



Как научиться не бояться воды. На этот вопрос отвечают опытные психологи. Страх – присущ абсолютно всем живым существам на планете. Страх это естественный защитный механизм - механизм самосохранения. Но как часто мы сталкиваемся с тем, что этот механизм срабатывает тогда, когда он вроде бы и не нужен. Что тогда с ним делать? В этой статье мы рассмотрим случай боязни воды и узнаем мнение психологов на эту проблему.

За годы исследований наука выделила целый список человеческий страхов, возведенных в степень болезни — так называемых фобий. Некоторые из них на первый взгляд покажутся абсурдными — например, акустикофобия (боязнь звуков и телефонных разговоров), аллодокософобия (боязнь собственного мнения), алектрофобия (боязнь кур) . Существуют даже гаргантофобия (боязнь ТЕЛЕПУЗИКОВ!!!) и зелофобия — боязнь крыс. Но, как бы невероятно это не звучало — такие фобии в медицинской практике встречаются нередко. Что поделать — обилие информационного шума вокруг нас, переход на фрагментарное восприятие мира мозгом и невроз больших городов неблагоприятно влияют на человеческую психику.

Но тема этого текста — **гидрофобия (боязнь воды)** является одним из древнейших страхов человека. Когда-то, на заре человеческой цивилизации водная стихия действительно уносила много жизней, нередко рушила дома, а оттого пугала людей и нередко ими обожествлялась.

В наши дни человек смог достаточно оградить себя от водной стихии, чтобы позволить себе избавиться от предрассудков относительно ее. Но, при этом, «мировой океан», а также зараженная вода из года в год уносят миллионы жизней. Эти два фактора — историческая (ставшая генетической) зависимость от воды и естественная опасность стихия делают гидрофобию относительно распространенным заболеванием и сегодня.

Пример — письмо читателя в редакцию.

ВОПРОС: Здравствуйте, мне 13 лет. Совсем недавно я стала бояться воды. У нас на озере есть мостик, но когда меня зовут на нём посидеть, я сторонюсь. Потому что думаю если упаду то всё. Просто я плавать не умею. Как-то я пошла, посидеть на нём с подружкой, иду, иду, вижу глубоко уже, стало не по себе. Сердце забилося сильно, ладони вспотели.

Страшно стало. Я ушла. Может быть это из-за того что я в прошлом году воды хлебнула, чуть не утопили на мелководе. Или может это из-за друга, который мне сказал, что у меня жизнь короткая будет, посмотрев на ладонь. Я боюсь заходить дальше, чем по пояс. Сразу страх что утону. В общем, я не знаю, что с собой делать, понимаю, что надо учиться плавать, но из-за страха не могу и в воду зайти. Это ужасно, столько себя лишаю, и понимаю это. Недавно сказала такую фразу: "Меня вода не держит", теперь сама думаю, правда ли это...

Как [психолог](#), подскажите мне пожалуйста, как перебороть мой страх? Что думать, когда в воду захожу? Стоит ли мне верить в себя? Я очень боюсь утонуть. Помогите, пожалуйста. Я больше так не могу.

Отвечает **Чугуева Алла Михайловна** - - Психолог Москва

Добрый день. В чем такая уж необходимость всенепременно научиться плавать? Что случится, если Вы не будете плавать совсем - Ваша жизнь очень сильно изменится? Некоторые люди стараются "переломить себя", "заставить", "использовать силу воли" - и вот так делать не надо. От этого страх не уйдет. Отнеситесь к себе бережно - не плавайте пока, если это так страшно, ведь в этом нет жизненной необходимости. А вообще с таким страхом Вам лучше обратиться к психологу очно. К такому психологу, который работает с фобиями. Заочно это не решается.

На вопрос отвечает московский психолог, специалист по семейным проблемам **Шендерова Елена Сергеевна**

Здравствуйте. Вы боитесь не воду, а именно потери почвы под ногами, Вас преследует не страх воды, а страх того, что с Вами может что-то случиться (как в случае с водой - Вы не умеете плавать). В таком возрасте своего рода экзистенциальные страхи вполне нормальны, так как именно в этом возрасте приходит осознание скоротечности и необратимости жизни, страх её потерять, потерять своих близких. Со временем и опытом это проходит!

Однако, никогда не стоит бежать от своих страхов. Нужно учиться преодолевать их. Тем самым Вы станете сильнее и научитесь приучать их. Вы знаете, какой может быть выход - научиться плавать (т.е. превратить потенциального врага в лучшего друга). Начинать Вы будете, соблюдая начальные правила безопасности. И только тогда Ваш страх Вам покорится!

А если все-таки что-то будет беспокоить - можете обращаться (только с разрешения родителей, так как Вы ещё несовершеннолетняя)! Удачи Вам!

Вот такие способы борьбы со страхами были предложены нашими психологами. У всех страхов есть свои причины – [семейные проблемы](#), пережитые события или что-то еще. Однако всегда важно помнить, что все, что происходит у нас внутри – это неотъемлемая часть нас самих. И бороться с этой частью нужно очень осторожно. Важно с уважением относиться ко всем процессам, происходящим у нас внутри.

Как научиться не бояться воды. На этот вопрос отвечают опытные психологи. Страх – присущ абсолютно всем живым существам на планете. Страх это естественный защитный механизм - механизм самосохранения. Но как часто мы сталкиваемся с тем, что этот механизм срабатывает тогда, когда он вроде бы и не нужен. Что тогда с ним делать? В этой статье мы рассмотрим случай боязни воды и узнаем мнение психологов на эту проблему.

За годы исследований наука выделила целый список человеческий страхов, возведенных в степень болезни — так называемых фобий. Некоторые из них на первый взгляд покажутся абсурдными — например, акустикофобия (боязнь звуков и телефонных разговоров), аллодокософобия (боязнь собственного мнения), алектрофобия (боязнь кур) . Существуют даже гаргантофобия (боязнь ТЕЛЕПУЗИКОВ!!!) и зелофобия — боязнь крыс. Но, как бы невероятно это не звучало — такие фобии в медицинской встречаются нередко. Что поделать — обилие информационного шума вокруг нас, переход на фрагментарное восприятие мира мозгом и невроз больших городов неблагоприятно влияет на человеческую психику. Но тема этого текста — гидрофобия (боязнь воды) является одним из древнейших страхов человека. Когда-то на заре человеческой цивилизации водная стихия действительно уносила много жизней, нередко рушила дома, а оттого пугала и нередко обожествлялась. В наши дни человек смог достаточно оградить себя от водной стихии, чтобы позволить себе избавиться от предрассудков относительно ее. Но, при этом, «мировой океан» а также зараженная вода из года в год уносят миллионы жизней. Эти два фактора — историческая (ставшая генетической) зависимость от воды и естественная опасность стихия делают гидрофобию относительно распространенным заболеванием и сегодня.

Пример — письмо нашего читателя в редакцию Medforce.ru .

ВОПРОС: Здравствуйте, мне 13 лет. Совсем недавно я стала бояться воды. У нас на озере есть мостик, но когда меня зовут на нём посидеть, я сторонюсь. Потому что думаю если упаду то всё. Просто я плавать не умею. Как-то я пошла, посидеть на нём с подружкой, иду, иду, вижу глубоко уже, стало не по себе. Сердце забилося сильно,

ладони вспотели.

Страшно стало. Я ушла. Может быть это из-за того что я в прошлом году воды хлебнула, чуть не утопили на мелководье. Или может это из-за друга, который мне сказал, что у меня жизнь короткая будет, посмотрев на ладонь. Я боюсь заходить дальше, чем по пояс. Сразу страх что утону. В общем, я не знаю, что с собой делать, понимаю, что надо учиться плавать, но из-за страха не могу и в воду зайти. Это ужасно, столько себя лишаю, и понимаю это. Недавно сказала такую фразу: "Меня вода не держит", теперь сама думаю, правда ли это...

Как психолог, подскажите мне пожалуйста, как перебороть мой страх? Что думать, когда в воду захожу? Стоит ли мне верить в себя? Я очень боюсь утонуть.

Помогите, пожалуйста. Я больше так не могу.

Отвечает наш друг Комарова Вера Леонидовна - - Психолог Москва

Добрый день. В чем такая уж необходимость всенепременно научиться плавать? Что случится, если Вы не будете плавать совсем - Ваша жизнь очень сильно изменится? Некоторые люди стараются "переломить себя", "заставить", "использовать силу воли" - и вот так делать не надо. От этого страх не уйдет. Отнеситесь к себе бережно - не плавайте пока, если это так страшно, ведь в этом нет жизненной необходимости. А вообще с таким страхом Вам лучше обратиться к психологу очно. К такому психологу, который работает с фобиями. Заочно это не решается.

На вопрос отвечает московский психолог, специалист по семейным проблемам Шендерова Елена Сергеевна

Здравствуйте. Вы боитесь не воду, а именно потери почвы под ногами, Вас преследует не страх воды, а страх того, что с Вами может что-то случиться (как в случае с водой - Вы не умеете плавать). В таком возрасте своего рода экзистенциальные страхи вполне нормальны, так как именно в этом возрасте приходит осознание скоротечности и необратимости жизни, страх её потерять, потерять своих близких. Со временем и опытом это проходит!

Однако, никогда не стоит бежать от своих страхов. Нужно учиться преодолевать их. Тем самым Вы станете сильнее и научаться приучать их. Вы знаете, какой может быть выход - научиться плавать (т.е. превратить потенциального врага в лучшего друга). Начинать Вы будете, соблюдая начальные правила безопасности. И только тогда Ваш страх Вам покориться!

А если все-таки что-то будет беспокоить - можете обращаться (только с разрешения родителей, так как Вы ещё несовершеннолетняя)! Удачи Вам!

Комарова Вера Леонидовна - Психолог Москва

Вы же сами говорите, что недавно появился страх, и совершенно верно обозначили - "из-за того что я в прошлом году воды хлебнула, чуть не утопил (кто-то конкретный?) и на мелководье".

Сходить к психологу - всегда верный шаг, чем годами "бороться" с ветряными мельницами.

Я бы спросила про то, когда Вы рождались, все ли было "по плану" или были у мамы

осложнения, а недавняя ситуация спровоцировала появление забытого страха... Вот такие способы борьбы со страхами были предложены нашими психологами. У всех страхов есть свои причины – семейные проблемы, пережитые события или что-то еще. Однако всегда важно помнить, что все, что происходит у нас внутри – это неотъемлемая часть нас самих. И бороться с этой частью нужно очень осторожно. Важно с уважением относиться ко всем процессам, происходящим у нас внутри.