

Страх – одно из чувств человека, которое в некоторых случаях может приносить реальную помощь. Оно сообщает о предстоящей опасности, позволяя избежать боли, травм и прочих неприятностей. Но иногда чувство страха возникает беспричинно. Его называют фобией. Появляется боязнь перед транспортом, закрытыми помещениями и прочим. Фобии оказывают различное воздействие на человека. Они могут становиться навязчивыми, делая жизнь невыносимой. [Страхи и стресс](#) нуждаются в лечении, которое может быть медикаментозным или когнитивным.

Тревоги также относятся к числу фобий. Подобные беспокойства, как правило, не связаны с определенной ситуацией. Это вариант страха, который не имеет временных границ. Появляются тревоги в мыслях. В результате человек начинает переживать как по поводу, так и без такового. Каждая ситуация превращается в ожидание чего-то неотвратимого. Например, многие боятся заболеть или умереть. Существуют случаи, когда люди месяцами или даже годами живут с ощущением дурных предчувствий, что изматывает как морально, так и физически. На фоне подобных явлений возникают бессонница и стресс. Некоторые борются со страхами, употребляя алкогольные напитки или наркотические вещества.

Современные эксперты все чаще сходятся во мнении, что страхи не стоит лечить лекарственными препаратами. Тому есть множество причин. Основные из них заключаются в следующих аспектах:

- Лекарства не способны повлиять на мышление. Они действуют подавляюще, заставляя забыть лишь на некоторое время. После окончания приема препаратов плохие мысли возвращаются.
- Вероятность возникновения побочных действий. Многие лекарства имеют очень сильные последствия, оказывающие влияние на функционирование различных органов и систем организма.
- Необходимость длительного приема. Нередко антидепрессанты начинают воздействовать только через несколько недель после начала лечения.
- Препараты при длительном приеме вызывают психологическую зависимость.

Когнитивное лечение – прогрессивный метод терапии. Он заключается в постоянном посещении психотерапевта. Найти контакты последнего можно на официальном сайте,

как правило, [здесь](#) указываются адреса медицинских заведений, где специалист проводит прием, и контактные телефоны. Основным преимуществом указанного способа терапии страхов является возможность выявления и устранения причин, которые их порождают. Специалист научит грамотно справляться со стрессовыми ситуациями. При этом вероятность возникновения побочных эффектов полностью отсутствует.