

**НЕДАВНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ, ПРОВЕДЕННЫЕ ВСЕРОССИЙСКИМ ЦЕНТРОМ ИЗУЧЕНИЯ ОБЩЕСТВЕННОГО МНЕНИЯ, ПОКАЗАЛИ, ЧТО ЗА ПОСЛЕДНИЙ ГОД ТРЕВОЖНОСТЬ РОССИЯН ПО БОЛЬШИНСТВУ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СУЩЕСТВЕННО ВЫРОСЛА. ЧЕГО ЛЮДИ, И КОНКРЕТНО ВОЛОГЖАНЕ, БОЯТСЯ СЕГОДНЯ БОЛЬШЕ ВСЕГО? КАК НЕ ДАТЬ СТРАХАМ РАЗРУШИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ?**

На эти и другие вопросы «АиФ» отвечала медицинский психолог Татьяна ДЕНИСОВА.



## ТЫСЯЧА И ОДИН СТРАХ

- Татьяна Николаевна, какие вообще существуют страхи?

- Если говорить коротко, то страх - это конкретизированная тревога. У различных людей страхи очень многообразны, психологи говорят о нескольких сотнях их разновидностей. Есть страхи предметные (обусловленные конкретным предметом, объектом или ситуацией) и экзистенциальные (например, страх смерти, одиночества). Страхи могут быть адекватные и неадекватные, хронические или периодические. Страхи можно подразделить также на природные (животных, природных явлений) и социальные (выступления перед публикой, экзамена, критики).

По-древнегречески страх назывался «phobos», отсюда про-

# КАК СТРАШНО ЖИТЬ!

Чего и почему боятся вологжане?



На самом деле страх помогает нам жить и защищает от неприятностей.

Фото 24warez.ru

изошел современный термин «фобия», что означает навязчивый страх. Известны сотни различных видов фобий: например, клаустрофобия (страх замкнутых пространств), агорафобия (страх открытых пространств), нозофобия (страх заболеть каким-либо заболеванием). Есть и очень необычные фобии, например, омброфобия - боязнь дождя или глобофобия - боязнь взрыва воздушных шариков.

- Какие страхи можно отнести к наиболее распространенным?

- Достаточно распространенные страхи болезни, «сойти с ума», страх старости и смерти. В рейтинге социальных страхов первые места занимают страх одиночества, начальника, неудачи, успеха, экзамена, близких человеческих контактов. Среди фобий часты фобии высоты, закрытого пространства, полета на самолете. Если говорить об «общественных» страхах, то проведенный в июле Всероссийским центром изучения общественного мнения опрос показал, что первые два места в рейтинге занимают рост цен, исчезновение из продажи привычных товаров и вероятность международных конфликтов. На третьем месте - проблемы со здоровьем и трудности с получением медицинской помощи. Кстати, с начала года показатель уровня этого страха вырос. Далее по убывающей: разгул преступности; беспорядки на политической, национальной или религиозной почве; снижение доходов; потеря работы; конфликты в семье. Меньше всего жители страны опасаются семейных проблем. Показатель

этого страха ниже результатов за тот же период 2016 и 2015 годов. Но в целом тревожность россиян по большинству показателей значительно выросла по сравнению с данными 2015 и 2016 годов.

## МЕТРО? НЕ БОИМСЯ!

- Чего сегодня вологжане боятся больше всего? И есть ли у жителей нашей области страхи, которых нет у жителей других регионов?

- Скорее всего вологжане боятся того же, что и россияне в целом, особенно учитывая то, что Вологодская область относится к числу регионов, наиболее пострадавших от мирового финансового кризиса 2008 года. То есть на первых местах - страхи и опасения, вызванные социально-экономической нестабильностью, массовыми сокращениями рабочих мест, снижением доходов и т.п.



## В ЭТОМ СЕЗОНЕ ВСЕ ВОЛОГЖАНЕ СТАЛИ НЕМНОГО ОМБРОФОБАМИ.

Если говорить про страхи, которые присущи только жителям того или иного региона, то в каждой стране и регионе проживания могут иметься свои специфические страхи. Это может быть связано и с особенностями темперамента жителей региона, с климатом,

и с социально-экономическими условиями. Например, для части москвичей характерен страх спускаться в метро. Для вологжан вряд ли это актуально.

В социологических исследованиях обычно выявляется связь психического здоровья (а, соответственно, нервно-психического напряжения и страхов) населения с социально-экономической ситуацией и характером распространения таких проблем, как безработица, снижение уровня жизни и т.д. Например, в 1999 году больше 60% жителей Вологодской области испытывали «напряжение, раздражение, страх и тоску».

В первом десятилетии XXI века отмечалось ухудшение показателей психического здоровья населения Вологодской области. Наблюдался рост заболеваемости психическими расстройствами (чаще расстройств не психотического характера), увеличение количества суицидов, случаев заболеваемости зависимостью от психоактивных веществ. В этом десятилетии результаты опросов внушают больше оптимизма и показывают, что состояние психического здоровья и социального самочувствия населения Вологодской области постепенно улучшается (доля людей, испытывающих напряжение, страх, тоску, снизилась).

## ПСИХИКУ НАДО БЕРЕЧЬ

- На ваш взгляд, насколько общество сегодня здорово? Насколько оно счастливо?

- Сложно говорить о здоровом и счастливом обществе, если исходить из следующих цифр. Каждый четвертый взрослый житель Земли в большей или меньшей степени имеет проблемы с психическим здоровьем. По прогнозам Всемирной организации здравоохранения, к 2020 году психические расстройства войдут в первую пятерку болезней человечества.

В России, по данным Пятого национального конгресса по социальной психиатрии, в помощи врачей-психиатров в той или иной степени нуждается 14% населения, а каждый третий взрослый россиянин нуждается в помощи психолога для противостояния стрессам.

Что касается вопроса, счастливо ли сегодня население... Как показывают результаты соцопросов, уровень счастья населения нашего региона несколько ниже, чем в среднем по России, а около трети опрошенных проявляет симптомы депрессии. То есть уровень эмоционального напряжения, которое подпитывает страхи (и индивидуальные, и массовые), остается в Вологодской области довольно высоким.

- Как бороться со своими страхами? Что делать, чтобы они не разрушили жизнь?

- Если страх силен, навязчив, мешает осуществлять ежедневную деятельность, работать, общаться, то необходима помощь специалистов: врача-психиатра, психотерапевта. Но и к страхам меньшей выраженности стоит подойти серьезно. Дело в том, что в основе многих из них лежит неуверенность в себе, ощущение собственной неполноценности. В таком случае страх своеобразно «оберегает» человека от того, что он не может эффективно выполнить (например, выступить перед публикой), от возможных еще больших разочарований в себе. Поэтому не с каждым страхом нужно сразу начинать бороться. Надо сначала понять, что он дает человеку позитивного, от чего защищает. В противном случае можно, поборов один страх, начать бояться чего-то другого. Поэтому необходимо работать над собой. Надо довести себя до уровня гармоничной, целостной личности, без «психологических дыр», и тогда страхи уйдут сами, они не будут нужны. Самому человеку такую работу провести довольно сложно, поэтому лучше за помощью обратиться к соответствующим специалистам-психологам.

Татьяна ПОЧТЕННОВА

## ДОСЬЕ

### ТАТЬЯНА ДЕНИСОВА.

Окончила МГУ имени М.В. Ломоносова по специальности «психолог». Больше 30 лет работает медицинским психологом в Вологодской областной психиатрической больнице, больше 15 лет преподает в Вологодском государственном университете. Кандидат психологических наук, главный внештатный специалист по медицинской психологии департамента здравоохранения Вологодской области.

## ЗДОРОВЬЕ

- Ваша газета писала, что в этом году снова ждут тяжелую эпидемию гриппа. Кого прививают в первую очередь? И с какого возраста можно делать прививки маленьким детям?

Н. Коробова, Череповецкий район



- Дети в возрасте от 6 месяцев до 3 лет получают вакцинацию двукратно: схема состоит из двух прививок с интервалом в 1 месяц, - рассказала

специалист департамента здравоохранения Вологодской области Анна ЧЕТИАНИ.

- По контингентам риска наиболее активно

прививаются медработники (43% от плана), дети дошкольных учреждений (35% от плана), дошкольники (30,5% от плана), работники образования (23% от плана), работники транспорта и коммунальной сферы (21,6% от плана). В первый месяц прививочной кампании прививку против гриппа сделали больше 85 тыс. жителей области. Это 26 тыс. детей и 59 тыс. взрослых.

ПОЧТА  
РОССИИ



УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!  
С 1 СЕНТЯБРЯ

ОТКРЫТА ПОДПИСКА  
на еженедельник  
«АИФ»

Вологодская область»  
на 1-е полугодие 2018 г.  
Спешите в отделение связи  
оформить подписку  
на любимое издание!

Реклама. 12+

