



В детском возрасте мы все боялись темноты.

Вспомните, как казалось, что в темноте прячется кто-то очень страшный, в темной комнате или кладовой притаился страшный монстр, готовый напасть в любую минуту. С возрастом страхи рассеиваются, как ночной туман, но, оказывается не у всех. Многие взрослые женщины и мужчины также продолжают испытывать никтофобию (страх перед темнотой).

Поэтому давайте раскроем некоторые секреты и поговорим про страх темноты у детей и взрослых, причины, лечение этого состояние тоже обсудим.

### **Почему боятся дети?**

По утверждению специалистов-психологов, этот страх родом из детства. Когда малыша укладывают спать или оставляют одного в темной комнате, он не может разглядеть окружающие его предметы, не видит хорошо знакомые очертания. Поэтому ему начинают мерещиться всякие страхи и ужасы. Ведь нужно понимать, что дети чрезвычайно впечатлительны.

К тому же, они смотрят всякие ужастики то телевизору, читают страшные сказки, рассказывают друг другу леденящие душу истории. При этом они искренне начинают верить, что эти ужасы, монстры, привидения, ведьмы и тому подобная нечисть существуют в действительности. Поэтому - вполне способны внезапно появиться из темноты и напасть.

Часто сами взрослые, не ведая того, усугубляют ситуацию. Вспомните, разве не мы пугаем собственное чадо, что если оно сейчас же не успокоится (не уснет, не будет кушать и т.п.), то придет страшный чужой дядя (страшный волк) и его унесет с собой, или что-нибудь в этом роде. Конечно, перепуганный ребенок сразу начинает делать то, что ему говорят. Но при этом он уже очень испугался, а мы не замечаем!

Психологи объясняют детские страхи еще тем, что малыши могут оценивать окружающий мир только с помощью основных чувств: осязания, обоняния, слуха, зрения.

Оказавшись в темноте, малыш поневоле лишается своего основного ощущения мира – зрения. Ребенок не может видеть, что происходит рядом с ним, поэтому пугается.

Ничего не видя, он начинает прислушиваться к каждому шороху, чтобы уловить сигналы опасности. Тут даже самые слабые шорохи, привычные звуки, обычные при свете дня, приобретают совершенно другой смысл, кажутся страшными, пугающими.

Чаще всего, боязнь темноты проходит с возрастом, но не всегда. Иногда подобные страхи остаются с человеком во взрослой жизни. Давайте посмотрим, почему темнота так пугает многих из нас.

### **Почему боятся взрослые?**

У взрослых людей страхи возникают вследствие пережитого стресса, психологической травмы, при ожидании каких-то серьезных негативных событий, реальных неприятных или трагических ситуаций

Иногда причина банальна, как в детстве – посмотренный перед сном ужастики, увлечение мистикой, триллерами и т.п. вещи.

Нередко взрослые так пугаются, что даже не могут спать без света. Обязательно включают настольную лампу или ночник. Но сон в таком состоянии не глубокий, поверхностный, беспокойный. Человека часто преследует бессонница. Все это отражается самым разрушительным образом на нервной системе, да и всем здоровье в целом.

Беда в том, что взрослые люди стесняются своих страхов, боятся рассказать о них близким и не принимают мер к лечению.

### **Как победить страх темноты?**

- Если вас мучает боязнь темноты, вспомните, когда именно вы начали бояться. Скорее всего, ваши воспоминания уведут вас далеко в детство. Теперь попытайтесь вновь пережить те, уже почти забытые ощущения. Осознайте их, вспомните, почему они появились. А потом придумайте, прокрутите мысленно счастливый финал. Например, что пришел папа или мама, включил свет и все монстры исчезли.

- Если вы боитесь спать без света, перед тем, как лечь в постель, осмотрите все углы комнаты, шкафы, загляните под кровать. Убедитесь собственными глазами, что ничего страшного там нет. Если спать без света все же не получается, оставляйте тусклый ночник. Чем слабее будет освещение, тем легче привыкнуть к темноте.

- Избавляйтесь от ощущения одиночества, которое обычно угнетает вас в темной комнате. Оставьте включенным телевизор, тихую, легкую музыку. А вообще, заведите себе кошку или собаку. С домашним животным вы не будете ощущать себя столь одиноко, и вам не будет уже так страшно.

- Избавьте себя от негативных эмоций перед сном. Не смотрите страшных фильмов, не читайте триллеры и кровавые детективы. Все это точно приведет вас к бессонной ночи.

- Принимайте витамины, гуляйте перед сном, медитируйте, постарайтесь стабилизировать эмоции. Правильно питайтесь, не пейте на ночь алкоголь и ложитесь спать до полуночи.

Но если, несмотря на все ваши усилия, никтофобия не отпускает, не теряйте времени, обратитесь к невропатологу или психотерапевту. Может так случиться, что ваши страхи слишком глубокие и в их причинах нужно серьезно разбираться. Поэтому вас могут направить на сеанс гипноза, чтобы выяснить причину боязни темноты, назначат сеансы психотерапии, определят необходимое медикаментозное лечение. Будьте здоровы и ничего не бойтесь!