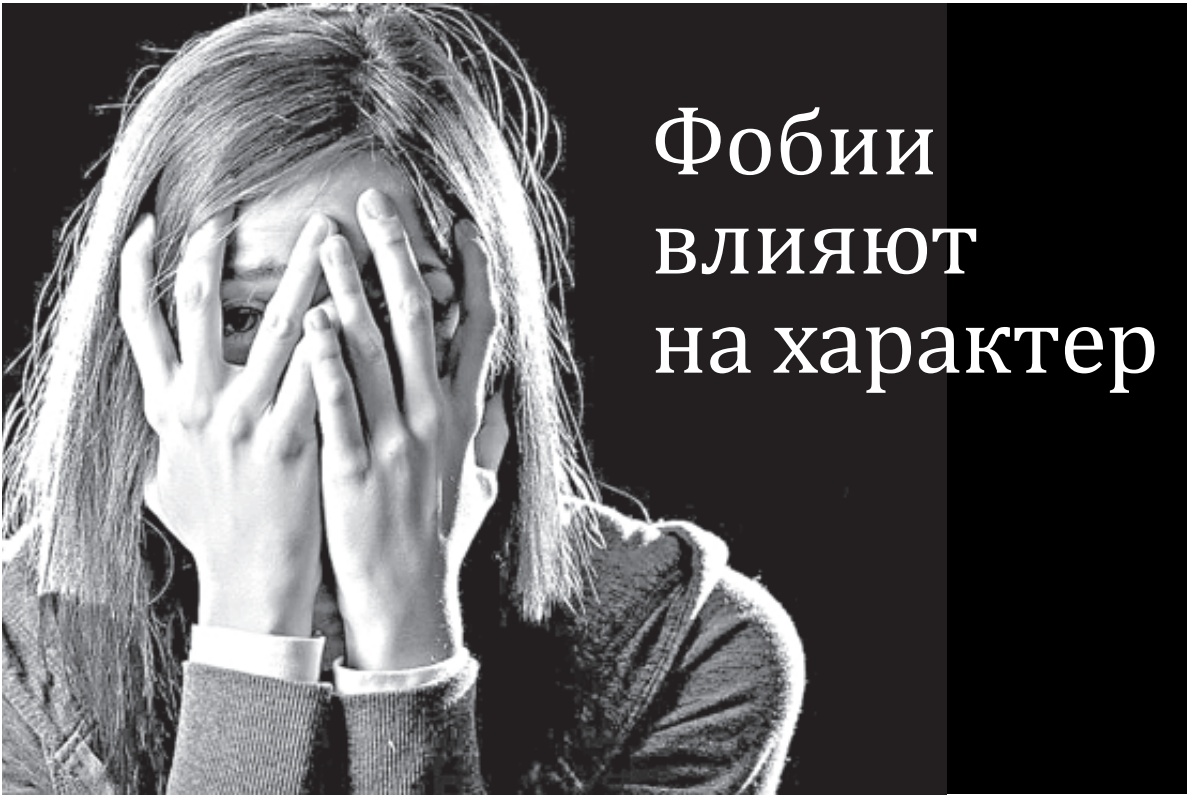


Психология



Фобии влияют на характер

Многие наши страхи родом из детства. У одних не получилось красиво рассказать стишок на детском утреннике и теперь, повзрослев, они избегают публичных выступлений. Другие пережили, что их украдут Бабай или другие сказочные существа, и до сих пор боятся темноты...

Боязнь темноты, или никтофобия

Ты – веселый человек с позитивным мышлением и живым воображением. Любишь актёрствовать, обладаешь творческими способностями и любишь быть в центре внимания.

Причина страха

Твой страх темноты – побочный эффект богатой фантазии. Мозг начинает рисовать страшные сценарии, когда у него нет нужды обрабатывать зрительную информацию.

Совет

Возьмись за творческий проект, о котором давно мечтаешь. Может, ты хочешь написать книгу? Или записаться на курсы рисования? Не стесняйся! Позволь мозгу проявить свою творческую природу!

Страх публичных выступлений, или логофобия

Ты – интроверт в полном смысле этого слова. Предпочитаешь уединение, любишь предаваться своим мыслям и очень ценишь настоящую человеческую дружбу.

Причина страха

Психологи сходятся во мнении, что боязнь выступления напрямую связана с нарциссизмом: если его

нет – потребность во внимании отпадает сама собой.

Совет

Не прячься от мира в своём невидимом панцире! Если коллеги предложат провести вечер в неофициальной обстановке – постарайся согласиться. Ты точно не будешь в центре внимания, но сможешь получить шанс построить новые конструктивные отношения.

Страх змей, или офидиофобия

Ты – любящий и преданный спутник жизни, верный и хороший друг. Прежде всего ценишь близких людей, можешь примчаться на помощь в любое время дня и ночи, если действительно ценишь человека, попавшего в беду.

Причина страха

Научная теория гласит, что люди, как и другие приматы, боятся змей на генетическом уровне, так как этот фактор способствовал выживанию наших предков.

Совет

Чаще уделяй время не только тем, кого любишь, но и себе. Для людей твоего склада характера очень важно иметь баланс в отношениях. Вместо того, чтобы потакать капризам и прихотям второй половинки, попробуй найти компромисс, который бы устроил вас обоих. В долгосрочной перспективе этот навык может здорово помочь тебе в жизни!

Страх крови, или гематофобия

Скорее всего, ты выделяешься особым отношением к своему внешнему виду и здоровью. Для тебя тело – храм, и ты явно больше других заботишься о том, чтобы постоянно поддерживать его в отличном состоянии: стараешься

придерживаться правильного питания, любишь умеренные физические нагрузки, занимаешься саморазвитием и даже вдохновляешь окружающих!

Причина страха

Твой страх крови проистекает из какой-то старой травмы или ужаса, пережитого в детстве. Таким образом подсознание пытается тебя защитить.

Совет

Попробуй использовать свой спокойный и рассудительный характер для того, чтобы помогать друзьям и членам семьи становиться более сильными, сосредоточенными и амбициозными.

Страх микробов, или мизофобия

Ты немного более встревожен и беспокоен, чем большинство твоих друзей. Предпочитаешь во всём аккуратность, порядок, и даже начинаешь сразу нервничать, если дома хотя бы немного не убрано. Эту любовь к деталям очень ценит начальство, и ты наверняка быстро продвигаешься по службе, чем вызываешь зависть и уважение коллег.

Причина страха

Психологи считают, что этот страх присущ брезгливым, эмоциональным и очень чувствительным людям. Иными словами, если ты постоянно озабочен чистотой и порядком, то почти наверняка боишься и микробов.

Совет

Чаще расслабляйся и окунайся в атмосферу покоя и доброты. Да, это бывает трудно (особенно если дома кто-то после себя не убрал), однако попробуй экспериментировать и взять эмоции под контроль. В противном случае, твоя жизнь будет напоминать историю

из «Авиатора» с Леонардо ДиКаприо в главной роли. Вспомнил? То-то же!

Страх пауков, или арахнофобия

Ты сильный лидер. Люди тянутся к тебе из-за того, что ты можешь их вдохновить и направить. Благодаря лидерским способностям тебе сопутствует успех в карьере и в жизни в целом. Ты – полноценный глава семьи (даже если ты женщина).

Причина страха

Британские исследователи опросили более чем 260 совершеннолетних людей и установили, что боязнь пауков страдают 32 процента женщин и 18 процентов мужчин. Считается, что неприятных побочных эффектов боязнь пауков не имеет.

Совет

Твоё стремление во всём быть идеальным однажды может сыграть с тобой злую шутку. Попробуй делегировать полномочия и делиться властью, например, поручи коллеге важный проект, а не взваливай его на себя.

Страх клоунов, или коулпрофобия

Ты не нуждаешься в излишествах и гордишься тем, что можешь любому человеку сказать всю правду-матку в глаза. И ожидаешь от других того же: близкое окружение должно быть с тобой предельно откровенным.

Причина страха

Психологи считают, что этот страх связан с врождённой человеческой способностью распознавать мимику других людей. В давние времена это был ключевой элемент для выживания в диком сообществе, в котором не было ни судов, ни адвокатов, ни страха перед убийством. Поэтому логично, что неспособность различить подлинные эмоции клоуна автоматически вызывает в мозге недоверие к этому человеку.

Совет

Твоё стремление к простоте, прямоте и правдивости – удивительное качество, но оно часто мешает тебе проводить своё время свободно и весело. Совсем не обязательно всем подряд честно и откровенно рассказывать об их недостатках. Не бойся выглядеть «как клоун» в компании друзей. Наоборот, это поможет тебе отлично провести время.

Страх одиночества, или монофобия

Ты общителен, обожаешь шумные посиделки в компании друзей, любишь быть в центре внимания, проводить время с друзьями и хвататься за любой шанс весело провести время. И, разумеется, твои отношения для тебя очень важны. Жить в одиночестве кажется тебе самым страшным наказанием.

Причина страха

Многие люди считают: если у них нет пары, значит, с ними что-то не так. Этот шаблон нам навязан социумом и является очень вредным для нашего психического здоровья.

Совет

Если ты состоишь в здоровых отношениях, возможно, настало время чуть-чуть больше внимания уделять себе и своим желаниям. Постарайся ежедневно выделять время на любимое занятие – чтение, медитацию – или просто немного побыть наедине со своими мыслями.

Если ты одинок – используй это время, чтобы насладиться своей индивидуальностью. Зачем куда-то спешить и постоянно искать новые отношения? Работа над собой принесёт тебе больше пользы, чем навязчивая идея найти «вторую половинку».

Страх высоты, или акрофобия

Ты – сложный человек. С одной стороны – любишь знакомиться с новыми людьми и приобретать новый жизненный опыт, а с другой – в глубине души ты боишься всего неизвестного. Как это всё может уместиться в одном человеке? Такой побочный эффект этой фобии!

Причины страха

Скорее всего, ты боишься не только высоты, но и неопределённости. Психологи признают, что страх высоты – это универсальный страх человека, то есть он в той или иной степени присущ всем.

Совет

Если этот страх мешает тебе в жизни, например, ты боишься летать на самолетах, то придётся его побороть. Постарайся чаще думать об этом страхе, чтобы понять его внутреннюю природу. Поймёшь – страх исчезнет!

Страх толпы, или агорафобия

Не следует путать этот страх с клаустрофобией: ты можешь и не испытывать страх перед замкнутыми пространствами, если в них нет или мало людей. Просто тебе не нравится, когда кто-то нарушает твоё личное пространство. Ты не любишь, когда к тебе приближаются слишком близко или слишком быстро, поэтому всячески стараешься избежать конфликтных ситуаций. В советах ты тоже не нуждаешься и предпочитаешь жить по своему усмотрению.

Причина страха

Журнал Psychology Today называет боязнь людных мест генетическим страхом: наши предки всегда старались сохранять пространство для побега, если ситуация выйдет из-под контроля.

Совет

Попробуй справиться с этим страхом. Начни доверять одному человеку. Стань ему ближе и постарайся не думать о путях отступления, когда находишься рядом с ним.

на правах рекламы

Объявления. Рубрика «Услуги» – на стр. 13

Продам

*2к. в Ленинском р. Т. 8-951-819-03-20.

*Песок, щебень, отсеv, уголь. Доставка. Т. 8-904-305-12-12.

*Поликарбонат прозрачный, цветной. Т. 45-48-48.

*Тротуарная плитка. Бордюры. Т. 8-912-805-10-16.

*Песок, щебень, скалу, отсеv, навоз, землю и др. Недорого. От 3 т до 30 т. Т. 43-01-92.

*Перегонной, земля, песок, отсеv, скала. Т. 8-951-249-86-05.

*Картофель деревенский, 8 руб-лей за кг. Т. 49-01-46, 49-01-47

*Дрова, горбыль, опилки. Т. 43-33-99.

*Кольца железобетонные для колодцев и выгребных ям, диаметр 2; 1,5; 1 м, крышки, днища. Т. 8-919-304-32-58.

Куплю

*Ванну, батареи, холодильники, газо-, электроплиты, стиральные машины, микроволновки. Выезжаем в сады и гаражи. Т.: 8-964-245-35-42, 45-21-02.

*Холодильник, ванну, машинку, утилизация. Т. 8-919-330-90-38.

*Швеймашинку «Чайка». Т. 8-908-047-05-72.

*Холодильник современный, чистый, неисправный, за 1 т. р. Т. 8-951-780-65-55.

*Морозилку неисправную. Т. 8-951-780-65-55.

*Ванну, холодильник. Т. 43-09-30.

Сдам

*Часы, ночь. Т. 8-906-871-17-83.

*Посуточно. Т. 8-952-527-36-06.

*По часам. Т. 8-909-747-10-97.

Сниму

*Квартиру. Т. 49-67-77.

Требуются

*Для работы на территории ПАО «ММК» – электрогазосварщики, слесари, монтажники. Т.: 45-53-25, 55-01-84.

*На постоянную работу отделочники-универсалы, маляры-штукатуры Т.: 8-922-019-09-73, 58-03-01.

*Монтажники наружных трубопроводов Т.: 9-904-974-94-76, 58-03-01.

*Техничка и кухонный работник на полный рабочий день. Т. 8-982-273-73-85.

*Продавец в магазин «Семена». Т. 8-963-476-46-46.

*Сварщики и сантехники. Т. 8-952-525-38-50.

*Укладчик-упаковщик метизной продукции, работа по графику ж/д, з/п 25000 руб. – 30000 руб. Т.: 24-88-49, 8-908-589-41-65.

*Административная работа. Т. 8-902-618-71-20.

*На пропускную. Т. 8-922-744-98-26.

*Делопроизводитель. Т. 8-922-708-18-37.

*Курьер. Т. 8-922-748-38-54.

*Уборщики (цы) в «Магнит». Т. 8-952-509-39-22.