

## Страх смерти



Страх смерти есть у всех людей, но степень проявления его разная. Есть две непреложные истины: первая – все умрем, вторая – неизвестно, когда.

Навязчивый страх смерти, или, говоря научным языком, - танатофобия, один из самых распространенных страхов. Танатофобия - страх вне источника угрозы. Ведь пока мы живы, смерти нет! А когда она приходит, нас уже нет!

Впервые страх смерти появляется в возрасте 3-5 лет. В 5-8 лет дети особенно чувствительны к угрозе возникновения болезни и смерти.

Когда человек думает о смерти, он боится прежде всего:

Не существования, отсутствия реальности - небытия;

Неизвестности. Почему вы умрете, что будет после;

Потерять контроль над ситуацией;

Заболеть неизлечимой болезнью и умереть в мучениях;

Покинуть близких и мысли о том, как они будут жить без вас;

Потерять "лицо" перед лицом смерти.

Как можно уменьшить страх смерти:

Повторите эти строчки несколько раз: рождение - жизнь - смерть - неизбежный цикл. Вы усилием воли не можете отменить свое рождение, так же не можете отменить свою смерть.

Вас будут помнить! Чем больше вы сделали для детей, для родных, для человечества, тем крепче будет память о Вас. Это непреложная истина. Вы не исчезнете бесследно. Поэтому, чем трястись от страха, думая о смерти, сотворите добро. Можно вести дневники, записывать интересные наблюдения из жизни детей и просто соседей, кулинарные рецепты. Например, в доме жил старик, который летом под окнами сажал цветы и грозно кричал на ребятишек, чтоб не топтали, а зимой выходил с лопатой и строил снежную гору для них. Дедушки уже лет 30 нет в живых, но каждую зиму жильцы вспоминают его добрым словом, когда выпадает снег, и каждую весну, высаживая цветы под окнами "его" квартиры, произносят: "А помните, Иваныч сажал здесь нарциссы!"

1. Если Вы - человек религиозный, то Вам проще примириться со смертью. Религиозные люди знают, что их ждет впереди и меньше страшатся неизвестности и небытия. Даже если Вы не веруете в Бога, то все равно, где-то там, в глубине себя верите, что "что-то там есть".
2. Если страх смерти "зашкаливает", если он превратился в фобию, не откладывайте встречу с психологом. Страх смерти, как любая фобия, имеет тенденцию усугубляться. В любом случае, даже если он (страх) не достигает размера фобии, найдите человека, кому Вы доверяете, и поговорите об этом. Как часто Вы об этом думаете, чего именно Вы боитесь.
3. Позвольте себе не бояться жизни, ведь танатофобия - страх жизни. Живите, как Вам хочется, и как Вам может, и как Вам полагается, а не как кому-то

надо. Какой смысл тратить драгоценные минуты жизни на страх? Примите решение сейчас встать и начать делать то, что когда-то хотели сделать, но почему-то не смогли. Пойдите на улицу играть с ребенком, купите удочку или велосипед, запишитесь в кружок рисования или в театральную студию, купите билет на поезд Москва-Пекин).

Это куда лучше, чем бояться 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, 365 дней в году.

4. **Ваша смерть** - это часть Вашей жизни. Как только Вы это примите, страх смерти перестанет властвовать над ней. Даже если Вы больны и есть много шансов умереть, всегда есть шанс жить. Помолитесь Богу, попросите друзей и знакомых вознести за Вас молитву.
5. Если Вы уверены, что жизнь дальше не принесет Вам ничего хорошего, что с годами будет только хуже, то у Вас есть все шансы запустить механизм, укорачивающий Ваш жизненный путь. Если Вы потеряли смыслы, найдите их. Если самому найти не получается, обратитесь за помощью к профессионалу (то есть к психологу). Известны факты, что люди, больные раком 3-й и 4-й степеней, прожили не один десяток лет, чтобы вырастить маленьких детей, увидеть их свадьбу и подержать в руках внуков. Даже если Вы пока одиноки - это не диагноз, была бы цель.
6. **Будьте оптимистом**, оптимисты умеют находить положительные моменты в любой отрицательной ситуации.

**Желаю всем здоровья и долгих лет жизни!**