

SADRŽAJ:

Strahovi.....	3
Sta se desava u nasem tijelu kada se strah pojavi.....	5
Realni i nerealni strahovi.....	6
Strah, panika, užas.....	7
Aдекватni strahovi.....	9
Trema.....	10
Ankcioznost.....	12
Zabrinutost.....	13
Panicni poremećaji.....	14
Panicni poremećaji kod mladih	17
Strah u psihopatologiji.....	19
Strah i seksualnost	21
Grupa specifičnih seksualnih strahova.....	26
Ankcioznost u psihopatologiji.....	27
Literatura.....	28

STRAHOVI

Strahovi su grupa osjećanja koja osoba ima kada procjeni da je ugrožena ona ili neka njena vrijednost, a da ne može da se adekvatno suprotstavi objektu ili situaciji koja je ugrožava. Postoji više vrsta strahova: strah, panika, užas i strepnja.

Strah je normalna pojava i sastavni dio naših emocija. U evolutivnom smislu, svrha straha je preživljavanje i samozaštita individue, kao i zaštita njenih vrijednosti. Jedini urođeni strahovi, odnosno strahovi koji se ispoljavaju i kod beba, jesu strah kad se izmakne podloga i strah na iznenadne jake zvukove. Beba će, takođe, reagovati strahom i na bolove svih vrsta. U toku razvoja pojavljuju se i tzv. razvojni strahovi specifični za određen uzrastni period djeteta. Na primjer, strah od mraka se javlja krajem druge ili u toku treće godine života, povećava se, i u petoj godini je veoma intenzivan. Sredinski, genetski i prenatalni uticaji, kao i inteligencija utiču na stepen sklonosti razvoja strahova kod djece. Roditelji, pogotovu majka, su ti koji će svojim reakcijama uticati na intenzitet i dalji razvoj urođenih i razvojnih, kao i na pojavu novih strahova. S obzirom da se većina strahova uči, kod djece ne treba ohrabrivati i učvršćivati neadekvatne ili iracionalne strahove, ali ne treba ni zabraniti njihovo izražavanje. Uplašeno dijete treba što pre utješiti uzimanjem u naručje, milovanjem, ljuljanjem i hrabrenjem tihim glasom, a tek onda postavljati pitanja o izvoru straha i razuvjeravati ako je strah neadekvatan.

Postoje različite psiholoske metode koje pomazu da se strahovi prevazidju i razrjese, osobe koje su oslobođene (rasterećene) od strahova žive spokojnije i kvalitetnije. Psiholoska ravnoteža zahteva mentalnu hogijenu i svjest o svojim nemogućnostima.

Osjećaj tjeskobe, neprijatnosti ili vrlo intenzivne uznemirenosti, doživljen u prisutnosti neke "opasnosti" ili pri pomisli na nju, naziva se strahom.

Strah u osnovi ima i svoju pozitivnu funkciju, od najstarijih vremena omogućava opstanak covjeka.

Opreznost, bezanje pred opasnoscu, sakrivanje i nepoverljivost prema nepoznatom, nasledjivani su od generacije do generacije. Beba od 4-5 mjeseci može pokazivati manifestacije straha u obliku naglih i nedefinisanih reakcija, pokreta ili promena položaja. Vremenom, odnosi straha i iskustva se uslovljavaju: strah od nekih predmeta, novih situacija, stranih osoba, zivotinja, usamljenosti, mraka, bolnih i mucnih sjecanja. Tek vremenom (sazrijevanjem i odrastanjem), strah se kristalise oko neuspjeha, ponizenja, kaznenih mera, skolske sredine.

----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE
PREUZETI NA SAJTU. -----

www.maturskiradovi.net

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: maturskiradovi.net@gmail.com