

Логофобия, или Боязнь говорить



«Уважаемая редакция! У меня такая проблема - я боюсь говорить вообще. Более-менее легко только с близкими родственниками. Раньше я был очень общительным, мне было нетрудно выражать свои мысли перед любой аудиторией, будь это друзья или незнакомые. Раньше часто выступал на сцене, и во время исполнения номера буквально «жил» на сцене, а теперь забываю слова, теряюсь, чем вызываю недоумение и смех у зрителей. В последнее время от напряжения стали болеть шея, голова, порой стал даже заикаться, при устном разговоре выдаю какие-то обрывочные предложения. Я стал бояться людей в том плане, что они могут меня высмеять и не понять, принять за идиота. Письменная же речь у меня нормальная. Помогите мне», - вот такое письмо поступило к нам от нашего читателя, молодого человека Семена Н.

РАНЕЕ ПЕРЕЖИТЫЙ СТРАХ

По словам врача-психиатра Якутского республиканского психоневрологического диспансера, доцента кафедры неврологии и психиатрии Медицинского института СВФУ Марии Яковлевой, у Семена логофобия.

«Логофобия - это патологический страх говорить на людях. Причины такого неприятного состояния могут быть разными, чаще всего она встречается в рамках логоневроза и социофобии. Логоневроз (заикание) также имеет смешанную природу возникновения. В некоторых случаях - это пережитый ранее страх, воздействие сильной стрессовой ситуации, или же органическое поражение головного мозга (например, родовая травма, детский церебральный паралич, последствия после перенесенного менингита и так далее). Если причины логоневроза психогенные, то можно наблюдать такое явление, когда больной может спокойно общаться с родными и близкими друзьями, но когда он попадает

в незнакомую обстановку, где надо общаться с другими людьми, то ситуация становится неуправляемой. Человек начинает заикаться, повторять звуки или растягивать их, усиливается тревога, беспокойство из-за того, что человек боится «быть осмеянным» публично», - рассказывает психиатр.

В дальнейшем, продолжает врач, такие пациенты всеми путями стараются избежать публичного выступления, отказываются посещать людские места, в общем, ведут более уединенный образ жизни, чем другие, то есть формируется логофобия и социофобия (как следствие). Иногда социофобия выступает первопричиной логофобии. Социофобы постоянно неуверены в себе, их самооценка стремится к нулю, они очень робкие, стеснительные. Находясь на людях, их беспокоят навязчивые мысли о том, что они выглядят смешно, что окружающие люди в чем-то их осуждают или видят их физические недостатки. Такие мысли вызывают сильное беспокойство, тревогу, из-за чего человек начинает еще хуже выражаться словесно, путаться, употреблять слова-паразиты. Как правило, потом такие люди начинают вести очень замкнутый образ жизни, практически ни с кем не общаются, кроме родных, постоянно меняют места работы, так как нигде себя не чувствуют уютно. Но внутренне они всегда стремятся к общению, их желание бывает достаточно сильным, но в силу своей патологической закомплексованности, они не могут перейти через свой страх и тревогу.

НЕ ПРЯЧЬТЕСЬ ЗА ШИРМОЙ



Лечение логофобии длительное, но если начать серьезно заниматься этой проблемой, то результаты всегда хорошие, успокаивает доцент Яковлева. Наиболее эффективным методом является когнитивно-поведенческая психотерапия, когда врач-психотерапевт учит паци-

ента правильно расслабляться, применять различные методики по снижению уровня тревожности, направлять свои мысли в другом направлении, более позитивном.

«Подчеркиваю, что это лечение длительное, и порой необходимо посещать врача несколько лет, чтобы научиться правильно думать, повысить свою самооценку. Если пациент сам настроен на положительный результат, полностью доверяет и следует указаниям врача-психотерапевта, то через некоторое время он обязательно увидит результат, несмотря на то, что порой бывает очень тяжело и трудно. Это в первую очередь тяжелая работа самого пациента, а врач как бы является координатором, наставником. Медикаментозная терапия используется часто (особенно на первых порах), но не является основной, так как без психотерапии при первой же попытке бросить пить лекарства все симптомы болезни возвращаются. Это как замкнутый круг, пока пациент пьет антидепрессанты или противотревожные препараты, то чувствует себя хорошо, но как только заканчивает принимать их, то все возвращается обратно. По-существу это только некая «ширма», под которой прячутся неразрешенные психологические проблемы».

Как говорит психиатр, люди, имеющие такие расстройства, должны быть настроены на то, что каждый день им придется совершать маленькие «подвиги», пытаться общаться с людьми, вначале, может быть несколько неуклюже, но потом все лучше и лучше бороться со своими страхами. И обязательно нужно научиться хвалить себя, даже за каждую правильно сказанную фразу, за каждую беседу с малознакомыми людьми, за выход в публичное и многолюдное место. Такая кропотливая работа над собой, в конце концов, приведет только к позитивному и, главное, долговременному результату, уверена доцент Мария Яковлева.

СТРАХ ИЛИ НЕКОМПЕТЕНТНОСТЬ?

Почти каждый человек хотя бы раз в жизни испытывал страх выступлений, считает наш гость Сергей Гудков, врач-психотерапевт из Омска, ди-

ректор омского и якутского филиалов «Страны стройных». Главное, считает он, нужно определить - это страх публичных выступлений или банальная некомпетентность.

«Страх публичных выступлений - один из самых распространенных. Как он проявляется?»

Человек может с комфортом общаться с одним или несколькими людьми, но стоит только оказаться в центре внимания группы побольше, от пяти-десяти человек, тело напрягается, сжимается горло, голос становится более высоким и пронзительным. Усиливается сердцебиение, и потеют ладони. Часть внимания при этом «уходит» на тело, и это отвлекает от выступления еще больше», - говорит врач.

При страхе публичных выступлений, продолжает психолог, происходит внутренний процесс, при котором последовательность мыслей, образов, внутренней речи приводят к страху. «Обычно это взаимодействие между реальной ситуацией и прошлым опытом, когда ситуация напоминает прошлый неудачный опыт с «теми» воспоминаниями. Часто человек представляет, как на него смотрит аудитория, что она при этом думает о его выступлении. Реальность «искажается», и лица и/или глаза людей, смотрящих на выступающего, могут казаться недружелюбными, критикующими, предвещающими провал и только ждущими ошибки, чтобы посмеяться или унижить оратора. Далее «находясь» подтверждения - всё, механизм запущен», - объясняет Гудков.

Как различить страх публичных выступлений и недостаточную компетентность и как от них избавиться? По словам психотерапевта, часто люди хотят уверенности там, где просто нужно больше компетентности. В таком случае рецепт понятен - становиться лучшим специалистом. Если же с компетентностью всё в порядке, но есть внутренний процесс, который мешает чувствовать себя комфортно, тогда Гудков советует воспользоваться приемами нейро-лингвистического программирования (НЛП), чтобы добавить в ситуацию нужные ресурсы».

УПРАЖНЕНИЯ ОТ СЕРГЕЯ ГУДКОВА



Шаг 1

Представьте себя в ситуации, когда вам вот-вот надо будет выйти на сцену перед людьми и выступить. Теперь посмотрите на ситуацию «со стороны» - будто вы наблюдаете сами за собой, как в кино, где показывают объёмный фильм. Просмотрите этот фильм от начала и до конца. Обращайте особое внимание на все признаки страха: как это отражается в походке, позе, жестах, мимике, тоне и темпе речи, и другие характеристики, которые позволяют вам понять, что «главный герой» сейчас чувствует дискомфорт. Найдите две ключевые точки: начало страха и его конец.

Шаг 2

Теперь пофантазируйте: какой ресурс было бы нужно добавить «герою» в той ситуации, чтобы во время выступления был комфорт? Неважно, знаете ли вы точно, что это, или достаточно метафорического представления - найдите что-то, что может помочь. Это может быть состояние уверенности, или особый свет, который окутывает «главного героя» в фильме, невидимый «волшебный» предмет, который есть там - всё что угодно.

Шаг 3

Теперь добавьте этот ресурс в момент перед тем, как должен начинаться страх. Посылайте нужный ресурс и следите, чтобы этот ресурс был у героя всё время, когда он раньше испытывал дискомфорт. Проследите, как меняется его состояние. Если ресурса недостаточно, то найдите дополнительные ресурсы - столько, сколько нужно, чтобы герой испытывал там комфорт, когда вы просматриваете эту ситуацию.

Шаг 4

Теперь, когда есть нужные ресурсы, представьте, что вы «ныряете» в тот фильм, и переживаете ситуацию, но уже с наличием нужных ресурсов. Отметьте, насколько комфортно вы себя чувствуете. Если состояние устраивает, тогда можете ещё несколько раз проиграть в уме эту или подобные ситуации, как будто вы в них участвуете, ощущая теперь наличие ресурсов и другое состояние. Отрепетируйте мысленно несколько ближайших ожидаемых выступлений, где вам нужно новое, более комфортное состояние.

Шаг 5

Если комфорта недостаточно - вернитесь на предыдущий шаг, когда мы искали нужные ресурсы, найдите что-то ещё и добавьте. Проверьте, вначале глядя на ситуацию «со стороны», затем снова «нырните» внутрь и проверьте ситуацию «изнутри». И так до тех пор, пока не измените состояние. После этого опять отрепетируйте комфортное будущее несколько раз.