому доверяете. Это обязательный заключительный этап преодоления страха перед поездками, потому что до тех пор, пока вы можете себе сказать, что не будете этого делать, страх будет жить в вас, руководить ваши-

ми действиями, управлять мыслями — ваш страх будет хозяином вашей жизни.

8. Ваша главная задача — находясь в метро, максимально объективно оценить ситуацию. Тогда вы поймете, что бояться нечего, и сможете преодолеть страх.

Страх перед полетом

Симптомы. Возникает ощущение погружения в неизвестную, опасную воздушную стихию, чувство оторванности от земли. Появляются мысли, что землю видишь в последний раз. Возникает ощущение нехватки воздуха, сдавливания головы, сильное сердцебиение и пототделение. Худшее состояние наличие в зоне оборота инструкций по использованию спасательных жилетов в случае катастрофы.

Стратегии преодоления

1. Изучите статистику — и вы узнаете, что риск разбиться на самолете в 100 раз меньше, чем риск попасть в автокатастрофу со смертельным исходом. Проведите адекватную оценку реальности: опасны полеты на самолете или нет? Признайтесь себе честно, не обманывайте себя. До тех пор, пока вы будете уговаривать себя, что это неопасно, но продолжать думать, что очень опасно, это будет с вашей стороны лукавством, избеганием проблемы.

2. Если вы никогда раньше не летали на самолете, то первое, что необходимо сделать, — поехать в аэропорт в течение нескольких дней и понаблюдать, как часто взлетают и приземляются самолеты. Вы увидите, что со взлетом и посадкой все нормально. Если у вас уже есть опыт полетов, вспомните ситуацию, с которой связано появление вашего страха. Проанализируйте каждое составляющее события, ваше состояние, мысли и чувства в тот момент.

Насколько человек побеждает страх, настолько он человек.

Томас Карлейль.

Страх — удивительное чувство. Он в равной мере может и вызвать войну, и помешать ей.

Клиффорд Саймак.

Ключ к себе

3. Проанализируйте, думаете ли вы о том, что самолеты опасны и их всегда можно заменить любым видом транспорта, который движется по земле. Если такие мысли у вас есть и вы убеждены в их правдивости, то, возможно, именно поэтому у вас сформировалась привычка бояться самолетов, думать о них как об опасности, угрозе.

4. Подумайте, что конкретно угрожает вам в полете. Помните, что угрозой являются только конкретные люди, объекты, события (всегда угрожает кто-то или что-то). Неизвестность, надуманные, фантастические идеи, далекие от реальности, угрозой не являются.

Самое страшное в нашей жизни — это страх. Еще страшнее — страх самого страха. Если вы не начнете борьбу с ним, вы обязательно потеряете свою жизнь.

Афоризм.

Что вы будете чувствовать в домашней обстановке, если представите себе картину катастрофы, в которую попали, разбиваетесь или находитесь в нескольких секундах от смерти? Естественно, вы будете ощущать тревогу, напряжение, испытывать страх, ужас. Однако в домашней обстановке бесполезно тревожиться, потому что все ваши переживания надуманны и не соответствуют действительности. Почему так происходит? Дело в том, что наш мозг не различает реальных и воображаемых угрожающих событий — и тем и другим он сопровождает одинаковыми физиологическими реакциями. Получается, что столько катастроф, сколько вы переживаете в своем воображении, никогда не было в действительности. Решите для себя: с чем вы хотите бороться — с самолетами, с катастрофами или со своей фантазией, привычкой ассоциировать полеты с опасностью, угрозой для жизни?

5. Возможно, что полеты в самолете кажутся вам опасными, поскольку вы не контролируете данный процесс. Подумайте, а что вы контролируете, когда идете

пешком. Контролируете ли вы движение других людей, идущих вам навстречу или спешащих за вами? Поймите: идея контроля — это абсолютный миф. Для начала нужно научиться контролировать собственные мысли, чувства и эмоции.

Таким образом, страхи возникают у нас из-за того, что мы смотрим на мир глазами испуганного, беззащитного, потерянного человека. Проблема не в том, что в мире слишком много ужасов и катастроф, а в том, что именно таким образом мы воспринимаем все происходящее.

Страх имеет над нами более власти, нежели надежда.

Этьенн Бонно де Кондильяк.

Победив свой страх совсем не так сложно, как кажется. Вы уже наверняка не раз надеждались в этом на примере ситуаций, которые вызывали у вас волнение, тревогу. Все прошло — и вы продолжаете жить. По большому счету, это привычка так — страхом — реагировать на определенные события. Попробуйте перестать слушать свой страх, научитесь иначе реагировать на то, чего вы привыкли бояться, и от вашего страха следа не останется.

Конечно, все не так уж и просто. Почему? Потому что за нашим страхом всегда скрывается какая-то другая причина. Поэтому мы не замечаем его иллюзорности, его надуманности и начинаем его оправдывать. Мы находим доказательство объективности собственных страхов и тем самым портим себе жизнь. А не лучше ли понять, в чем истинная причина, скрывающаяся за нашим страхом, и справиться с этой проблемой конструктивно? Наверное, намного лучше.

Пожалуйста, не потакайте своим страхам. От этого их становится еще больше. Помните, страх всегда надуманный, бессмысленный. Будьте последовательны — и вы победите свой страх!

Удачи вам!