

Стивен Джуан
История мозга. 1640 фактов



*«История мозга. 1640 фактов / С. Джуан; [пер. с англ. О. Перфильева, И. Давыдова].»: РИПОЛ классик;
Москва; 2014
ISBN 978-5-386-06509-6*

Аннотация

Наш мозг поразителен! Вы когда-нибудь задумывались о том, насколько удивителен человеческий мозг? От этого невероятного органа зависит каждая наша мысль, каждое действие, каждый поступок. Мозг воспринимается нами как само собой разумеющееся, но без него мы не смогли бы думать. Мы бы существовали, но были бы неспособны познавать себя.

Стивен Джуан История мозга. 1640 фактов

Dr Stephen Juan

THE ODD BRAIN

Mysteries of Our Weird Wonderful Brains Explained

WHO'S AFRAID
of BUTTERFLIES?



THE ODD BRAIN

First published in English in Sydney, Australia by HarperCollins Publishers Australia Pty Limited in 1998.

This Russian language edition is published by arrangement with HarperCollins Publishers Australia Pty Limited.

WHO'S AFRAID OF BUTTERFLIES?

First published in English in Sydney, Australia by HarperCollins Publishers Australia Pty Limited in 2011.

This Russian language edition is published by arrangement with HarperCollins Publishers Australia Pty Limited.

THE ODD BRAIN

Text Copyright © Stephen Juan and Associates Pty Limited 1998. Illustrations Copyright © Rod Clement 1998.

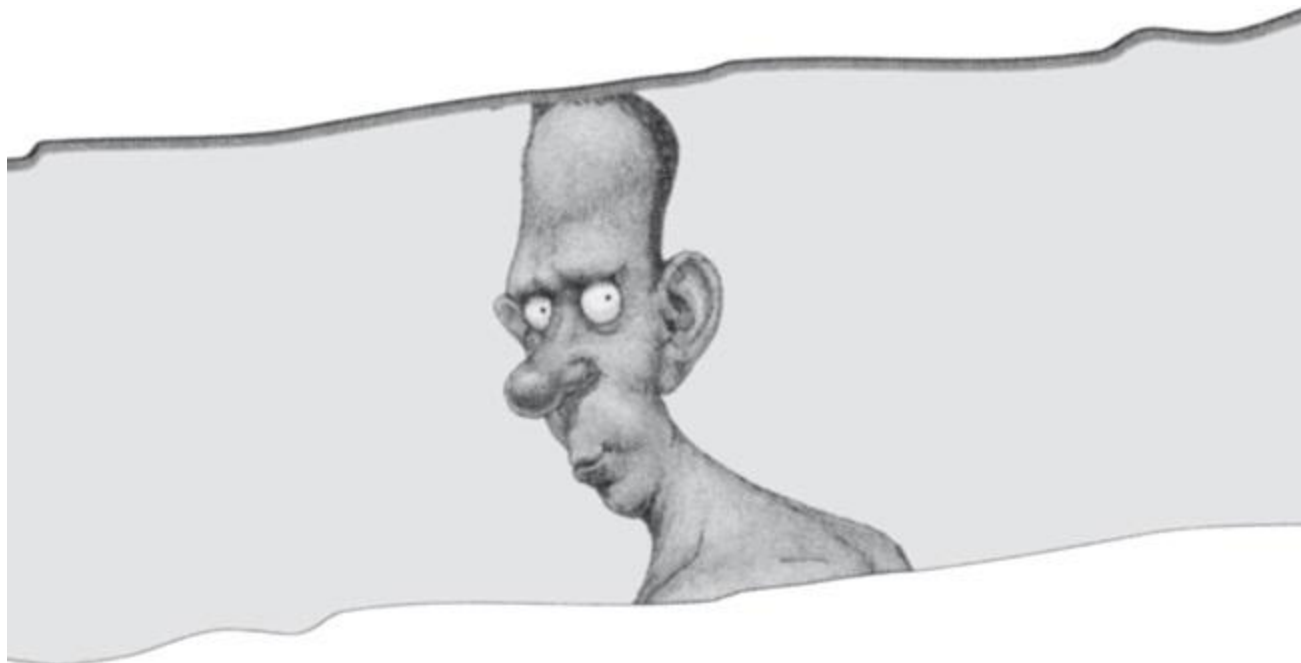
WHO'S AFRAID OF BUTTERFLIES?

Copyright © Dr Stephen Juan 2011

© Издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление. ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик», 2014

Перевод с английского О. Перфильева, И. Давыдова.

Введение



Наш мозг поразителен! Вы когда-нибудь задумывались о том, насколько удивителен человеческий мозг? От этого невероятного органа зависит каждая наша мысль, каждое действие, каждый поступок. Мозг воспринимается нами как само собой разумеющееся, но без него мы не смогли бы думать. Мы бы существовали, но были бы неспособны познавать себя.

Международная организация здравоохранения назвала девяностые годы XX в. «Десятилетие мозга». И это неслучайно. В 1990-е мы много узнали о человеческом мозге, о работе сознания, о его связи с телом. По сути, за последнее десятилетие XX в. мы поняли о мозге больше, чем за все предыдущие столетия, вместе взятые. И объем знаний постоянно растет. Если говорить об открытиях, связанных с мозгом, то получается, что мы живем в удивительное время. Едва ли не каждую неделю мы узнаем о свойствах этого органа что-нибудь новое и поразительное. Возникает еще одна деталь головоломки, занимая положенное ей место. Общая картина все более проясняется. Теперь мы не только знаем многое о самом мозге, но и о том, как он функционирует и что происходит с человеком, если этот орган работает неправильно.

Иногда наш мозг действительно начинает давать сбои. Из-за его неверной работы возникают физические и психиатрические проблемы; патологии того или иного рода вызывают странное поведение. Проще говоря, нарушения в функционировании мозга отражаются и на нашей деятельности. Поведение человека из-за аномалий мозговой активности может быть роковым, разрушительным как для самого человека, так и для его семьи. Большинство из нас являются нормальными (или близкими к норме) людьми. Однако в человеческих сообществах есть примеры поведения, которое вряд ли можно назвать типичным. Наблюдать за патологиями у людей невероятно интересно, но нельзя забывать о том, что каждый человек заслуживает уважения, терпения, любви и гуманного отношения.



Большинство из нас переживали состояние дежавю. Думали ли вы когда-нибудь, что происходит в это время в мозге?

Не менее интересно развенчивать широко распространенные мифы о мозге. Некоторые данные не поддерживают точку зрения о том, что работа мозга связана с определенными условиями или поведением. К примеру, большинство из нас переживали состояние дежавю. Думали ли вы когда-нибудь, что происходит в это время в мозге?

К сожалению, на протяжении веков люди проявляли по отношению к тысячам своих собратьев вопиющую несправедливость. Мы привыкли обвинять тех, кто совершает нечто выходящее за рамки общественных норм, в так называемом нравственном падении. На ум сразу же приходит kleptomания. Некоторые из нас до сих пор считают kleptomанов виновными, полагая, что им место в тюрьме. Однако не лучше ли разобраться, почему люди обладают навязчивым стремлением к воровству. Наука говорит нам, что причин возникновения kleptomании довольно много. Часть их кроется в биохимических нарушениях деятельности мозга. И это вопрос совсем не нравственного падения, а биохимии. То есть здесь нет вины самого человека. Логика и справедливость говорят о том, что таких людей нельзя наказывать за их поведение, их необходимо лечить.

По мере развития исследований мозга выявляются странные, необычные и иногда забавные факты о его функционировании. В ближайшие годы наверняка появятся новые открытия, связанные с мозгом. Человеческое поведение очень сложно. Мы знаем, что оно связано с множеством факторов. К счастью, изучив связь между работой мозга, развитием сознания, особенностями тела и жизнью всего общества, можно четко представить себе, что значит быть человеком.

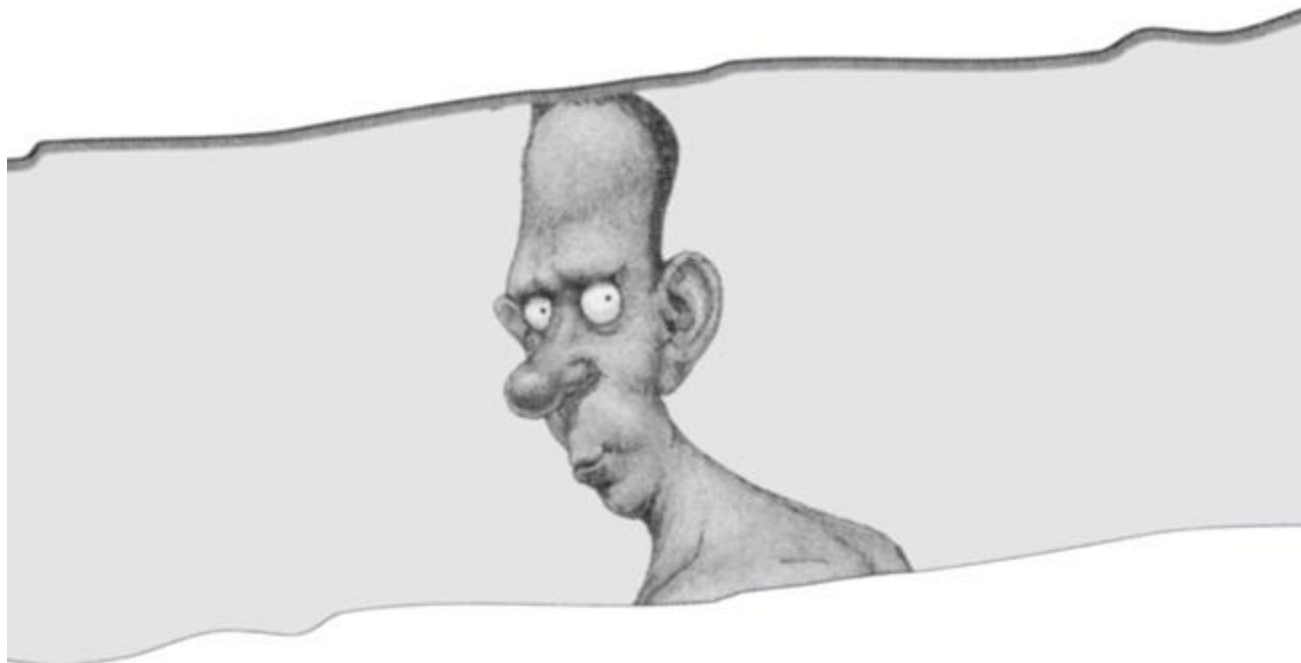
С целью образования и к удовольствию читателей мы предлагаем вам то новое, что стало известно благодаря новейшим исследованиям деятельности мозга.

Наш мозг поразителен! И мы надеемся, что эта книга произведет на вас такое же впечатление.

История мозга. 1640 фактов

Глава 1

Мозг-чистюля: маленькие уборщики, или Что случилось с мозгом Эйнштейна?



Мозг является не только самым странным, но и самым «чистым» органом нашего тела. В отличие от кожи (человеческое тело покрыто кожей, площадь которой составляет от 1,3 до 1,7 квадратного метра), он способен к самоочищению.

Словно спортсмен, чистоплотный, подтянутый, крепкий и закаленный, мозг поддерживает высокую степень активности, поскольку «моет» себя сам. Он избавляется от малейшего загрязнения, то есть от всего, что может негативно повлиять на эффективность его работы.

Самых больших размеров наш мозг достигает в ранней молодости: тогда в нем насчитывается примерно сто миллиардов нейронов (нервных клеток). Большинство ученых считают, что мы теряем от десяти до ста тысяч нейронов ежедневно. Когда нервные клетки погибают от старости, болезни или травмы, их быстро поглощают и перерабатывают окружающие их глиальные клетки, которые можно считать чудесными уборщиками мозга. Эти клетки способствуют и нормальному функционированию здоровых нейронов. Очищение помогает мозгу сохранить сто миллиардов фрагментов информации в более чем ста миллиардах клеток. Это в 500 раз больше, чем вместимость многотомной энциклопедии.

С 1985 г. докторá Мэриэн Даймонд и Арнольд Шайбель выдвигали следующую идею: чем больше глиальных клеток приходится на один нейрон, тем чище становится мозг, а его работа эффективнее, и, следовательно, выше умственные способности человека. Даймонд и Шайбель основывают свою теорию на исследовании мозга двенадцати человек, в том числе и Альберта Эйнштейна.

Альберта Эйнштейна (1879 – 1955) можно назвать величайшим ученым всех времен. После того как он скончался в Принстоне от сердечного приступа, патологоанатом доктор Томас Харви извлек его мозг при вскрытии, проведенном в Принстонской больнице, и сохранил для научных исследований.

Самых больших размеров наш мозг достигает в ранней молодости.

Харви отвез мозг в университет Канзаса в Вичите, а затем забрал домой в Вестон (штат Миссури). Говорят, что поначалу он хранил мозг в холодильнике. Позже он разделил его на части и поместил в стеклянные банки с формальдегидом, которые хранил в картонной коробке из-под яблочного сидра.

В 1979 г., по прошествии более чем двадцати лет после вскрытия, Даймонд связалась с Харви и попросила выслать ей образцы тканей мозга Эйнштейна для изучения. В 1982 г. после многочисленных задержек она, наконец, получила желаемое. Срезы мозга были готовы для исследований и, аккуратно запечатанные в пластик, находились в отличном состоянии.

Даймонд и Шайбель изложили свою теорию о глиальных клетках и их связи с эффективностью мышления в 1985 г. в статье «О мозге ученого: Альберт Эйнштейн»¹.



В одной из областей мозга Эйнштейна на один нейрон приходилось на 73 % больше глиальных клеток, чем в любом другом исследованном мозге.

Они подсчитали число глиальных клеток на нейрон в мозге Эйнштейна и сравнили его с результатами анализа мозга одиннадцати взрослых мужчин предположительно среднего уровня интеллекта. Ученые обнаружили, что в одной из областей левого полушария мозга Эйнштейна на один нейрон приходилось на 73 % больше глиальных клеток, чем в любом другом исследованном ими мозге. Они сделали вывод, что этот факт может быть связан с высоким уровнем интеллекта великого ученого.

Однако критики не дремали. Большинство из них решили, что исследователи допустили промах, опрометчиво связав глиальные клетки с интеллектом. Они заявляли, что наука пока не установила четкой причинно-следственной связи между интеллектом и количеством или качеством нейронов. Другие полагали, что на основании лишь двенадцати примеров невозможно сделать точный вывод. В конце концов, между людьми столько различий, так почему бы и количеству глиальных клеток на нейрон не быть разным?

Третьи утверждали, что такая разница ни о чем не говорит – то, что у Эйнштейна было больше глиальных клеток, связано с высоким интеллектом ученого точно так же, как форма его пупка.

По мнению критиков, некоторые факты указывают на то, что, когда мозг стареет, усилия по его очищению повышаются, и число глиальных клеток с возрастом может увеличиваться. Таким образом, поскольку Эйнштейну на момент смерти было семьдесят шесть лет, глиальных клеток у него и оказалось больше. Возможно, исследование мозга молодого Эйнштейна дало бы иные результаты.

Наиболее суровые критики объявляли само исследование грубым и не представляющим научной ценности. Некоторые считали, что мозг Эйнштейна нужно оставить в покое.



Возможно, исследование мозга молодого Эйнштейна дало бы иные результаты.

К тому же в процессе обсуждений выяснилось, что семья Эйнштейна никогда не давала разрешения на удаление, хранение и исследование мозга ученого. Это поставило в неудобное

положение не только Даймонд и Шайбеля, но и Харви. Учитывая желание семьи, Харви предложил сделать и другие образцы мозга ученого доступными для серьезных исследователей.

Средние размеры человеческого мозга 20×20×15 см.

Роль глиальных клеток придает новый смысл фразе «промывка мозгов». И, как это ни удивительно, спустя сорок лет после смерти Альберта Эйнштейна мы все еще продолжаем у него учиться².

ЭЙНШТЕЙН И ТЕЛЕПАТИЯ

Альберт Эйнштейн полагал, что телепатическое общение действительно существует. Он даже разработал математическую формулу этого процесса. Ученый утверждал, что интенсивность телепатического сигнала ослабевает с увеличением расстояния между тем, кто этот сигнал посылает, и тем, кто его получает. Именно это происходит с радио- и телевизионными волнами³.

ПЯТЬ ДОЛЕЙ МОЗГА

Доктор Филип Уайтфилд утверждает, что пять долей каждого полушария мозга – предлобная, лобная, височная, теменная и затылочная – названы в соответствии с пятью костями, которые их закрывают³.

ЦВЕТ МОЗГА

Считается, что мозг серого цвета, поэтому его называют серым веществом. Но когда люди впервые видят этот орган, то бывают удивлены, что на самом деле он не серый. Его описывают как голубоватый, светло-коричневый, розовый или даже зеленый.

МОЗГ НА ОЩУПЬ

Какой мозг на ощупь? Одни называют его плотным, другие – мягким. Правы и те, и те. Мозг молодого человека довольно плотный, но к старости он может стать мягким. Некоторые заболевания, такие как болезнь Кройцфельда – Якоба (губчатая энцефалопатия), могут сделать мозг мягким. Слово «губчатая» говорит о том, что мозг действительно становится похожим на губку.

ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ МОЗГ – ТОЛЬКО ФАКТЫ

Средние размеры человеческого мозга 20×20×15 см. У новорожденного он весит примерно 350 г. При хорошем развитии масса мозга молодой женщины составляет от 1200 до 1300 г, молодого мужчины – от 1300 до 1400 г. При этом данный орган состоит примерно из ста миллиардов нейронов, а также клеток, поддерживающих их работу. В возрасте от двадцати до шестидесяти лет мы теряем примерно 1 – 3 г мозговой ткани ежегодно. После шестидесяти лет потери увеличиваются до 3 – 4 г. Чем старше мы становимся, тем быстрее теряем клетки мозга⁴.

СКОЛЬКО НЕЙРОНОВ МЫ ТЕРЯЕМ КАЖДЫЙ ДЕНЬ?

В последние десятилетия XX в. считалось, что каждый день мы теряем около 100 тысяч нейронов. Однако, по словам доктора Ларри Сквайра, такая оценка – «один из самых стойких мифов в нейробиологии». Сквайр добавляет, что мозг действительно ежедневно теряет некоторое количество клеток, но не так много. Он указывает, что невозможно точно подсчитать объем гибнущих нейронов. Это достигается только

путем исследования под микроскопом срезов ткани мозга. К тому же вещества, используемые для хранения мозговой ткани в лабораторных условиях, сморщивают ее⁵.

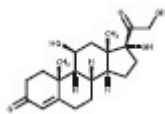
АДАПТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ МОЗГА

Связи в мозге устанавливаются в ответ на внешние раздражители (особенно в течение первых трех лет жизни человека). Детский опыт, плохой он или хороший, влияет на соединения, возникающие в мозге, и на связи нервной системы.

Откуда нам это известно? Исследование систем антистрессорных реакций организма объясняет, как внешний опыт влияет на формирование мозга ребенка. Одна из таких антистрессорных систем активируется, когда дети сталкиваются с физической или эмоциональной травмой. Работа этой системы влияет на производство стероидного гормона кортизола. Высокий уровень кортизола приводит к смерти мозговых клеток и снижению связей между ними в определенных областях мозга. В результате происходит уменьшение области мозга, играющей важную роль в обучении и запоминании. Очевидно, существует связь между физической или эмоциональной травмой и снижением способностей к обучению и развитию.

Но природа придумала способ ослабить отрицательное влияние этих стрессовых систем: он заключается в привязанности между детьми и теми, кто о них заботится, их родителями. Измерения уровня кортизола в детской слюне показывают, что дети, окруженные теплом и заботой, менее подвержены стрессам. У младенцев, имеющих сильную эмоциональную связь с родителями, уровень кортизола ниже.

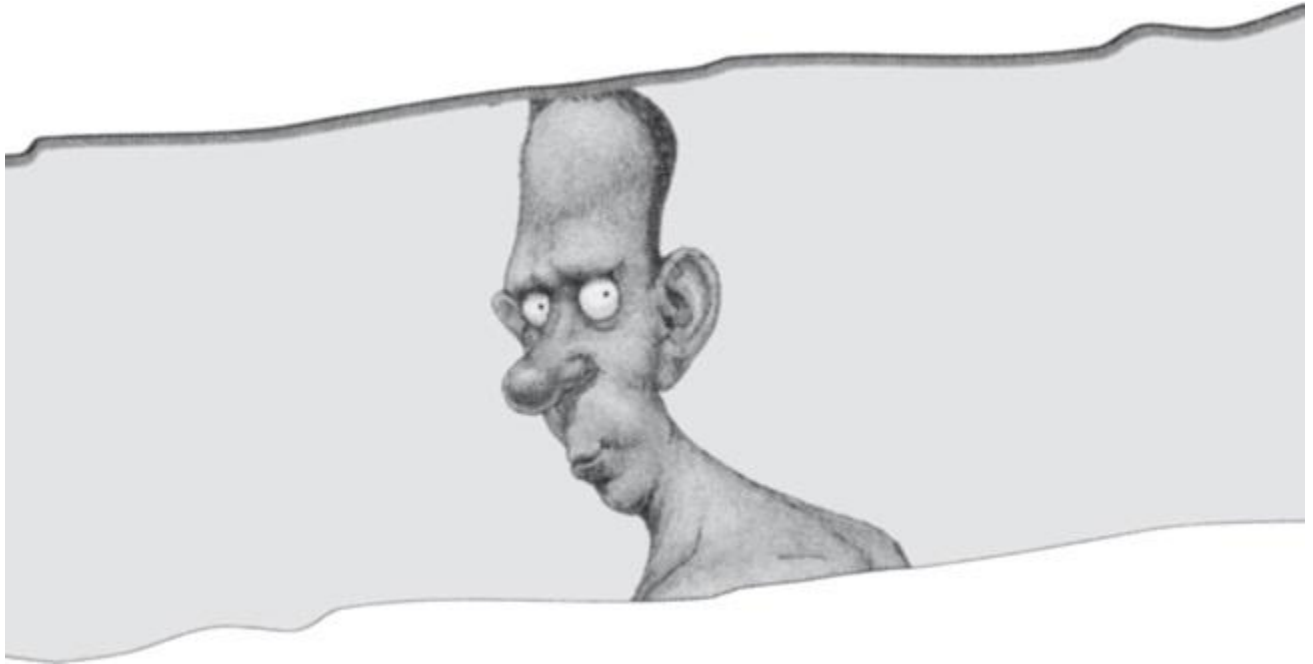
Положительный опыт и забота могут благотворно повлиять на будущее ребенка, а отрицательный опыт и равнодушие действуют прямо противоположно. Дети, которыми пренебрегали или от которых отказались родители, не только чаще имеют трудности в обучении, но и не способны сопереживать и испытывать привязанность, а также в целом неохотно проявляют свои чувства. Переизбыток кортизола связан с ухудшением познавательных способностей и сложностями с адекватной, благоприятной реакцией на стрессовые ситуации. Здоровые отношения на ранних этапах жизни помогают создавать основу для взаимодействия с окружающим миром в зрелом возрасте. В чем же заключается положительный опыт и забота? Ребенок нуждается в теплых эмоциональных отношениях между ним, взрослыми и детьми в родном доме, а также в наличии соответствующих его возрасту стимулов для развития⁶.



Высокий уровень кортизола приводит к смерти мозговых клеток и снижению связей между ними в определенных областях мозга.

Глава 2

Синдром Аспергера: беда тех, кто не способен чувствовать



21-летний Джон регулярно и жестоко избивал 71-летнюю Бетти, свою сожительницу. Соседи этой пары, жившей в пригороде Лондона, постоянно жаловались на крики женщины. В конце концов полиция увезла Джона в психиатрическую клинику. При обследовании юноша с готовностью и безо всякого смущения подтвердил факт нападений. Было очевидно, что молодой человек не понимал, какую боль причинял Бетти.



Синдром Аспергера впервые был выявлен в 1940-х гг. При наличии этого заболевания человек не способен сопереживать, он не имеет представления о том, что у других людей тоже есть чувства.

Случай Джона уже известен в психиатрии. Дело в том, что юноша страдал от заболевания, названного по имени Ганса Аспергера, детского психиатра из Вены, исследовавшего движение молодых нацистов. Синдром Аспергера впервые был выявлен в 1940-х гг. При наличии этого заболевания человек не способен сопереживать, он не имеет представления о том, что у других людей тоже есть чувства.

Записи доктора Саймона Барон-Козна, психиатра Джона, раскрывают нам подробности этой истории.

Обращение в клинику. Отец отправил 21-летнего Джона в детское отделение лондонской больницы Модсли, чтобы выяснить, не страдает ли его сын аутизмом. Среди проблем Джона он перечислил следующие:

- 1) трудности в общении;
- 2) тяжелая адаптация к переменам;
- 3) чрезмерный интерес к своей челюсти;
- 4) жестокость по отношению к одной пожилой даме;
- 5) неспособность вписаться в какую-либо социальную группу. Навязчивый интерес к челюсти и жестокость возникли недавно, остальные проблемы появились

раньше. Некоторое время назад акт агрессии привел Джона в психиатрическую палату для взрослых, что совсем сбило его с толку.

История развития болезни. Беременность и роды матери Джона проходили нормально. В детстве сын не пытался завоевать родительскую любовь. В три года, по словам родственников, он часто хлопал в ладоши. Его речь была вполне нормальной, хотя у него всегда возникали сложности с говорением (это наблюдается и сейчас). Ребенком он демонстрировал необычную способность заучивать словесный материал, к примеру списки чего-нибудь. Отец Джона говорил, что сын мог выучить наизусть «Хит-парад-40», а также подробно перечислить особенности машин, характеристики двигателей, технические инструкции и тому подобные тексты. Отец мальчика называл эту способность поразительным запоминанием. Джон знал частоту волн любой радиостанции и время каждой передачи. По словам отца, мальчику всегда не хватало понимания того, что чувствуют окружающие. Он не играл в ролевые игры и не любил головоломки, предпочитая чтение и однообразные занятия. От людей Джон старался держаться подальше. Физически он был развит негармонично. В 11 лет он расстраивался, кричал и плакал, если происходили изменения в его привычном распорядке дня. Иногда мастурбировал на людях. Джон ходил в обычную школу и справлялся с учебой. Он сдал три экзамена первого уровня сложности и пять для получения свидетельства о среднем образовании. Отец объяснял успехи сына во французском и немецком языках зубрением и способностью запоминать длинные списки слов. В школе отношения Джона с ровесниками всегда были напряженными. Он не завершил сдачу экзаменов второго уровня, хотя его учитель считал, что это вполне возможно.

Основные события жизни и история семьи. Отец Джона сделал успешную карьеру; у него четверо сыновей, из которых Джон – самый младший. Его мать была лингвистом, преподавала и, по рассказам супруга, страдала приступами депрессии, которыми боялась причинить вред членам своей семьи. Она покончила с собой, когда Джону было одиннадцать. Судя по всему, мальчик видел свою мать мертвой, но довольно спокойно отреагировал на ее смерть; свои чувства относительно ее кончины он описывает как «беспокойство». Позже у Джона было много снов о том, что его мать жива.

Отец женился вновь, когда Джону исполнилось пятнадцать. Как рассказывал отец, мачеха ненавидела мальчика, а он регулярно ломал ее вещи и сбегал из дома. В шестнадцать лет юноша пытался выпрыгнуть из окна. В семнадцать был арестован за воровство и доставлен полицией домой. После этого он отправился жить к своей тете и работал в оранжерее. Во время визита отца Джон разбил молотком его машину и мотоцикл. В девятнадцать лет его отправили работать в гостиницу на испытательный срок, где, по свидетельствам очевидцев, юноша демонстрировал ненормальное поведение: например, постоянно смотрелся в зеркало и размазывал по стенам испражнения. Потом Джон вернулся к тете, но вскоре переехал к ее знакомой, 71-летней Берте, которую называл своей подругой. Они прожили вместе четыре года, и он часто нападал на нее, в результате чего дважды побывал в местной психиатрической клинике, где находится и в настоящее время. Недавно он заявил, что выглядит как оборотень¹.

Барон-Коэн считает, что многие преступники наверняка страдают синдромом Аспергера. Эти люди, утверждает доктор, не нарочно проявляют асоциальное поведение – так работает их мозг. Следовательно, их нужно лечить как психически нездоровых людей, а не заключать в тюрьму за правонарушения. К больным синдромом Аспергера необходимо относиться так же, как к kleптоманам и пироманам: преступны их действия, но не намерения.

Более того, Барон-Коэн полагает, что мы, вероятно, недооцениваем общее количество страдающих синдромом Аспергера:

У многих людей, попадающих в поле зрения правоохранительных органов из-за склонности к насилию, может быть синдром Аспергера. Следует выяснить, каков процент страдающих им среди заключенных¹.

Помимо отсутствия способности любить и ощущать любовь к себе со стороны окружающих такие люди практически не могут поддерживать отношения. Попытки ближе пообщаться с больными синдромом Аспергера обычно заканчиваются неудачей. Доктор Эдвард Сасман говорит: «Одним из признаков синдрома Аспергера можно считать чрезвычайно трудную социальную адаптацию»². Эта проблема часто приводит к агрессивному поведению, выражающемуся, например, в стремлении к поджогам³.

«Одним из признаков синдрома Аспергера можно считать чрезвычайно трудную социальную адаптацию».

С раннего детства у таких больных нередко наблюдаются плохое развитие речи и сложности в использовании невербальных средств общения (к примеру, они не реагируют на выражение лица другого человека), неуклюжесть, плохая координация движений и неправильная осанка⁴. К тому же у них отсутствует воображение и наблюдаются патологические увлечения чем-либо, например запоминанием расписания автобусов и поездов или составлением любого рода списков. Сасман объясняет:

...заметной приметой синдрома является непомерный интерес ребенка к любимой теме, например динозавры, генеалогия или насилие, сексуальность; он может разговаривать об этом подолгу и в неподходящее время, часто монотонно или в неестественной манере. Ребенок не замечает, не понимает свою странность, не обращает внимания на попытки других остановить его. Часто он избегает зрительного контакта, проявляет исключительное любопытство к окружающему миру. Ребенок может запоминать многочисленные факты и глубоко вникать в их значение².

Раньше считалось, что люди с синдромом Аспергера умственно отсталые. Однако в настоящее время получены доказательства обратного. Сасман, обследовавший десять мальчиков и одну девочку с таким заболеванием, обнаружил, что их коэффициент интеллекта колеблется в промежутке от 77 до 133 (нормальным считается 100)².

Распространенность синдрома Аспергера неизвестна. Однако мужчины болеют им значительно чаще женщин. Считается, что на одну женщину с синдромом Аспергера приходится от 4 до 9 мужчин.

Некоторые специалисты, включая и самого покойного доктора Аспергера, предполагают, что заболевание генетически передается от отца к детям. Другие считают, что доказательств этому немного. Ученые из Университета Макгилла в Монреале установили, что у больных этим синдромом имеются нарушения в правом полушарии мозга⁵.

Синдром Аспергера иногда ошибочно принимают за аутизм. Продолжаются споры о том, насколько связаны эти заболевания и связаны ли они вообще. У расстройств много общих черт. Однако признаки аутизма обычно проявляются раньше, чем симптомы синдрома Аспергера.

Распространенность синдрома Аспергера неизвестна. Однако мужчины болеют им значительно чаще женщин.

Данный синдром иногда путают также с алекситимией, по знавательнo-эмоциональнoму расстройством, вследствие которого люди бывают не в состоянии описать свои чувства. Однако страдающие синдромом Аспергера ничего не ощущают по отношению к окружающим, а те, у кого наблюдается алекситимия, просто не способны выразить свои чувства. Алекситимия считается результатом патологии тимуса, отсюда и слог «ти» в названии болезней.

Доктор Аспергер считал, что больные могут стать дееспособными гражданами, если о них правильно заботиться. Однако многие с этим не согласны, поскольку такие больные часто испытывают крайнее беспокойство и впадают в депрессию. Когда подобные симптомы возникают в ранней юности, людям чрезвычайно сложно устроиться на работу и вести нормальный образ жизни.

В настоящее время лечение включает в себя прием метилфенидата («риталин»), стимулятора центральной нервной системы, или антидепрессанта флуоксетина («прозак»)2.

Что касается Джона и Бетти, их отношения прекратились. Бетти теперь ничего не угрожает. Джон продолжает лечиться. Он все еще не понимает, что причинял женщине боль, и до сих пор не способен к сочувствию7.

СИНДРОМ АСПЕРГЕРА И ЗНАМЕНИТЫЙ МАССОВЫЙ УБИЙЦА АВСТРАЛИИ

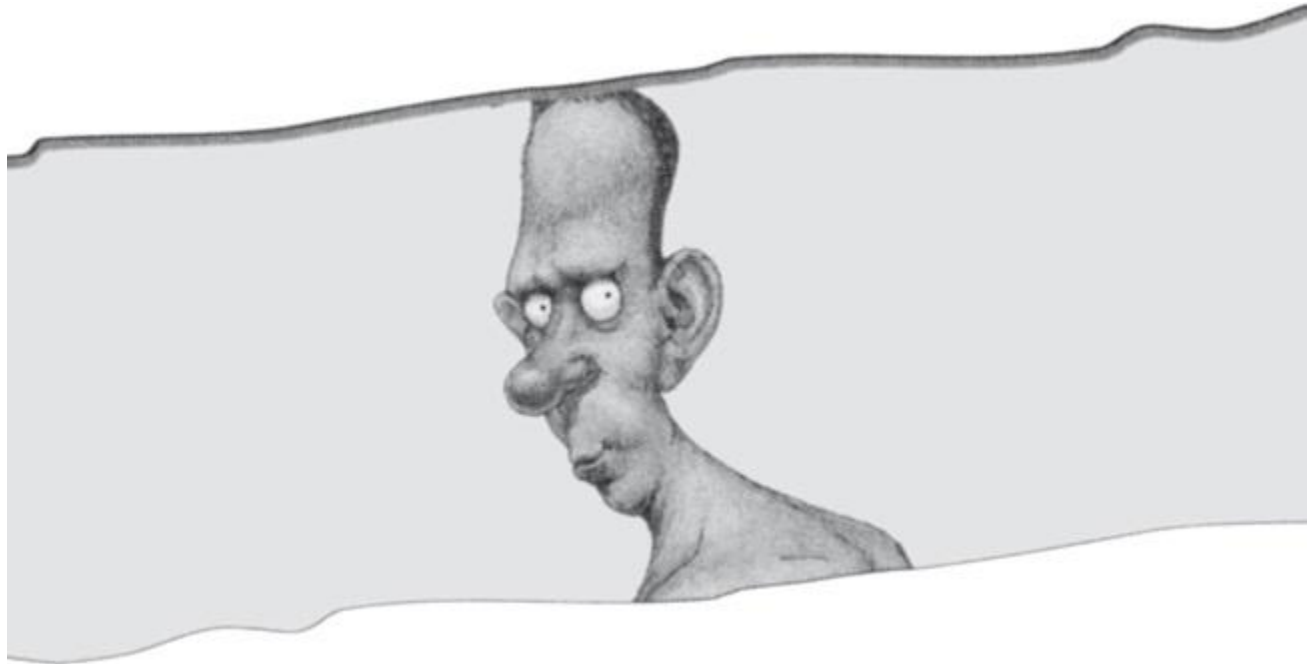
Название синдрома Аспергера прогремело в Австралии, когда 28 апреля 1996 г. Мартин Брайант расстрелял в Порт-Артуре на острове Тасмания пятьдесят пять человек. Тридцать пять из них умерли, двадцать получили ранения. Так Брайант стал печально известен как австралийский массовый убийца. Два психиатра, доктора Ян Сейл и Пол Мюллен, утверждают, что Брайант страдает синдромом Аспергера8. На слушаниях по вынесению приговора Сейл говорил, что эта болезнь «многое объясняет» в жестокое поведение подсудимого9. После беседы с Брай антом, продолжавшейся три с половиной часа, Мюллен добавил, что обвиняемый, чей IQ составляет 66, а поведение как у десятилетнего, «реагировал на происходящее как перепуганный ребенок, беспомощный, отрицающий все и отчужденный»10. Однако доктор заметил: «Мы можем так и не узнать о его намерениях и состоянии, которое привело его к убийствам»11.

КОГО МОЖНО НАЗВАТЬ ДУШЕВНОБОЛЬНЫМ?

Такие психиатры, как покойный Р. Д. Лэйнг и Томас Сас, утверждали, что душевные заболевания – это миф. По их мнению, любой якобы страдающий душевным недугом просто ведет себя не так, как от него этого ожидают. Такое поведение определяется обществом как отклонение, и на человека цепляют ярлык, который иногда остается с ним на всю жизнь. Хотя большинство врачей-психиатров с этим не согласны, доктор Дэвид Розенхэм не принадлежит к их числу. Он провел эксперимент с участием 193 психиатрических пациентов. Сказав персоналу больницы, что некоторые пациенты – обманщики и на самом деле не больны, доктор заметил, что персонал часто не различал, кто болен, а кто – нет. Он сделал вывод: «Ясно, что в психиатрических клиниках мы не можем отличить здорового человека от больного». Грань между душевнобольным и здоровым может быть очень тонкой12.

Глава 3

Дисморфофобия: когда вы страдаете от воображаемых физических недостатков



Большинство из нас не слишком довольны своим телом. Например, носом, ушами, грудью или той частью, которую мало кто видит. Но когда это недовольство оказывается столь серьезным, что препятствует нормальному человеческому общению, не позволяет испытывать счастье и начинает привлекать к себе все больше внимания, нас охватывает болезненная одержимость, которая называется дисморфофобией (ДМФ).

ДМФ проявляется тогда, когда человек с совершенно нормальной внешностью озабочен воображаемым физическим недостатком. Или при наличии в действительности некоторых незначительных изъянов преувеличивает их значение.

По мнению доктора Кэтрин Филлипс, ДМФ распространена гораздо шире, чем считалось ранее. Хотя врачи и общественность до сих пор серьезно не исследовали это явление, количество больных ДМФ сопоставимо с числом страдающих нервной анорексией, булимией и неврозом навязчивых состояний. Одно из исследований показывает, что 70 % людей «недовольны» какой-либо частью своего тела, 46 % – «озабочены» этим, а 28 % – «имеют все признаки расстройства»¹.

Люди с ДМФ относятся к своим воображаемым телесным недостаткам с отвращением и стыдятся их. Иногда они говорят, что беспокойство их «мучает» и они не способны думать ни о чем другом. Некоторые не могут пройти мимо зеркала без того, чтобы не остановиться и в который раз не рассмотреть свои воображаемые изъяны. Есть люди, избегающие зеркал, лишней раз напоминающих об «уродстве»².

Количество больных ДМФ сопоставимо с числом страдающих нервной анорексией, булимией и неврозом навязчивых состояний.

К сожалению, в такой ситуации человек теряет понимание собственной значимости и уверенность в себе. Если настолько сильно ненавидеть какую-то часть своего тела, легко возненавидеть и все остальное. Стресс, вызванный ДМФ, может быть настолько серьезным, что

люди впадают в глубокую депрессию и даже пытаются покончить с собой². Несмотря на все заверения друзей и членов семьи в том, что их недостаток воображаемый, страдающие ДМФ продолжают настаивать на своем. Это касается не только их самих, но и всех окружающих. Пациенты с ДМФ рассказывают, что «все вокруг постоянно смотрят» на их ненавистную часть тела. Часто за этим следует: «Хотя они притворяются, будто не делают этого».



На Западе женщины страдают ДМФ несколько чаще мужчин. На каждого мужчину, обратившегося к психиатру с такой проблемой, приходится 1,3 женщины.

Разница между ДМФ и более известным неврозом навязчивых состояний заключается в способности больных ДМФ осознать, что их беспокойство, как минимум, необычно. Жалобы в таких случаях чаще всего касаются недостатков лица: морщин, пятен, шрамов, видимых кровеносных сосудов, бледности или покраснения лица, потливости, чрезмерного или недостаточного роста волос, непропорционального телосложения. Причиной тревоги может оказаться любая часть тела.

Интересно, что недовольство со временем может переходить с одного воображаемого недостатка на другой. Есть случаи, когда в двадцать лет человек был обеспокоен одним изъяном, а в сорок – уже другим.

На Западе женщины страдают ДМФ несколько чаще мужчин. На каждого мужчину, обратившегося к психиатру с такой проблемой, приходится 1,3 женщины.

По мнению Филлипса, с ДМФ часто связаны семейные и профессиональные трудности. Многие на протяжении большей части дня остаются дома из-за отвращения к себе и страха показаться перед другими. Некоторые вообще не выходят на улицу. В одном случае воображаемая «потливость лица» вынудила девушку бросить школу, чтобы на нее не смотрели сверстники. В другом – человек, работающий дома, отказывался от более выгодного места, поскольку люди увидят его «уродливое телосложение»².

Проблемы при ДМФ могут принимать и другие формы. Одна женщина по восемь часов в день стригла себе волосы, чтобы сделать их идеально симметричными с обеих сторон. Другая почти все время исследовала свое лицо под увеличительным стеклом в поисках лишних волос. Молодой человек встречался только с невысокими женщинами, поскольку партнерше хрупкого телосложения его пенис не должен казаться таким «маленьким».

Пациенты с ДМФ готовы подвергнуть себя множеству ненужных пластических операций. Подсчитано, что по крайней мере один из пятидесяти пациентов пластических хирургов страдает ДМФ.

Некоторые специалисты считают, что у больных ДМФ есть ряд общих черт. Кто-то пытается достичь идеала, кто-то слишком самокритичен, не уверен в себе, чувствителен, застенчив или скрытен. Другие врачи полагают, что ДМФ может передаваться по наследству.

Исследователи из Южной Каролины обнаружили, что ДМФ часто наблюдается у пациентов с социофобией (11 % социофобов страдало и ДМФ), менее распространена у людей с паническими расстройствами (2 %) и вообще не обнаружена у людей с тревожными расстройствами³.

В другом исследовании Филлипс сообщает, что 97 % пациентов с ДМФ испытывают навязчивое пощипывание кожи. Помимо этого больные часто ищут подтверждений наличия у них недостатков⁴. Неудивительно, что такие люди готовы подвергнуть себя множеству ненужных пластических операций. Подсчитано, что по крайней мере один из пятидесяти пациентов пластических хирургов страдает ДМФ. Больные часто обращаются к дерматологам и другим специалистам, требуя электролиза или пересадки волос и кожи. Однако Филлипс предупреждает, что поскольку у страдающих ДМФ психологическая, а не физическая проблема, «они редко довольствуются результатами обычного обследования и часто бывают не удовлетворены [косметическим] лечением»¹.

Филлипс отмечает, что «скорее всего, психиатры сталкиваются лишь с малой частью пациентов с таким расстройством, поскольку большинство из них посещает дерматологов, терапевтов или пластических хирургов»¹. Но прежде всего эти люди нуждаются именно в психотерапевтической помощи. К счастью, ДМФ успешно лечится психотерапией, а также поведенческой и лекарственной терапией (прием антидепрессантов).

Популярной является познавательная-поведенческая терапия. Она подразумевает размышление пациента над своими проблемами, решение их и создание модели поведения, которая поможет с этим справиться. В одном исследовании отмечалось также, что «важно снижение общего уровня депрессии и тревоги»⁵.

ДМФ наблюдается в различных социальных группах и у разных народов. Примерно 85 % страдающих ДМФ не состоят в браке. Судя по всему, первые симптомы этого расстройства появляются у подростков, но могут выявиться и позже, в возрасте до тридцати лет. Они могут сохраняться в течение всей жизни или исчезнуть, особенно после лечения.

ДМФ наблюдается в различных социальных группах и у разных народов.

Что же является причиной ДМФ? Некоторые специалисты подозревают, что ДМФ возникает из-за нарушения мозговой деятельности (пока неизвестного), связанного с навязчивыми невротами, социофобией и, возможно, депрессией. По мнению доктора Эрика Холландера, не последнюю роль в этом расстройстве играют серотонин и допамин⁶.

Случай Карен

За такое тело, как у нее, женщины могли бы убить, а мужчины – умереть. Она одна из самых красивых женщин Австралии, страны, знаменитой своими представительницами прекрасного пола.

Однако Карен убеждена в своей уродливости. Она считает, что ее стопы неправильной формы, поэтому носит ботинки или другую закрытую обувь даже в жаркие летние месяцы. Девушка отказывается ходить на пляж, хотя любит плавать, и не снимает носки, даже когда занимается любовью. Она не позволяет своему партнеру видеть ее ноги. Карен говорит: «Сколько себя помню, мои стопы всегда были безобразными». Она очень хочет стать моделью или актрисой, но отклоняет многочисленные предложения из страха, что люди увидят ее ноги на подиуме или на съемках. Сейчас девушка работает секретарем и проходит курс лечения от ДМФ⁷.

Случай Марго Хемингуэй: ДМФ и смерть

Интересно, что люди, знаменитые своей красотой (по современным эталонам), тоже не защищены от ДМФ. Напротив, они могут оказаться значительно уязвимее. Бывает, что даже успешные модели или актеры находят в себе недостаток, делающий их, как им кажется, уродливыми.



Женщина может увидеть в зеркале красавицу, а может – чудовище. Это зависит только от нее самой.

После смерти Марго Хемингуэй возникли слухи, что не обнаруженная врачами ДМФ, породившая депрессию, сыграла свою роль в самоубийстве актрисы. Знаменитая своими бровями («Мне не нужны никакие паспорта – у меня есть *брови*», – как-то сказала она), Хемингуэй, между тем, часто жаловалась, что ее рот выглядит ужасно. Марго происходила из семьи с долгой историей душевных болезней и самоубийств. Она страдала от эпилепсии, дислексии, булимии, депрессии и наркозависимости, поэтому трудно судить о настоящей причине ее смерти⁸.

Женщина может увидеть в зеркале красавицу, а может – чудовище. Это зависит только от нее самой⁷.

МОЗГ-ЗАЛОЖНИК

Кто знает, на что был бы способен мозг, не оказавшись он в заложниках у тела. Исследования показывают, что, например, мозг пьяниц как бы попадает в алкогольный плен и в итоге разрушается. Вот что пишут об этом доктор Брюс Макьюэн и Гарольд Шмек: «Человеческий мозг имеет собственную программу взаимодействия с меняющимся миром, приспособливаясь к нему. День за днем – возможно, даже минута за минутой – он преобразуется химически и структурно, переделывая себя для того, чтобы справиться с возникающими задачами. Очевидно то, что для безукоризненной работы мозг должен меняться, и мы принимаем это как само собой разумеющееся. Но изменения в нем значительно более глубоки и серьезны, чем до сих пор представлялось ученым. Клетки мозга принимают на себя новые обязанности, если в этом появляется необходимость или возможность. Как они это делают, до сих пор остается загадкой... Вечно меняющийся мозг кажется выдумкой только тем, кто утверждает, что сознание каким-то образом отделено от мозга, и мозг просто управляет человеком, оставаясь неизменным. На самом деле мозг и есть человек»⁹.

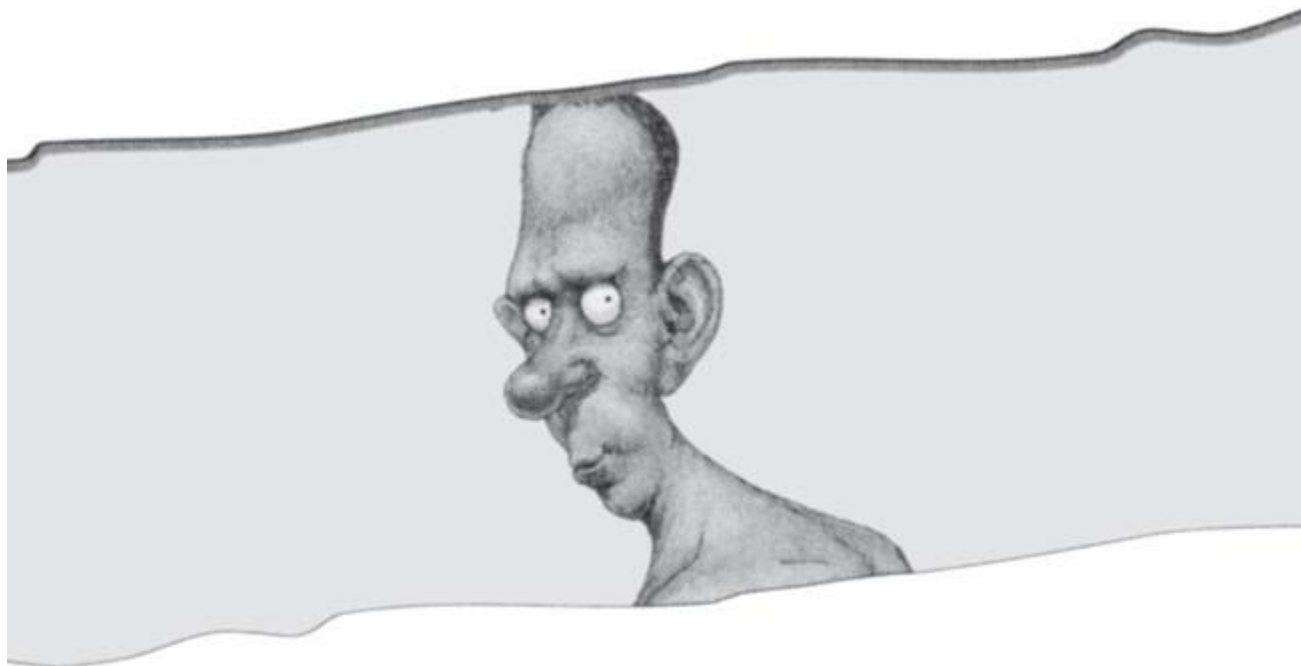
ИЗМЕНЕНИЯ МОЗГА В ПРОЦЕССЕ МЫСЛИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Теперь ученые могут наблюдать изменения, происходящие в мозге, когда мы учимся. Благодаря использованию новой техники и приборов теперь во многих случаях можно установить, какие физические и химические изменения соответствуют различным психическим процессам. Новые технологии позволяют ученым изучить активные области здорового или больного мозга, не прибегая к оперативному

вмешательству. Непосредственные наблюдения за мозгом в процессе обучения человека выявили, что примерно 10 % детей не способны адекватно обрабатывать быстрые изменения звучащей речи. Доктор Майкл Мерцених объясняет: «Речь для них представляется нечеткой, как неотчетливы предметы для близорукого ребенка. Большая доля этих детей впоследствии будет плохо читать»¹⁰.

Глава 4

Мозг вампира, безумие короля Георга, или Когда вы жаждете крови



Перед нами самая настоящая головоломка! Что общего между мифами о вампирах, английским королем Георгом III, безумием и заболеванием крови? Скоро узнаете!

В середине 1980-х гг. полиция штата Вирджиния арестовала двадцатилетнего Джеффри Уэйнрайта по обвинению в убийстве. Его жертва, Чарлз Браунелл, был 43-летним каменщиком и считал себя вампиром. Очень необычный факт.

Хотя Браунелл, будучи взрослым человеком, называл себя вампиром, мало кто относился к этому серьезно. Однажды после его двухнедельного отсутствия соседи заподозрили неладное, обнаружив у его дома следы крови. Внутри полиция нашла человеческие органы, ткани и еще больше крови. Сперва решили, что Браунелл кого-то убил, а потом сбежал. Однако лабораторные анализы показали, что органы, ткани и кровь принадлежали хозяину дома. Наиболее интригующими явились результаты проверки печени жертвы: оказалось, что Браунелл страдал от порфирии – редкого генетического заболевания, возникающего лишь у одного из тридцати тысяч человек.

По словам доктора Дэвида Дольфина, известного специалиста по порфирии и другим болезням печени, люди, которых считали вампирами или оборотнями, могли страдать именно эти редким заболеванием¹.

Порфирия – это разновидность генетических патологий печени, при которых гемоглобин (красные кровяные тельца) синтезируется неправильно. В биосинтезе гемоглобина присутствует восемь ферментных шагов, и проблема с любым из них может явиться причиной порфирии.

Порфирия – это разновидность генетических патологий печени, при которых гемоглобин синтезируется неправильно.

Дольфин утверждает, что на больного отрицательно влияет даже слабый солнечный свет. Повреждения кожи бывают такими серьезными, что нос или пальцы могут полностью разрушиться. Губы и десны могут значительно уменьшиться при сохранении нормальных размеров зубов – в результате получается подобие звериной челюсти с клыками. К тому же у больных порфирией бывает усиленный рост волос. Дольфин пишет:

...попробуйте представить, как в Средние века воспринимали того, кто выходил на улицу только по ночам, а вид его напоминал звериный – повышенная волосатость, крупные зубы, обезображенное лицо. Предполагается (и это более чем вероятно), что таких людей вполне могли считать оборотнями².

Дольфин предполагает, что вампиры-кровососы тоже были жертвами порфирии и «стремились ослабить симптомы своей страшной болезни»². Если выпить много крови, то чужой гемоглобин принесет недостающие из-за нарушенного биосинтеза красные кровяные тельца и смягчит симптомы заболевания. Хотя эффект от гемоглобина, попадающего в кровь через стенки желудка, чрезвычайно мал.



Генетическая природа порфирии соответствует народным представлениям о том, что жертвы укусов сами становятся вампирами.

Сегодня больных порфирией часто лечат путем инъекций гемоглобина. В Средние века уколы были невозможны, поэтому потребление больших объемов крови являлось единственным способом, которым человек мог получить дополнительный гемоглобин. Больные порфирией отчаянно желали достать кровь, поскольку из-за нехватки гемоглобина наступала смерть. Неудивительно, что среди таких больных распространены патологические изменения личности и слабоумие.

Генетическая природа порфирии соответствует народным представлениям о том, что жертвы укусов сами становятся вампирами. По этому поводу Дольфин замечает: существует множество примеров того, что родные братья и сестры обладают дефектным геном, но только один из них заболевает порфирией. Значительная потеря крови может спровоцировать проявление заболевания у тех, кто генетически к нему предрасположен. Дольфин говорит: «Вероятность того, что один больной порфирией кусает другого и таким образом стимулирует заболевание, может быть чрезвычайно высока»².

Поскольку эта болезнь наследственная, в средневековой Европе вполне могли существовать местные очаги распространения порфирии. Путешествовали в те времена редко, а браки внутри семьи случались часто, особенно в отдаленных областях. Это объясняет распространенное в народе мнение об обители вампиров – изолированной горной

Трансильвании.

По легенде, вампиров отпугивает чеснок. Дольфин считает, что многие разрушающие гемоглобин вещества имеют сходные характеристики с содержащимся в чесноке диаллилдиисульфидом. По его мнению, это «указывает на то, что чеснок может осложнять приступы порфирии. Следовательно, он и вправду отпугивает вампиров»².

Однако в норвежском исследовании 1994 г. говорится, что летучих мышей – вампиров чеснок может *привлекать*. Ученые делают вывод (с некоторой иронией):

Вероятно, традиционное убеждение в профилактических свойствах чеснока не совсем правильное. Справедливым может оказаться обратное. Эксперименты показывают, что чеснок способен привлечь вампиров. Так что, если в Норвегии хотят избежать расцвета вампиризма, стоит подумать об ограничениях использования чеснока³.

Как же все это связано с королем Георгом III? Некоторые врачи полагают, что король страдал порфирией. В знаменитом фильме «Безумие короля Георга» 1994 г. чрезвычайно убедительно изображаются физическая и умственная деградация этого злополучного британского монарха. В конце фильма выдвигается предположение, что король Георг болел порфирией. Однако без проб ДНК нельзя поставить точный диагноз. Если у него была порфирия, он мог восстанавливать свое здоровье после каждого кризиса улучшенным питанием и приемом жидкостей. Но хотя во время тяжелых приступов король вел себя действительно странно, нет свидетельств того, что Георг демонстрировал поведение, свойственное вампирам.

Симптомы порфирии, название которой произошло от греческого слова «пурпурный» (цвет мочи больных этим заболеванием), обычно проявляются в конце подросткового периода. Сегодня прогноз увеличения продолжительности жизни больных и облегчения симптомов порфирии вполне оптимистичен. Для этого необходимы ранняя диагностика, правильное питание и потребление необходимого количества жидкости. Сегодня случаи смерти от этого заболевания чаще всего связаны с запоздалым выявлением болезни, отсутствием лечения и постоянного наблюдения врача⁴.

Почему же легенды о вампирах живут так долго? Этому есть масса объяснений. Возможно, подобные истории и вымыслы помогают живым смириться со смертью, потерей близких.

В конце концов, вампиры – это умершие люди, которые обрели бессмертие и живут вечно... важное назначение легенд о вампирах может заключаться в том, что люди, опечаленные смертью родных, утешаются верой в продолжение жизни их близких⁵.

Клинический вампиризм – совсем другое дело. Некоторые люди только ведут себя как вампиры, описанные в фольклоре. Другие на самом деле считают себя вампирами и гордятся этим. В Интернете существует много сайтов, посвященных вампиризму.

По мнению двух швейцарских психиатров, клинический вампиризм – «редко встречающееся состояние... которое проявляется в крайне шокирующем поведении человека. Определение вампиризма включает аспекты некрофилии, садизма, каннибализма и страсти к крови»⁶. Сложным образом он может быть связан с шизофренией, депрессией, низкой самооценкой или другими болезненными состояниями. Врачи добавляют, что причины клинического вампиризма запутанны, к ним можно отнести и «отсутствие контакта между матерью и ребенком»⁶.

Определение вампиризма включает аспекты некрофилии, садизма, каннибализма и страсти к крови».

Эта последняя точка зрения вызывает в памяти классический случай «аутовампиризма». У юноши, которого в младенчестве не любили, неохотно кормили грудью и из бутылочки, впоследствии стали проявляться признаки жестокого вампирского поведения. Почему? Помимо всего прочего, причина этого может заключаться в стремлении удовлетворить младенческое желание сосать⁷.

Случай В. Т.

В. Т. была лесбиянкой и считала себя бессмертным вампиром. Годами она сторонилась зеркал, избегала солнечного света и доставала в мясной лавке кровь, которая являлась единственным источником ее питания. Возлюбленная В. Т. – П. Л. – регулярно давала кровь своей партнерше, но В. Т. хотела большего. С течением времени она и П. Л. привлекли к своему лесбийскому вампирскому культу еще двух сторонниц. Все они были убеждены, что В. Т. обладает сверхъестественными способностями и может, кроме того, исчезать по собственной воле, после чего в том месте, где она находилась, появляются кошачьи глаза. Члены культа верили, что для демонстрации таких «чудес» В. Т. «нуждается в силе».

В октябре 1989 г. женщины завлекли к себе мужчину предложением заняться сексом, а затем убили его, перерезав горло, чтобы В. Т. смогла напиться крови. На суде В. Т. сочли виновной и приговорили к пожизненному заключению. Три другие ее сообщницы предстали перед судом присяжных. Две были признаны виновными и заключены в тюрьму, а третью отпустили на основании того, что она полностью находилась под влиянием В. Т.⁸

ЕЩЕ ОДИН ВЗГЛЯД НА ДРАКУЛУ

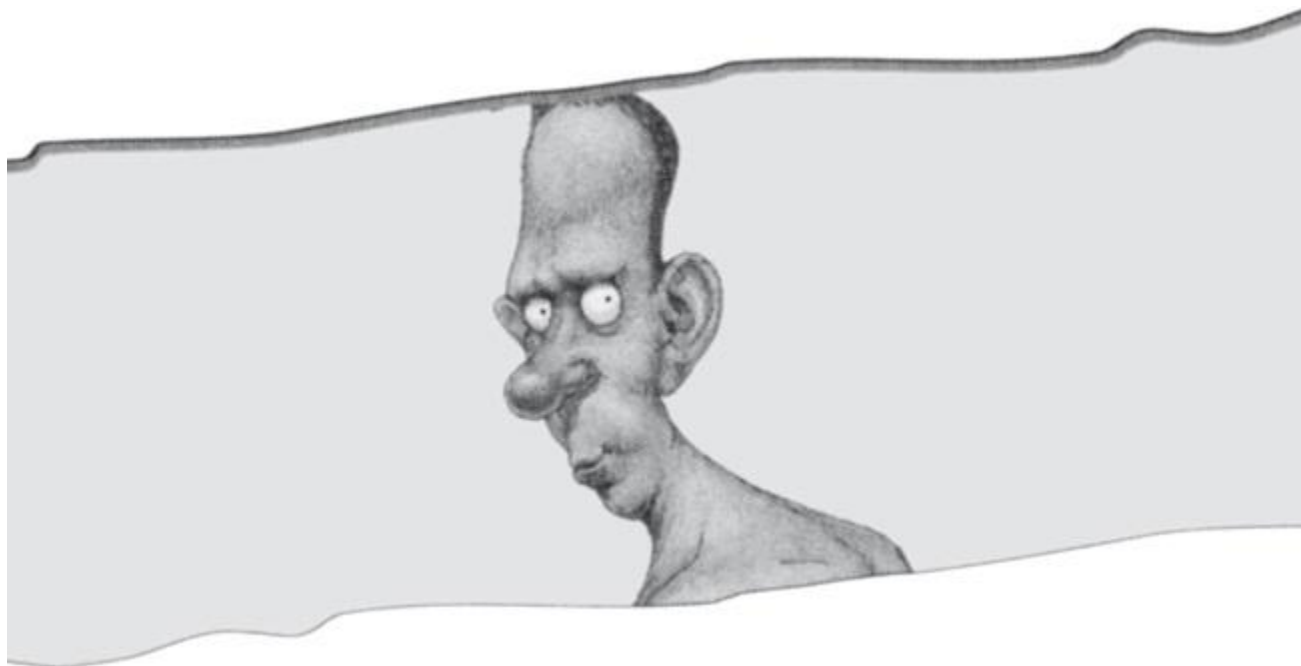
Команда исследователей из Филадельфии убеждена, что в истории о Дракуле отражены симптомы пограничного расстройства личности:

«Мы считаем, что роман Брэма Стокера “Дракула” можно понять лучше, если воспринимать его как утрированное, фантастическое выражение современных психоаналитических концепций пограничного расстройства личности... Можно сказать, что в романе отражены недавние открытия в теории объектных отношений и в области пограничного расстройства личности. Поражает то, насколько характеристики Дракулы соответствуют частым жалобам пациентов, страдающих от этого расстройства»⁹.

Не кажется ли такой взгляд притянутым за уши? Возможно, да, а может, и нет. По мнению Американской психиатрической ассоциации, симптомы пограничных расстройств личности включают в себя «яростные попытки избежать реального или воображаемого одиночества», «личностные нарушения: нестабильный образ или ощущение самого себя», «хроническое чувство пустоты», «кратковременные, вызванные стрессом параноидальные представления или симптомы диссоциации и т. д.»¹⁰.

Как видно, описание симптомов достаточно общее. Возможно, образ Дракулы и попадает в широкое поле пограничных расстройств, но в нем тогда оказывается и множество других знаменитых литературных персонажей.

Глава 5 Мозг оборотня



Некоторых людей можно убедить в существовании оборотней. К примеру, Голливуд укрепил эту веру, развив и увековечив легенды о таких созданиях. Первый фильм об этих существах назывался «Лондонский оборотень» и был снят в 1935 г. Довольно невинный по современным стандартам фильмов ужасов, тогда он вызывал у зрителей страх и восторг, и публика, разумеется, жаждала большего. В 1930 – 1940-х гг. «Студия Юниверсал» заработала целое состояние, эксплуатируя интерес к данной теме. Актер Лон Чейни-младший стал звездой, сыграв оборотня в нескольких картинах.

В Голливуде процветали не только волки-оборотни. Люди превращались в кошек, змей, мух, пауков и других животных. Даже студия Диснея в 1959 г. выпустила фильм «Лохматый пес», затрагивающий эту тему. Фильм 1984 г. «Птаха», снятый по роману В. Вартона, рассказывает о молодом человеке, считавшем себя хищной птицей.

Старая австралийская реклама показывает человека, превращающегося за рулем своего автомобиля в волка. Он не обращает внимания на свою привлекательную пассажирку и получает значительно больше удовольствия от процесса вождения. Она выглядит разочарованной и недоумевающей, замечая: «А моя мама еще считает его милым!» Смысл заключается в следующем: водить такую машину приятнее, чем заниматься сексом.

В той или иной форме ликантропия существует и сегодня. Это психическое состояние, при котором человек считает себя оборотнем, превращающимся в зверя (чаще всего в волка). Ликантропия – одно из самых древних известных явлений. До сих пор в медицинской литературе встречаются сообщения о подобных случаях.

Ликантропия – это психическое состояние, при котором человек считает себя оборотнем, превращающимся в зверя (чаще всего в волка).

Корни ликантропии прослеживаются в греческом мифе, в котором Зевс превращает

заблудшего Ликаона в волка за то, что тот обманом хотел накормить Зевса человеческим мясом. Библейская книга Даниила рассказывает легенду о том, что великий вавилонский царь Навуходоносор II семь лет страдал от того, что сегодня назвали бы ликантропическим состоянием. Ликантропия отражена в мифах и легендах всего мира. Убеждение в существовании сатиров и других полулюдей-полуживотных сохраняется и по сей день. Согласно одной ирландской легенде, святой Патрик превратил в волка Венетикуса, царя Галлии. Существуют легенды, в которых речь идет и об обратном превращении. Ярким примером тому является французская сказка о Красавице и Чудовище.

В Европе до XX в. (в течение которого население Земли резко увеличилось, а лесов стало значительно меньше) волки были самыми распространенными опасными хищниками. Неудивительно, что идея превращения человека в волка чаще всего встречалась при психических расстройствах. Слабым, подавленным и угнетенным такая трансформация обещала обретение силы. Через животную сущность можно было также дать выход сдерживаемой агрессии и жестокости. Постоянный страх перед теми, кто страдал ликантропией, вызывал периодические вспышки паники, выливавшиеся в преследование психически больных. Боязнь того, что такие люди могут напасть на человека и съесть его, вела к массовым убийствам. Во времена испанской инквизиции церковными судами средневековой Европы было узаконено сожжение на костре «людей-животных».

Описания ликантропии встречаются во всем мире. Помимо Европы ликантропия известна в Китае, Индии, Африке, в Северной и Южной Америке.

Описания ликантропии встречаются во всем мире. Помимо Европы ликантропия известна в Китае, Индии, Африке, в Северной и Южной Америке. Среди животных, в которых превращается человек, есть лев, тигр, гиена, медведь, акула, крокодил. В любом случае такое животное обычно находится на самой вершине пищевой пирамиды или близко к ней. Часто оно не только вызывает страх, но и является символом физической и сексуальной мощи.

Пациент, считавший себя оборотнем и имеющий склонность к суициду, требовал, чтобы его убили серебряной пулей, выпустив ее прямо в сердце.

Описания ликантропии и ее лечения можно найти в самых древних медицинских текстах. Греческий врач Павел Эгинета писал об этом еще в VII в. В качестве эффективного лечения он даже советовал кровопускание. Французский врач XVI в. Жан Фернелл придерживался распространенного среди его современников мнения, что человек начинает превращаться в оборотня из-за одержимости силами зла и часто под влиянием самого дьявола.

Ярче всего в психиатрической литературе описаны два случая ликантропии. Один из них (вероятно, самый знаменитый), приводит не кто иной, как Карл Густав Юнг¹. У одной из пациенток Юнга, любящей матери, было три дочери, которые тоже были очень привязаны к ней. Но время от времени девочки видели сны, где она вела себя как опасное животное. Спустя много лет у матери стали наблюдаться признаки ликантропии: она начала ползать на четвереньках, имитировать хрюканье свиней, лай собак и рычание медведей. Юнга озадачила причина такого поведения. Этот случай он использовал для иллюстрации удивительной чувствительности детей к внутреннему состоянию родителей.

Другой пример ликантропии описан Карлом Ясперсом². Пациент, считавший себя оборотнем и имеющий склонность к суициду, требовал, чтобы его убили серебряной пулей, выпустив ее прямо в сердце, – как в кино.

Хотя в наши дни есть люди, которые страдают ликантропией, но теперь их значительно меньше, чем в прошлом. Ирландское исследование 1985 г. приводит любопытный случай шестидесятилетней вдовы, которая «стала агрессивна по отношению к некоторым членам своей семьи без каких бы то ни было очевидных причин. Бывали моменты, когда она ходила на четвереньках и „лаяла, как собака“»³.

В 1988 г. психиатры из Гарварда сообщили, что за четырнадцать лет только в одной больнице было отмечено двенадцать случаев ликантропии. Они рассказывали следующее:

В больницу Маклин [Белмонт, Массачусетс] доставили 24-летнего мужчину, страдающего депрессией, злоупотребляющего алкоголем и убежденного в том, что он кот, запертый в человеческом теле. Он настаивал на этом факте почти тринадцать лет. Пациент утверждал, что узнал о своей подлинной природе от домашнего кота, который поделился с ним секретом и позже научил кошачьему языку. Хотя у пациента была нормальная работа, практически все свое свободное время он проводил в компании кошек. Мужчина с ними жил, связывал свою сексуальную жизнь, охотился и появлялся на кошачьих сборищах, предпочитая их компании людей. Он испытывал любовь к тигрице из местного зоопарка и надеялся однажды освободить ее. Ликантропический бред пациента сохранился после шести лет психотерапии и лечения галоперидолом, трициклическими антидепрессантами и карбамазепином⁴.

В случаях ликантропии бред может быть постоянным или, как ни странно, длиться не больше часа. Короткий приступ случился с немецким пациентом Р. М., попавшим в больницу в 1990 г.

Р. М., 33-летний чернокожий студент... при приеме в госпиталь был охарактеризован как впавший в эйфорию, а через несколько дней вдруг стал возбужденным, агрессивным, опустился на четвереньки и начал вести себя как собака, лая и бегая по палате. Считая себя собакой, он осознавал и свою человеческую сущность. Кроме того, Р. М. был убежден, что собака на самом деле дьявол. Нарушений сознания отмечено не было. Приступ ликантропии длился около часа и прекратился после внутривенного введения дозы антипсихотического препарата⁵.

Разумеется, возникает вопрос: в чем же причина такого поведения? Возможно, это неизученная проблема, касающаяся биохимии мозга. Но свидетельств, подтверждающих эту точку зрения, мало. Некоторые специалисты утверждают, что никто точно не знает истоков ликантропии, и на этот счет имеется множество разнообразных теорий³. Из четырех примеров ликантропии ясно, что в двух случаях все началось после полового акта, в третьем – из-за наркотической зависимости, а в четвертом – из-за травмы мозга³.

Гарвардские психиатры считают, что этот синдром «в целом похож на острый психоз, но с неврологическими симптомами и непонятным исходом»⁴.



«Считается, что [ликантропический] синдром в Европе почти исчез отчасти в связи с полным вымиранием популяции европейских волков».

Почему в наши дни ликантропия встречается значительно реже? Ответ довольно прост: «Считается, что [ликантропический] синдром в Европе почти исчез отчасти в связи с полным вымиранием популяции европейских волков»³.

Поскольку причины появления ликантропии определить сложно, это затрудняет ее лечение. В случае мистера Р. М. лекарство было найдено и симптомы исчезли. В прежние же дни – как и в голливудских фильмах – частенько обходились серебряной пулей⁷.

ОБЩЕСТВО АНОНИМНЫХ ОБОРОТНЕЙ

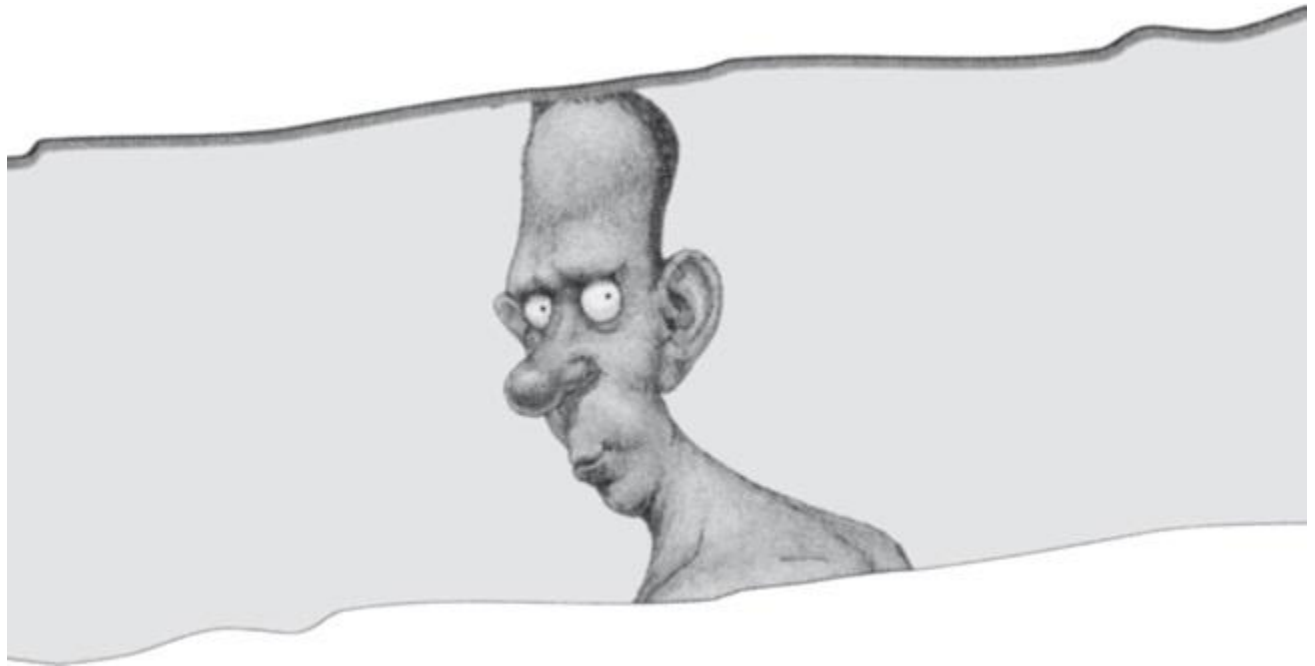
Первая глава в истории общества анонимных оборотней была открыта в 1996 г. в Батон-Руж, штат Луизиана. Эта организация самопомощи устроена по принципу общества анонимных алкоголиков. Доктор Мейсон Грамлер, психолог и консультант объединения, рассказывает, что работает более чем с двумя сотнями человек, у которых наблюдается ликантропия, вызванная физиологическими причинами. Грамлер отмечает: «Они страдают от гормонального дисбаланса, влияющего на них в определенное время месяца»⁸.

МОЗГ ИГРАЕТ В КОСТИ

Может ли человеческий мозг каким-то образом влиять на физические объекты – к примеру, на игральные кости? Как это ни удивительно, существует доказательство того, что кости действительно подвергаются воздействию сознания (пусть и крайне слабому). Специалисты в психометрии проанализировали 148 исследований на эту тему. Оказывается, эксперименты берут начало в 1937 г. Ученые обнаружили, что тот, кто бросает кости, может мысленно влиять на них, однако не слишком часто – по крайней мере, этого недостаточно, чтобы выиграть в казино в Монте-Карло. Проще говоря, «6» в обычном случае выпадет один раз за шесть бросков. За тысячу бросков «6» выпадет 166,6 раза. Но факты упомянутых исследований показывают, что «6» выпадает 169,2 раза – небольшое, но реальное увеличение шанса. Ученые пишут: «Мы пришли к выводу, что эта информация указывает на слабую связь между желанием и результатом»^{9, 10}.

Глава 6

Какодемономания: экзорцизм, или Одержимость дьяволом



Как работает мозг, если человек считает себя одержимым демоном? Мы не знаем ответа на этот вопрос, однако некоторое понимание проблемы имеется. Психиатры называют такое расстройство какодемонией или собственно одержимостью.

Какодемония, одно из давно известных психических расстройств, имеет чрезвычайно широкое распространение. Упоминания об одержимости встречаются с древнейших времен во всех уголках земного шара. В Японии ее называют *доджо* ¹, в Мексике – *эмбрухада* ², в Руанде – *кубандва* ³. Но как бы она ни называлась, одержимость не зависит от времени и места: демоны, дьяволы, духи и другие существа будто бы проникают в человеческое тело и начинают его контролировать⁴.

На Западе интерес к одержимости возродился в 1973 г. после выхода на экраны фильма «Экзорцист»¹. Возможно, на создателях этого фильма лежит ответственность за возникшую в обществе истерию и неврозы. В одном сообщении упоминается о четырех случаях «кинематографического невроза», возникшего у людей после просмотра фильма⁵.



Одержимость не зависит от времени и места: демоны, дьяволы, духи и другие существа будто бы проникают в человеческое тело и начинают его контролировать.

В 1975 г. в одной британской статье был описан акт экзорцизма, проведенный религиозной группой, якобы желающей воспрепятствовать вмешательству психиатров. При исполнении ритуала муж убил свою жену⁶.

В 1993 г. в Австралии у себя на кухне во время обряда изгнания демона скончалась женщина; ритуал проводили двое мужчин, одним из которых был муж покойной. Позже обоих

¹ В российском прокате «Изгоняющий дьявола». – Примеч. ред.

признали невиновными.

Хотя об этом говорят неохотно, некоторые психиатры видят определенную пользу в разумном использовании ритуала для психиатрической помощи, к примеру в трудноизлечимых случаях демономании⁷. Психиатры из университета Вандербильта сообщали, что один крайне беспокойный пациент поправился после всего лишь одного обряда экзорцизма, проведенного под их надзором священником-фундаменталистом⁸.

Возможно, религиозные убеждения больных (к примеру, вера в одержимость дьяволом) препятствуют успешному применению обычных методов лечения, и такие ритуалы, как экзорцизм, могут приносить пользу в качестве дополнительной терапии, способствуя преодолению психологических барьеров. Однако все это чрезвычайно спорно.

Фрейд назвал какодемонанию неврозом, при котором человек сам создает себе демонов.

В 1923 г. Фрейд назвал какодемонанию неврозом, при котором человек сам создает себе демонов. Демоны, по его мнению, – результат подавления желаний⁹.

Одним из знаменитых одержимых, о котором писал Фрейд, был Кристоф Хайцманн. Карьера этого успешного художника разрушилась из-за появления у него в зрелые годы бредового представления одержимости дьяволом. Фрейд объяснял, что в расстройстве мужчины проявился пугающий образ недавно умершего отца, который, по представлению Хайцманна, хотел изнасиловать его и кастрировать. С точки зрения Фрейда, причина болезни Кристофа крылась в неудачном разрешении эдипова комплекса.

Фрейд не общался с Хайцманном лично. Последний родился в Баварии и рос в период Тридцатилетней войны (1618 – 1648). Психиатр основывал свой диагноз на информации, собранной о пациенте другими людьми. Доктора Салли Хилл и Джин Гудвин уверены, что Фрейд поставил неправильный диагноз¹⁰. Их мнение заставляет заново обдумать все аспекты демономании, в том числе и вопрос, почему одержимых людей раньше сжигали на кострах как ведьм и колдунов.

Хилл и Гудвин утверждают, что «дьявол» Хайцманна действительно воплотился в образе его отца – человека, который, скорее всего, жестоко обращался с сыном в детстве. Но художник испытал и другие травмы, и этот факт Фрейд вполне мог бы заметить, изучай он вопрос более тщательно.

Опыт работы с пациентами, считающими себя одержимыми, позволяет предположить, что Кристоф Хайцманн был жертвой жестокого, садистского обращения. Люди, испытавшие подобное, часто не могут рассказать о пережитом насилии из-за ужаса и амнезии, блокирующей осознание события и его вербализацию¹⁰.

Хилл и Гудвин описывают кошмары, с которыми Хайцманн, росший в Баварии, мог сталкиваться во время Тридцатилетней войны: разрушения, убийства, публичные казни, изнасилования, мародерство, пытки, голод и даже каннибализм. (Этот период послужил исторической основой пьесы Бертольда Брехта «Мамаша Кураж и ее дети», 1941 г.)

Хилл и Гудвин считают, что все эти факторы внесли свой вклад в болезнь Хайцманна. Впечатления от пережитого оказались настолько сильны, что он похоронил их в самой глубине сознания. Спустя годы они вернулись в образе дьявола, который желал погубить его, как это едва не сделал отец. Таким образом, какодемонания Кристофа явилась отголоском детской

травмы. Такое расстройство – попытка ребенка справиться с беспощадным окружающим миром.

Какодемономания Кристофа явилась отголоском детской травмы. Такое расстройство – попытка ребенка справиться с беспощадным окружающим миром.

Конечно, историки спросят: могут ли жестокость и психологические потрясения объяснить одержимость людей, которая наблюдается на протяжении развития человеческого общества? Возможно, ведьмы, сжигаемые на кострах, были одержимы из-за насилия, перенесенного в детстве. Если да, то их уничтожение основывается на принципе «жертва виновата сама».

Помогает ли эта точка зрения понять случаи одержимости в современном обществе? Возможно, да. В исследовании, проведенном в Университете Вандербильта, рассмотрено пять случаев демонической одержимости детей¹¹. Все они испытали жестокое обращение в семье¹².

МОЖЕТ ЛИ МОЗГ ДВИГАТЬ ПРЕДМЕТЫ?

Судя по всему, мы способны двигать предметы одной лишь силой мысли! И хотя нельзя переместить гору, лишь подумав об этом, есть некоторые свидетельства того, что импульсы мозга вполне могут, например, двигать курсор мышки по экрану компьютера. Во время удивительных экспериментов в Нью-йоркском отделении здравоохранения к головам пятидесяти человек присоединили электроды, а затем попросили их сосредоточиться на экране монитора и попытаться передвинуть курсор. Электроды улавливали слабые электромагнитные сигналы мозга, которые затем усиливали и посылали на компьютер, отдавая команду двигать курсор. Некоторые участники эксперимента добивались успеха в 75 % попыток¹³. Это исследование дает надежду парализованным людям и конечно же подогревает наше воображение. Научная фантастика становится реальностью?

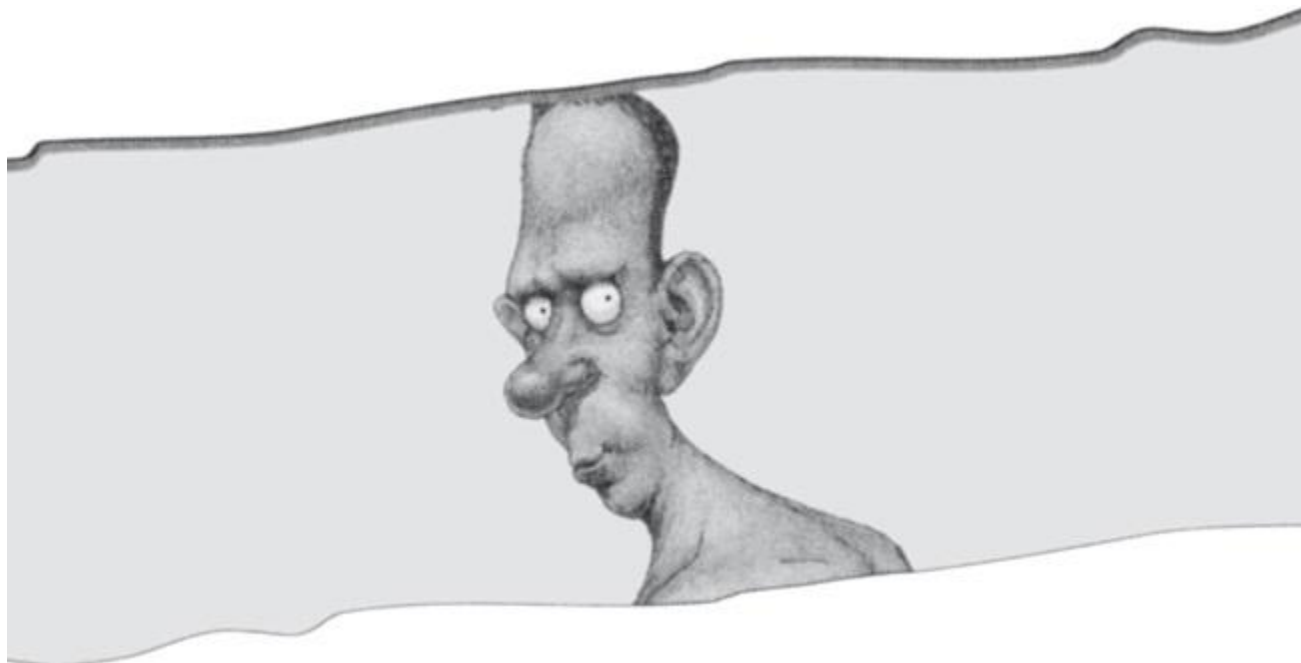
СЛЕПОЙ ЗАМЕЧАЕТ БЫСТРОЕ ДВИЖЕНИЕ

Вот еще один странный случай. Ученые давно полагали, что визуальная информация сперва проходит через первичную зрительную кору головного мозга, а затем дробится и рассылается в отдельные центры для восприятия цвета или движения. Однако тридцатилетний Д. И. заставил всех задуматься и усомниться в подобной точке зрения. Хотя Д. И. абсолютно слеп и не видит статичных объектов, он замечает быстрое движение. Исследования подтвердили, что он обладает необычным зрением. Специалисты говорят, что мозг не может так работать. Как это объяснить? Предполагается, что речь идет об «отдельном сознании для различных предметов реальности». В случае Д. И. первичная зрительная кора, скорее всего, не принимает участия в анализе данных¹⁴.

Глава 7

Синдром Капгра: когда вам мерещатся двойники²

² В специальной литературе синдромом Капгра называют либо совокупность синдромов ложного узнавания, либо одну из разновидностей таких психических расстройств. – *Примеч. ред.*



Синдром Капгра – странный, пугающий, таинственный – показывает, насколько разнообразны проявления человеческого мозга, насколько он сложен и необычен. Синдромом Капгра называют психиатрическое заболевание, при котором человек считает, что у него есть двойник или двойники «заменили» его близких.

В 1923 г. докторá Жан Мари Жозеф Капгра и Жан Ребуль-Лашо написали первую в психиатрической литературе статью об этом синдроме¹. Речь в ней шла о случае 53-летней женщины. Ей чудилось, что всех ее знакомых подменили двойники. Это состояние впоследствии назвали *l'illusion des sosies*. Слово *sosies*, которое на французском означает «двойники», использовала сама пациентка. Оно происходит от имени персонажа классической пьесы «Амфитрион» римского драматурга Плавта. В пьесе рассказывается о притворстве, обмане и обольщении. Согласно греческому мифу, Зевс влюбляется в Алкмену, жену Амфитриона. Он принимает облик Амфитриона, а Меркурий превращается в его слугу, Сосию. Обманутая Алкмена зачинает близнецов: Геркулеса (от Зевса) и Ификла (от настоящего мужа).



Данное заболевание делят на два типа: аутоскопический – когда пациент убежден, что видит двойника, и собственно синдром Капгра – когда двойник остается невидимым.

Подобным образом пациентка Капгра и Ребуль-Лашо была уверена, что многих ее знакомых заменили двойники. Она думала так про мужа, детей, соседей, а также полицейских, которые к тому времени уже работали над этим делом. Женщина полагала, что ее собственный двойник, желая присвоить ее имущество и наследство, устроил заговор остальных двойников.

Данное заболевание делят на два типа: аутоскопический – когда пациент убежден, что видит двойника, и собственно синдром Капгра – когда двойник остается невидимым². Помимо

этого различают еще, как минимум, пять разновидностей синдромов ложного узнавания.

1. Синдром Фреголи: пациент уверен, что знакомый ему человек принял чужой облик.
2. Обратный синдром Фреголи: пациент убежден, что окружающие принимают его за кого-то другого.
3. Синдром интерметаморфоза: пациент считает, что меняется не только психическая сущность личности, но и ее внешность.
4. Синдром собственных двойников: пациент думает, что у него есть двойник.
5. Синдром обратных собственных двойников: пациент полагает, что его самого заменил самозванец².

Синдром Капгра встречается нечасто, обычно у людей с психозами, аффективными расстройствами и/или шизофренией.

Кто чаще всего страдает синдромом Капгра? Он встречается нечасто, обычно у людей с психозами, аффективными расстройствами и/или шизофренией. Больше распространен среди женщин, чем среди мужчин, – до сих пор непонятно почему.

Хотя причины заболевания могут корениться в детстве (что еще не доказано), обычно симптомы не проявляются до тридцати лет. Однако в 1992 г. исследователи из Мичиганского университета выявили два случая этого расстройства у подростков³. В одном из них У., шестнадцатилетний юноша, считал, что его мать и сестру заменили самозванцы, причем их было несколько. Симптомы начали проявлять ся у пациента после того, как умерла его подруга. В ее смерти У. винил себя. Возможно, заболевание стало результатом попытки справиться с утратой любимого человека.

В другом случае у Н., девушки пятнадцати лет, возникли схожие мысли после того, как она решила, что за ужином в ресторане ее отец и брат подмешали ей в пищу наркотики. Состояние девушки быстро ухудшалось: речь стала бессвязной, начались слуховые галлюцинации, она впадала в бредовое состояние и временами не узнавала близких. Бред имел следующее содержание:

...место ее матери заняла самозванка; ночного санитаря девушка принимала за отца, который явился к ней в чужом облике, чтобы причинить боль; а один из пациентов отделения был знакомым ее семьи, превратившимся в другого человека³.

Хотя сам Капгра считал, что синдром, названный его именем, встречается довольно редко, с его мнением не согласны два британских психиатра. Описывая три случая синдрома Капгра в их больнице, они заключают, что «вывод о малой распространенности синдрома неверен». Истинный процент случаев заболевания может быть в несколько раз выше, чем полагал Капгра⁴.

Одна из последних теорий утверждает, что из-за заболевания или травмы возникает проблема в зрительной системе мозга, ответственной за распознавание лиц.

Синдром Капгра бывает связан с насилием. Исследование, проведенное в университете Пармы, говорит о том, что страдающие этим недугом легко впадают в ярость, если бред вызывает у них ощущение страха или угрозы; агрессия служит для них формой защиты. В исследовании говорится, что следствием «синдрома Капгра может стать жестокое обращение с членами семьи и убийство близких родственников».

К счастью, данное заболевание поддается лечению. Через десять недель противосудорожной лекарственной терапии Н. поправилась, избавившись от бреда³. В то время как девять пациентов в Панаме проходили лечение от двух до одиннадцати лет⁶.

До сих пор идут споры о том, что вызывает синдром Капгра. Предполагается его связь с самыми разными физическими и психическими состояниями. Одна из последних теорий утверждает, что из-за заболевания или травмы возникает проблема в зрительной системе мозга, ответственной за распознавание лиц.

В одном французском исследовании говорится, что больные синдромом Капгра не способны узнать человека, который выглядит непривычно для них. Проблема пациентов состоит в распознавании незнакомого человека как двойника. Более того, «подобное непонимание может быть вызвано сенсорной депривацией³»⁷. Впрочем, многие оспаривают эту точку зрения.

Таким образом, причина синдрома Капгра – загадочных трудностей с узнаванием – до сих пор остается непонятной⁸.

МАЛЬЧИК С ПОЛОВИНОЙ МОЗГА

Алекс родился с синдромом Стерджа – Вебера, связанным с нарушением кровообращения в левом полушарии мозга. Страдая от регулярных эпилептических припадков, к восьми годам Алекс научился произносить лишь несколько неотчетливых звуков и одно слово – «мама».

Врачи решили, что припадки прекратятся, если поврежденное полушарие удалить хирургическим путем (эктомия). Как это ни удивительно, через два года после операции мальчик говорил как нормальный восьмилетний ребенок. Сейчас, когда Алекс уже подросток, его речь не совсем соответствует возрасту. Однако, по словам доктора Мортимера Мишкина, нейропсихолога из Национального института психического здоровья в Вашингтоне, языковые способности Алекса «превышают уровень, который можно было бы ожидать в его случае». Доктор Мишкин считает, что такой пример указывает на то, что мозг способен оставаться восприимчивым к запоминанию речи вплоть до подросткового возраста^{9, 10}.

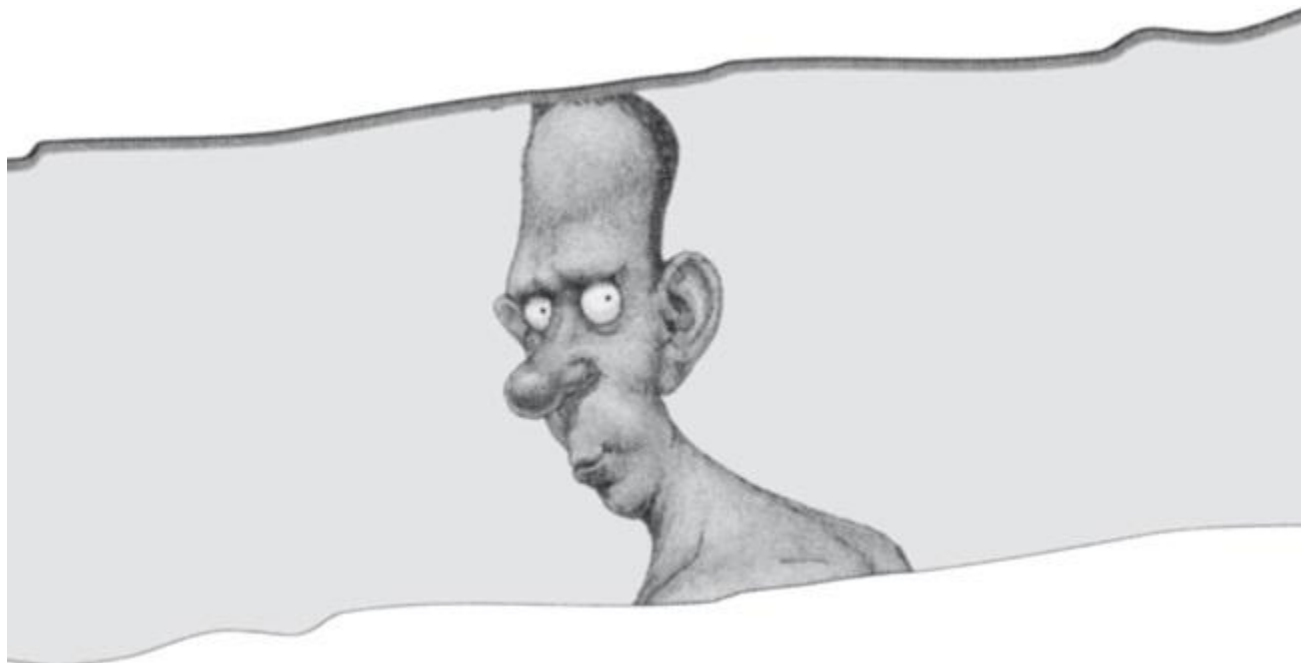
МОЗГОВОЙ ПРИСТУП

Инсульт – это «мозговой приступ». Точно так же, как сердечный приступ происходит в результате закупорки кровеносного сосуда в сердце, инсульт чаще всего бывает вызван закупоркой кровеносного сосуда в мозге. В обоих случаях ткани мозга лишаются жизненно необходимого кислорода и питательных веществ, из-за чего их клетки погибают¹¹.

Глава 8

Синдром Котара: когда вам кажется, что вас не существует

³ Продолжительное, более или менее полное лишение человека сенсорных впечатлений. – *Примеч. ред.*



Иногда мозг отрицает собственное существование. Это можно назвать радикальным самоотрицанием. Люди с редким психическим расстройством – синдромом Котара – убеждены, что они уже умерли или что не существует какой-то части их тела. Такие больные страдают от крайней формы нигилистического бреда (*le délire de negation*). Они могут также считать, что остальных людей тоже нет и мир не существует – в общем, кругом пустота.

Иногда больные уверены, что у них отсутствуют какие-то жизненно важные органы, например мозг или сердце. Также они могут представлять, будто их тело принимает огромные размеры (*le délire d'énormité*) – например, что оно стало величиной с небо или даже с Вселенную. Хотя у таких душевнобольных наблюдается склонность к самоубийству, они, как ни странно, могут верить и в собственное бессмертие.

Синдром Котара часто бывает связан с депрессивным состоянием, галлюцинациями и потерей памяти. Иногда он встречается и при шизофрении.

Довольно часто такие пациенты проверяют это на собственном опыте, предпринимая нечто очень рискованное или пытаясь покончить с собой. Так или иначе, они чрезмерно поглощены мыслями о собственной смерти и часто требуют, чтобы их убили. Например, один человек день и ночь слышал голос, читающий ему смертный приговор и описывающий пытки, которые для него готовят.

Синдром Котара часто бывает связан с депрессивным состоянием, галлюцинациями и потерей памяти. Иногда он встречается и при шизофрении.

Болезнь названа по имени французского психиатра Жюля Котара, который первым описал пациентов с таким синдромом на парижской встрече психиатров (*Société Medico-Psychologique*) в 1880 г., а позже, в 1891 г., выпустил о них книгу¹. Он описывал состояния разной степени тяжести, от среднего до крайне тяжелого. Больные средней степени тяжести испытывают чувство отчаяния и отвращения к себе. Но если расстройство принимает более сложные формы, пациенты воображают изменения, происходящие как внутри себя, так и вовне. Котар считал, что отрицание собственного существования возникает в наиболее серьезных случаях.

Хотя люди могут страдать синдромом Котара практически в любом возрасте, такое состояние обычно проявляется к середине жизни. Гораздо чаще оно встречается у женщин,

нежели у мужчин, хотя никаких удовлетворительных объяснений этому пока не найдено. У пациентов часто бывает вполне нормальное детство (насколько об этом можно судить). Приступы возникают внезапно, без предварительных психических расстройств. Однако перед появлением симптомов заболевания обычно наблюдается период начальной тревожности, продолжительность которого может быть от нескольких недель до нескольких лет. Внешне эта тревожность зачастую проявляется лишь в раздражительности.

Отрицая существование различных частей тела, один пациент утверждал следующее:

Раньше у меня было сердце. Теперь что-то другое бьется вместо него... У меня нет желудка, и я никогда не хочу есть. Когда я ем, я чувствую вкус пищи, но, после того как она прошла по пищеводу, не ощущаю уже ничего. Такое впечатление, что еда проваливается в пустоту².

По словам докторов М. Д. Эноха и У. Г. Третоуэна,

...[пациент с синдромом Котара] может даже не употреблять личное местоимение «я». Одна пациентка называла себя «мадам Ноль», подчеркивая свое отсутствие. Другая... говорила о себе: «В этом нет толку. Заверните это и выкиньте на помойку»³.

Энох и Третоуэн упоминают, что хотя при синдроме Котара пациенты могут достичь такой степени отчаяния, что заявляют о желании не существовать,

...парадоксальным образом вероятность смерти представляется им невозможной и ведет к развитию идей о бессмертии. Это вызывает у них сильнейшее отчаяние – жажда смерти, но быть обреченным на вечное существование в состоянии нигилизма, напоминающее прижизненный ад Кьеркегора³.

Энох и Третоуэн добавляют, что некоторые пациенты при данном заболевании склонны наносить себе травмы.

Преследующие больных галлюцинации могут быть вкусовыми или обонятельными. В этих случаях пациенты убеждены, что они

...гниют, что их еда испортилась, им предлагают [в пищу] грязь, фекалии или человеческое мясо. В этом кроется еще один парадокс, поскольку, несмотря на их убеждение в собственной смерти или бессмертии, они пытаются уничтожить себя³.

С 1880 г. психиатры решают, можно ли причислить данное заболевание к разряду синдромов. Некоторые говорят, что клинические наблюдения не подтверждают этого, и относят синдром Котара к подтипу депрессии или бредовым представлениям особого рода.

Причину возникновения заболевания видят во многих вещах. Среди предполагаемых причин – структурные проблемы мозга, токсические и метаболические патологии. К ним относятся различные рассеянные заболевания мозга, атрофия базальных ганглиев⁴ (находящихся в его основании) и поражение теменной доли (средние и верхние участки заднего отдела мозга).

Однако компьютерная томография показывает, что у больных синдромом Котара нет

⁴ Анатомически обособленное скопление нервных клеток (нейронов), нервных волокон и сопровождающей их ткани. – *Примеч. ред.*

проблем с теменной долей, зато наличествует «многофокусная атрофия мозга и заболевание средней лобной доли», при котором борозды мозга оказываются расширены⁴.



Одно ясно точно: синдром Котара – это крайняя форма отрицания себя.

Японские исследователи утверждают, что в возникновении синдрома Котара немалую роль играют проблемы с бета-эндорфинами, принимающими большое участие в восприятии боли, в регулировании поведения и гормональной секреции⁵.

Существует детальное исследование случая 27-летнего мужчины, у которого проявления синдрома Котара возникли в результате брюшного тифа⁶.

Считается, что данный синдром встречается редко. В исследовании ученых из Гонконга среди 349 психиатрических пациентов было выявлено лишь 0,57 % страдающих этой болезнью⁷.

При изучении Кембриджским университетом 100 случаев заболевания оказалось, что почти всем пациентам с этим синдромом был поставлен диагноз психотической депрессии. Интересно, что 86 % из них имели нигилистические представления о своем теле, 69 % – отрицали собственное существование, а 55 % считали себя бессмертными. Состояние всех больных сопровождалось обостренным чувством тревоги и вины⁸.

Впрочем, одно ясно точно: синдром Котара – это крайняя форма отрицания себя⁹.

Случай Нила

История 26-летнего Нила – классический пример проявления синдрома Котара.

Детство Нила, единственного ребенка в семье, было вполне нормальным. Когда ему исполнилось двадцать лет, его родители погибли в авиакатастрофе, разбившись на небольшом самолете. Нил был глубоко религиозным, а эта трагедия потрясла и озлобила его. Обвиняя в смерти родителей себя, Нил стал затворником, оборвал все отношения с людьми и связи с внешним миром. Он бросил университет, стал употреблять тяжелые наркотики и практически ничем не занимался, живя за счет наследства, доставшегося от богатых родителей. Некоторое время Нила интересовал спиритизм, а особенно тема реинкарнации.

В итоге семейный врач убедил Нила обратиться за психиатрической помощью. Юноша был одержим бредом отсутствия тела. Нил отказывался признать, что у него есть голова, туловище, ноги и руки – вообще какие-либо части тела. Он отрицал, что ест, пьет, мочится, испражняется, и не мог объяснить, почему одевается, если выходит на улицу. На одной из стадий терапии Нилу предложили выпить стакан воды. После этого его попросили объяснить, куда делась вода. Молодой человек ответил, что она «испарилась». Когда врач требовал объяснить эти и другие несоответствия, Нил либо не отвечал, либо просто говорил: «Не знаю». Судя по всему, он не замечал непоследовательности или противоречия в своих ответах.

ФАНТАЗИИ НА ТЕМУ СИНДРОМА КОТАРА?

Описание нечто похожего на синдром Котара встречается в кинематографе и литературе. К примеру, герой научно-фантастического фильма 1957 г. «Невероятно худеющий человек» (по роману и сценарию Ричарда Мэтисона) постепенно достигает микроскопических размеров. Происходящее в корне меняет его восприятие себя и окружающего мира. Продолжая уменьшаться до величины атома, главный герой фильма замечает: «Когда становишься таким маленьким, оказываешься едва ли не больше Вселенной».

НАРЦИССИЧЕСКИЙ МОЗГ

Если синдрому Котара и можно что-либо противопоставить, то это нарциссизм – чрезмерную любовь к себе. Нарцисс из греческого мифа увидел себя в пруду и влюбился. Он не мог расстаться со своим отражением, даже чтобы поесть, и в результате умер от голода. По мнению доктора О. Джона, в жизни «люди-нарциссы» подражают мифологическому герою. В многочисленных экспериментах доказано, что человек, считающий себя совершенством, еще больше восхищается собой при просмотре видеозаписей с собственным участием. Более того, такие люди ищут возможности сосредоточить внимание на себе или утвердить осознание собственной значимости¹⁰.

В одном эксперименте по оценке степени нарциссизма 51 из 130 студентов Калифорнийского университета получили высокие баллы. В отличие от своих не замеченных в самолюбовании сверстников, на видеозаписи они предпочитали смотреть на себя, а не на других, и любили часто смотреться в зеркало. В другом эксперименте, где принимали участие 62 человека со склонностью к нарциссизму и 62 не расположенных к этому, каждый должен был выполнить простое задание. После оценки результатов оказалось, что в обеих группах работа была сделана примерно на одном уровне, однако члены первой группы оценивали свое исполнение значительно выше, чем люди из второй. Джон считает: «У „нарциссов“ определенно завышенная самооценка, с которой мало кто соглашается»¹¹. Такие люди жаждут внимания от окружающих, а также уделяют его сами себе. Джон добавляет: «У нарциссических личностей мотивация по укреплению самооценки сильнее... так как они очень чувствительны к критике»¹¹. Таким образом, нарциссические натуры способны раздуть свое самомнение до недопустимых пределов¹¹.

АРИСТОКРАТИЧЕСКИЙ МОЗГ

По мнению легендарного испанского гистолога XIX в. Сантьяго Рамон-и-Кахаля, клетки человеческого мозга являются «аристократами среди других единиц строения организма». Они – основные потребители жизненных ресурсов. Хотя масса человеческого мозга составляет лишь 2 % от общей массы тела, каждую секунду через него проходит 15 % всей крови, и он расходует 20 % кислорода и питательных веществ. Однако, в отличие от аристократов, клетки мозга очень много работают, благодаря чему тело нормально функционирует¹².

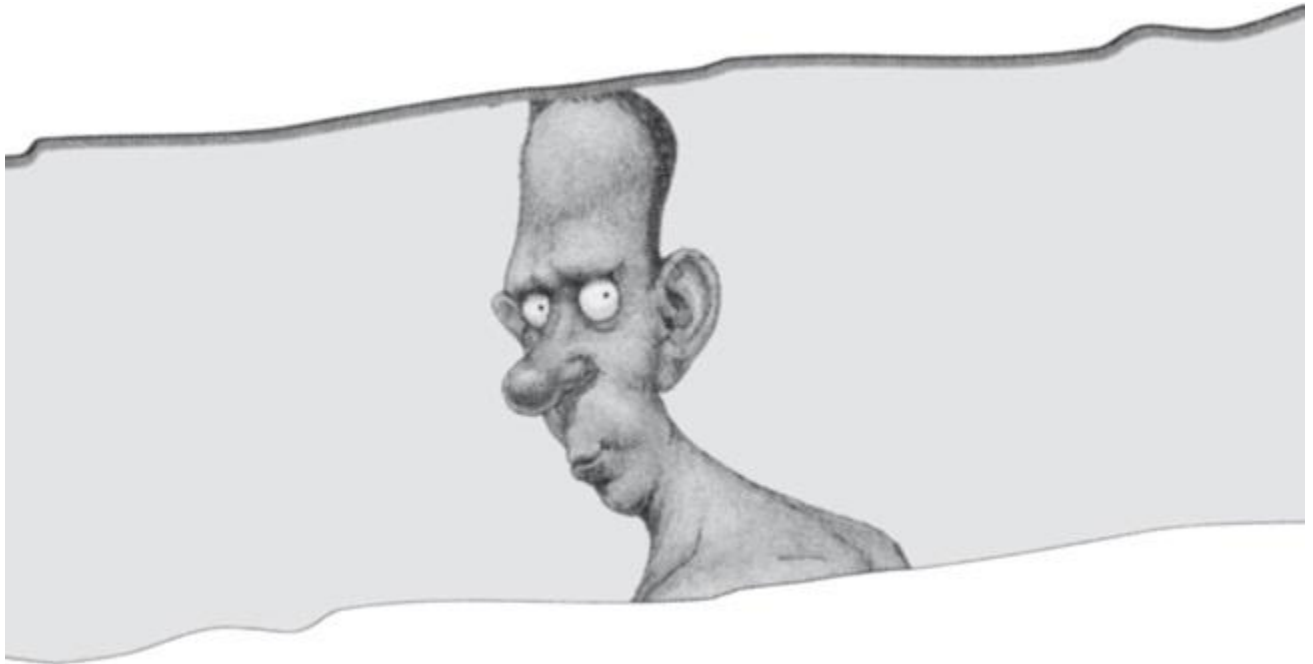
ВИРУС БОРНА

Можно ли заразиться психическим заболеванием, как, например, простудой? Раньше такие болезни считали незаразными. Однако группа немецких биологов полагает, что некоторые из них могут быть вызваны вирусами.

Известно, что вирус Борна поражает животных, вызывая аномалии в их поведении. Но не так давно его обнаружили и у людей. Исследователи нашли данный вирус у трех человек, страдающих расстройствами настроения. Когда возбудителей инфекции ввели лабораторным животным, последние заболели. Ранее выяснили, что

вирус Борна эволюционирует в различные штаммы в зависимости от того, какой организм им заражен. Поскольку возбудитель заболевания, найденный у трех человек, имеет свои отличия, это говорит о том, что обследованные люди были инфицированы вирусом, распространенным в человеческой популяции. Ученые уверены, что «эти открытия представляют новое поле для исследований психических расстройств»¹³.

Глава 9 Алчущий мозг



Почему нам чего-нибудь хочется? Например, выкурить сигарету, выпить пива или полакомиться шоколадом. Почему многие из нас обожают шоколад? Ответ может скрываться в биохимии мозга.

Шоколад содержит фенилэтиламин – вещество, которое синтезирует и наш мозг. Оно стимулирует функционирование организма и поднимает настроение. Это

...то же вещество, которое вырабатывает мозг, когда человек влюбляется. Оно позволяет ощутить счастье, создает мечтательное настроение, ускоряя сердечный ритм и повышая уровень энергии. Одно исследование показывает, что люди после разрыва с возлюбленными часто употребляют в пищу шоколад¹.

Два нью-йоркских психиатра предположили, что желание съесть шоколад – бессознательная попытка повысить уровень фенилэтиламина, чтобы почувствовать радость и ощутить влюбленность. В ответ на это суждение один чикагский психолог утверждает:

...ясно, что это не безнадежно влюбленный пытается найти утешение в шоколаде, а, напротив, лишенный шоколада человек отчаянно ищет в обычной любви бледное подобие горько-сладкой эйфории!²

Однако, по мнению докторов Роберта Орнштейна и Дэвида Собея, этот спор является бессмысленным: «К сожалению, находящийся в пище фенилэтиламин не проникает в мозг».

Полагая, что «сам вкус, вероятно, объясняет наше помешательство», они утверждают:

...какао является сложной смесью более чем пяти сотен вкусовых компонентов – это в два раза больше, чем, например, у лимона или клубники. Также ученые говорят, что шоколад богат летучими соединениями, которые щекочут нос фруктовыми, винными и цветочными ароматами. Во рту шоколад кажется бархатистым и, размягчаясь, тает³.

Исследователи из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе решили изучить зависимых от шоколада людей. Для этого они понаблюдали за 53 участниками съезда любителей шоколада, утверждавшими, что они «самопровозглашенные шокоголики». Затем ученые сравнили их с группой произвольно набранных людей.



Шоколад – одно из «здоровых удовольствий», которые можно доставлять себе свободно и без чувства вины.

В результате выяснилось, что шокоголики «психологически нормальны», но они

...имели некоторые общие черты с людьми, страдающими истероидной дисфорией – расстройством настроения. Обычно такому эмоциональному состоянию подвержены женщины. Они проводят много времени в поисках внимания и одобрения, страдают от отказов в свой адрес, а во время депрессии переедают и испытывают сильную потребность в сладком⁴.

Орнштейн и Собель отмечают, что шоколад – одно из «здоровых удовольствий», которые можно доставлять себе свободно и без чувства вины. Доктора полагают, что чувство вины оказывает намного более негативное влияние на здоровье, чем шоколад, который совсем не так плох, как некоторые считают. К примеру, они утверждают, что шоколад не влияет отрицательно на состояние зубов. Напротив: «Шоколад содержит вещества, защищающие зубную эмаль и предотвращающие ее разрушение»⁵.

Несмотря на эту точку зрения, в вопросе о шоколаде есть и темная сторона. Он может вызывать мигрень. 550 клиницистов из США и Великобритании принимали участие в исследовании, в ходе которого было обнаружено, что «...некоторые продукты являются причиной возникновения болей у людей (в основном женщин), страдающих от мигреней». Наиболее часто при этом упоминается шоколад⁵.

Может ли шоколад действовать на мозг так же, как марихуана? Такие вещества, как каннабиноиды, являются источником психоактивного эффекта марихуаны. Судя по всему, родственные вещества присутствуют и в шоколаде. Порошок какао содержит анандамид, способный возбуждать те же нейроны мозга, которые чувствительны к каннабиноидам марихуаны. Однако анандамида в шоколаде так мало, что надо съесть от 20 до 40 килограммов за один присест, чтобы испытать чувство, схожее с «кайфом» от марихуаны⁶.

Древние ацтеки верили, что шоколад – это подарок богов. Почему мы так его любим, до сих пор остается сладкой тайной жизни. И у пасхальных шоколадных зайчиков нет шансов на

выживание⁷.

СТЕРЖЕНЬ В МОЗГЕ

В 1948 г. Финеас Гейдж, 25-летний железнодорожный рабочий из американского штата Вермонт, работал с трамбовочным стержнем длиной один метр и диаметром около трех сантиметров, когда неожиданно произошел взрыв, в результате которого стержень отбросило и он, как копьё, пронзил щеку Гейджа, прошел позади глазных яблок и пробил череп, застряв в нем. Как ни странно, Финеас не умер. Его коллеги обрезали концы стержня, оставив с обеих сторон по десять сантиметров, но врачи так и не смогли его удалить. Со стержнем в мозге Гейдж прожил еще тринадцать лет⁸.

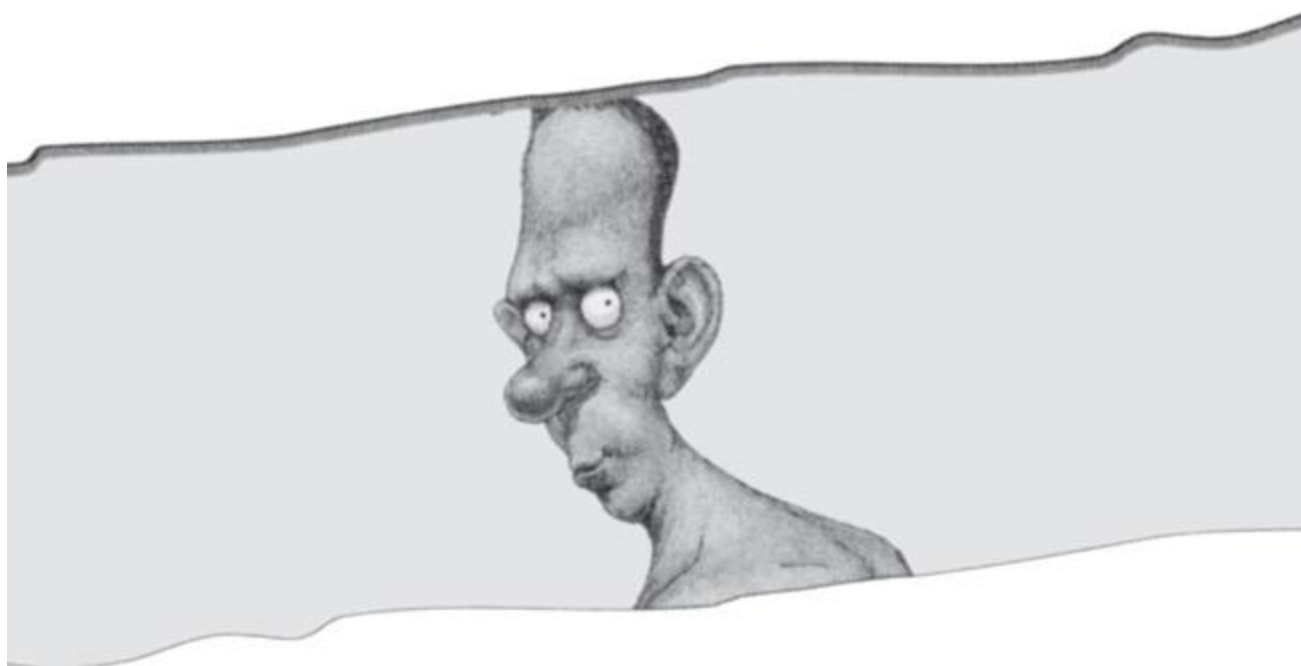
ПИЦЦА В ВАШЕЙ ГОЛОВЕ

Кора головного мозга человека представляет собой тонкую ткань очень большого размера: «Если ее расправить, получится площадь величиной с две пиццы диаметром тридцать сантиметров – по одной на каждое полушарие мозга»⁹. Каждая такая «пицца» состоит из шести слоев клеток, выстроенных определенным образом, – и ни одного анчоуса!

ЗРЕНИЕ И ПРИКОСНОВЕНИЕ

Существует распространенное убеждение: если прекращает функционировать один орган чувств, то увеличивается тонкость восприятия остальных. Однако группа японских исследователей доказала, что зрительная кора слепых вместо визуальной может начать обрабатывать тактильную информацию. При обследовании, включавшем позитронную эмиссионную томографию (ПЭТ), были показаны зрительные нейроны, приспособившиеся для обработки данных, идущих от кончиков пальцев. Сенсорные способности не увеличились, а просто изменились!¹⁰

Глава 10 Криминальный мозг



Есть ли такое понятие, как «криминальный мозг»? Отличается ли мозг правонарушителя от мозга законопослушного человека? Как ни странно, ответ на этот вопрос – да.

Исследования показывают, что преступник может получать «кайф от преступления». Нарушение закона приводит таких людей в «легкое психологическое возбуждение». Они бессознательно ищут способ повысить его интенсивность и совершают преступные действия, подобно тому как альпинисты, парашютисты и другие искатели приключений получают удовольствие от своих опасных хобби.

Уровень возбуждения у людей различен. У одних он выше, у других – ниже. Его можно измерить, и в течение жизни он никогда не меняется. У преступников уровень возбуждения гораздо ниже, чем у других людей. Согласно некоторым теориям, измерив уровень возбуждения человека в подростковом возрасте, можно понять, есть ли вероятность того, что в будущем он станет преступником.



Три психологические приметы, указывающие на уровень возбуждения, помогают предсказать криминальное поведение.

Группа ученых из университета Южной Калифорнии в Лос-Анджелесе получила серьезные свидетельства, подтверждающие эту теорию.

В 1990 г. ученые сообщили о завершении исследования, которое проводилось на протяжении десяти лет. В результате было обнаружено, что три психологические приметы, указывающие на уровень возбуждения, действительно помогают предсказать криминальное поведение среди юношей 1-5.

Сам метод, с помощью которого ученые пришли к такому выводу, интересен не менее, чем итог. В 1978 г. они получили психологические данные 101 британского школьника. Тогда мальчикам было по 14 лет. В 1988 г. группа исследователей обратилась к сведениям британского правительства о серьезных уголовных правонарушениях и выяснила, что 17 человек из 101 (тогда уже 24-летние) успели за прошедшее время совершить преступления. Чаще всего это были кражи и воровство. Пятеро из семнадцати сидели в тюрьме.

Затем ученые проверили ранее собранные психологические данные этих мальчиков. Семнадцать подростков имели «значительно более низкие» физиологические показатели уровня сердечного ритма, электрической активности кожи и мозга по сравнению с остальными^{1, 2}.

Однако, несмотря на всю занимательность такой теории, ученые добавляют, что не меньшее влияние на мотивацию совершить преступление оказывают факторы окружающей среды, а не только мозг или тело.

Разница между психологическими показателями преступников и не преступников не кажется обусловленной социальными и физиологическими отличиями, которые практически не связаны с показателями возбуждения. Тем не менее некоторые исследования свидетельствуют, что в развитии асоциального поведения общественные факторы (например, социальная группа) взаимодействуют с биологическими¹.

Предположение о том, что мозг преступника отличается от мозга законопослушного гражданина, имеет глубокое значение для системы правосудия, а также для реабилитации нарушителей закона. Для помощи людям с травмами мозга было разработано познавательное коррективное обучение, направленное на восстановление их работоспособности. Если такая терапия поможет преступникам укрепить мозг и компенсировать недостаток активности предлобной коры, изменения будут видны при сканировании. В этом случае ПЭТ станет серьезным свидетельством в пользу досрочного освобождения^{3 – 5}.



Высокая концентрация свинца и кадмия в крови указывает на криминальные наклонности человека.

Другое исследование показывает, что мозг человека подвержен влиянию и более приземленных факторов, соблазняющих его на преступление. К примеру, если организм не способен справиться со свинцом и кадмием, вещества могут повредить мозгу. Ученые из университета Макгилла считают, что высокая концентрация свинца и кадмия в крови указывает на криминальные наклонности человека. Они говорят, что повышенный, но не токсичный уровень свинца и/или кадмия давно считается причиной проблем, связанных обучением⁶.

Часть ответственности за совершенное преступление лежит на мозге человека и организме в целом.

Специалисты обследовали 49 мужчин-уголовников в возрасте от 19 до 48 лет, содержащихся в специальном психиатрическом учреждении. Служащие этого учреждения должны были оценить агрессивность пациентов как «высокую» или «низкую», основываясь на их поведении. Люди с «высокой» агрессивностью составили «жестокую группу», с «низкой» – «спокойную группу».

Из 49 человек 30 оказались в жестокой группе, а 19 – в спокойной.

30 человек из первой группы обвинялись в убийстве, попытке убийства, нападении, вооруженном ограблении и изнасиловании. У 19 человек из спокойной группы тоже было богатое уголовное прошлое, но обвинялись они, например, в ограблениях без применения насилия или в чем-либо еще менее серьезном и редко бывали агрессивны, находясь в заключении.

Исследователи из университета Макгилла проанализировали и сравнили уровни кадмия и свинца в крови членов обеих групп. При этом учитывалось возможное влияние на поведение заключенных никотина, амфетамина и других веществ. Ученые обнаружили, что наличие свинца и кадмия «было значительно выше в жестокой группе»⁶. Поэтому исследователи сделали вывод, что данные элементы связаны с агрессивностью и если их уровень высок, то человек, скорее всего, относится к опасной группе. Таким образом, часть ответственности за совершенное преступление лежит на мозге человека и организме в целом^{6, 7}.

В 1996 г. мужчина напоролся на автомобильную антенну, которая прошла через его нос прямо в мозг. «Это самая странная вещь, какая только могла случиться», – рассказал врачам Трой Хардинг. Он смог освободиться от антенны без посторонней помощи. 19-летний Хардинг, живущий в Портленде, уже отходил от своего «фиеро» 1984 г., когда внезапно потерял равновесие. В результате падения торчащая из автомобиля радиоантенна вошла ему в нос примерно на 9 см. Штырь с маленьким металлическим шариком на конце пронзил пазуху, проник в мозг и уткнулся в гипофиз. Хардинг потерял примерно пол-литра крови. Молодой человек провел в больнице около трех недель, а затем выписался. Его нейрохирург доктор Рэй Грюэ сказал, что «ему повезло – в голове он ничего не повредил»⁸.

СИНДРОМ ДОКТОРА СТРЕЙНДЖЛАВА

Помните комедию «Доктор Стрейнджлав»⁵, рассказывающую о третьей мировой войне? Главный персонаж, роль которого исполнил Питер Селлерс, не мог контролировать свою искусственную руку, и она то и дело вскидывалась в нацистском приветствии. Жизнь следует за искусством. Болезнь доктора Стрейнджлава известна в психиатрии как синдром чужой руки. Этим странным неврологическим расстройством страдают тысячи людей по всему миру. Оно вызвано повреждением мозга, в результате которого одна рука начинает действовать независимо от другой. Человек управляет лишь одной рукой, а другая «ведет себя плохо». К примеру, если человек завязывает узел, одна рука может его слушаться, а другая – мешать, развязывать узел. Иногда непослушная рука может становиться агрессивной – щипать, шлепать или бить своего хозяина. Однажды рука пыталась даже задушить своего владельца. Как бы человек ни старался остановить «чужую» руку, она действует так, словно у нее есть собственный разум⁹.

ИСПОЛЬЗУЙ ИЛИ ПОТЕРЯЙ!

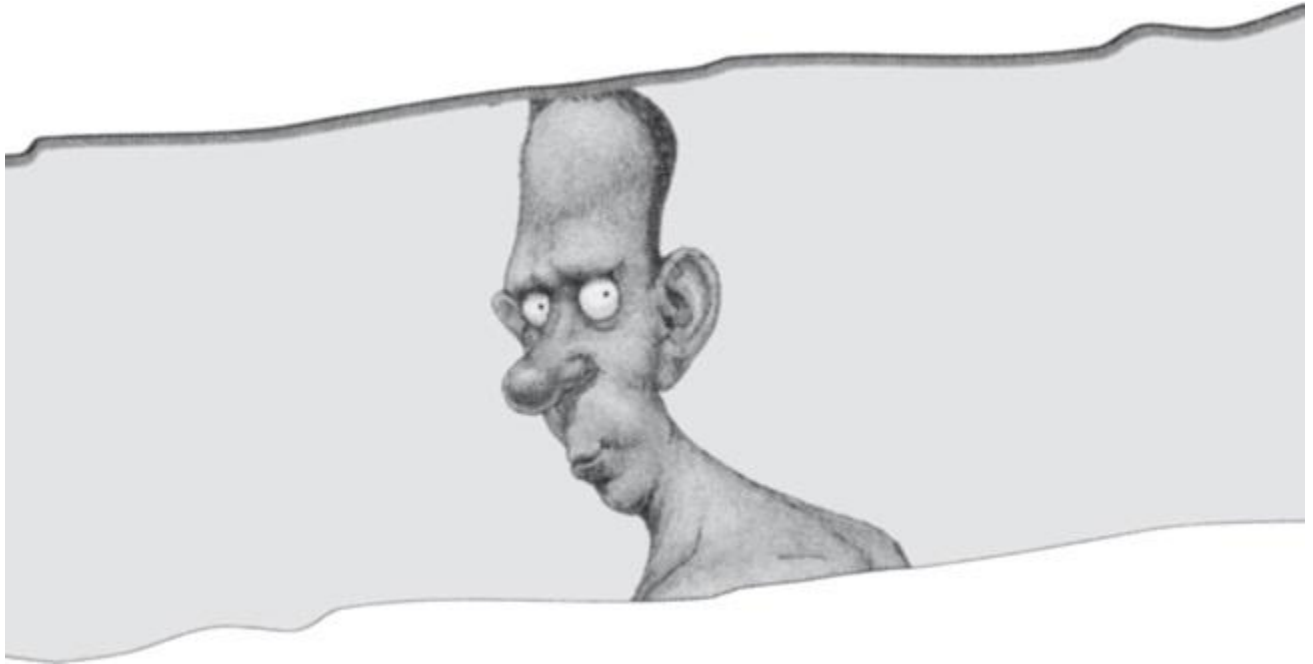
Феномен «используй или потеряй» в развитии мозга вновь подтверждается наблюдением за детьми, страдающими катарактой. Доктор Карла Шац говорит, что, в отличие от взрослых, после удаления катаракты дети все равно остаются слепыми, поскольку из-за болезни у них оставались неразвитыми нейронные связи, необходимые для обработки зрительных сигналов¹⁰.

ПЕРЕПЕЛКА ИЛИ КУРИЦА?

Потрясающие эксперименты доказывают, что инстинкты одного животного можно передать другому посредством пересадки клеток мозга. По словам доктора Эвана Балабана, перепелов можно наделить некоторыми чертами поведения кур (или наоборот), пересадив часть мозговых тканей эмбриона курицы эмбриону перепела того же возраста. Поведение, которое таким образом удалось передать, связано с особым криком и движениями головы, присущими виду. Хотя птицы умерли через 14 дней после рождения, у ученых было достаточно времени, чтобы заметить, что особи унаследовали манеру крика у другого вида¹¹.

Глава 11 Мозг «под кайфом»

⁵ Полное название фильма – «Доктор Стрейнджлав, или Как я перестал бояться и полюбил бомбу». – *Примеч. ред.*



Почему люди так стремятся испытать «кайф»? Существует довольно спорная версия, согласно которой мы стремимся к измененному состоянию сознания по тем же причинам, что и к еде, питью или сексу. Желание искусственного «кайфа», столь же непреодолимое, как эти потребности, образует четвертую мотивацию человека.

Так считает психофармаколог доктор Рональд Зигель. По его словам, стремление к наркотикам «присуще всем и неизбежно»¹. Он утверждает, что их принимать мы научились у животных и что во всех культурах мира имеются свои «любимые наркотики» и «любимые галлюциногены». Действительно, прием изменяющих сознание веществ является частью человеческой культуры с тех самых пор, как люди стали людьми. Неважно, запрещены эти вещества (как кокаин, опиум или марихуана) или разрешены (как алкоголь, никотин и кофеин), наркотики использовали во все времена.

По словам Зигеля, многие живые существа, начиная с жуков и заканчивая слонами, знают растения, дающие им удовольствие. К примеру, он пишет:

Птицы любят алкоголь, и многие из них попадают в ловушки и погибают в силках, привлеченные спиртным... Те, кто держит дома скворцов, наверняка замечали их любовь к вину и другим алкогольным напиткам... Еноты охотно пьют спиртное, если у них есть возможность. Они даже открывают бутылки и самостоятельно вытаскивают пробки¹.

Страсть свиней к трюфелям объясняется тем, что в этих грибах содержится стероид андростенон, который синтезируется в яичках хряка и передается в слюнные железы в период ухаживания. Коалы – «самые настоящие наркоманы», поскольку имеют зависимость от веществ, содержащихся в листьях эвкалипта. Эти листья небезопасны, поскольку содержат ядовитую синильную кислоту, которая обладает обезболивающими и бактерицидными свойствами, а также может и охлаждать, и согреть тело. Об этом знают австралийские аборигены. В холодном климате коалы «выбирают листья с фелландреном, веществом, повышающим температуру тела, а в теплом – предпочитают листья с охлаждающим цинеолом»¹.



Живые существа, начиная с жуков и заканчивая слонами, знают растения, дающие им удовольствие.

Зигель замечает, что некоторые приматы тоже ищут растения, доставляющие удовольствие. Даже Чарлз Дарвин отмечал: обезьяны, как и мы, могут попасть в зависимость от никотина. Зигель пишет, что они

...демонстрируют желание достичь опьянения... Лабораторные приматы – из стремления к познанию, ради любопытства, стимуляции, успокоения, в качестве лекарства от скуки или депрессии – с готовностью пробуют опьяняющие вещества, если им предоставить такую возможность¹.

Доктор считает, что люди начали потреблять наркотики еще тогда, когда первобытные племена сражались за пищевые ресурсы. Если они проигрывали, то находились под угрозой голодной смерти. Именно в такие периоды человек открыл то, что уже было известно животным, – употребление частей определенных растений временно облегчает приступы голода. Эти непригодные для питания растения производили другие весьма желаемые эффекты: расслабление, возбуждение, уход от реальности, удовольствие, радость, экстаз, умиротворение, мистические откровения «или другие чувства»¹. Таким образом, для полуголодного человека прием вещества, изменяющего сознание, являлся вполне подходящим решением в тяжелой ситуации. Наркотическое опьянение помогало человеку пережить день или ночь и облегчало тяжелую жизнь.

Зигель полагает, что люди всеми силами стремились испытать подобные воздействия. По сути, они

...являются теми же внутренними побуждениями, желаниями, потребностями и стремлениями, что мотивируют наше поведение. Растительные наркотики и другие психоактивные вещества использовались в качестве естественных инструментов для удовлетворения потребностей¹.

Три базовых желания – утоление голода, жажды и полового влечения – направляют нашу деятельность (охота, сельское хозяйство, защита территории). Однако Зигель говорит, что потребность в дополнительных ощущениях заставляет нас проявлять наркозависимое поведение, жертвуя своим физическим и психическим здоровьем, свободой (из-за высокой вероятности попасть в тюрьму) или жизнью. Отчаянное стремление удовлетворить это четвертое желание объясняет, почему наркоманы так часто идут на риск. Люди, зависимые от героина, подвергают себя опасности при использовании зараженных шприцев, впрыскивают себе некачественный наркотик, вступают в контакт с преступниками и платят за свою зависимость большие деньги. Зигель пишет, что

...стремление к опьянению не более ненормально, чем стремление к любви, общению, возбуждению, власти или любым другим целям. Основные биологические

потребности человека могут быть связаны с физиологией, но приобретенная зависимость выходит за пределы элементарных нужд... Взяв пример с животных, мы можем примириться с нашим четвертым стремлением, понять, что наркотики – нечто вроде лекарства, необходимого для трансформации чувств. Используя доступные нам технологии и знания, мы способны создать безопасные опьяняющие вещества¹.

Зигель признает, что люди, к сожалению, иногда доводят свою жажду опьянения до крайности. В поисках наркотического «кайфа» мы можем попасть в зависимость от него, и это приведет к отклонениям различного рода. Зависимость угрожает всему обществу, отражаясь на способности человека достигать «социально полезные» цели. Таким образом, с точки зрения Зигеля, на протяжении истории человечества происходила постоянная «борьба между естественным желанием» принимать наркотики и «законами общества», стремящегося контролировать подобные пристрастия. Сегодняшняя война с наркотиками – один из примеров попытки общества регулировать поведение людей ради выживания. Опьянение одного может представлять угрозу всем остальным. Судя по всему, биология побуждает, а общество принуждает².

ЖЕНЩИНА С ТРЕМЯ МОЗГАМИ

Стив Мартин снимался в комедии 1983 г. «Человек с двумя мозгами», но одна женщина из Чикаго его переплюнула – у нее целых три мозга! 21-летняя Ширли Жермен считала себя вполне обычной, пока магнитно-резонансная томография не выявила у нее три небольших, но полностью сформировавшихся и функционирующих мозга. Она ведет нормальную жизнь и работает продавцом в булочной³.

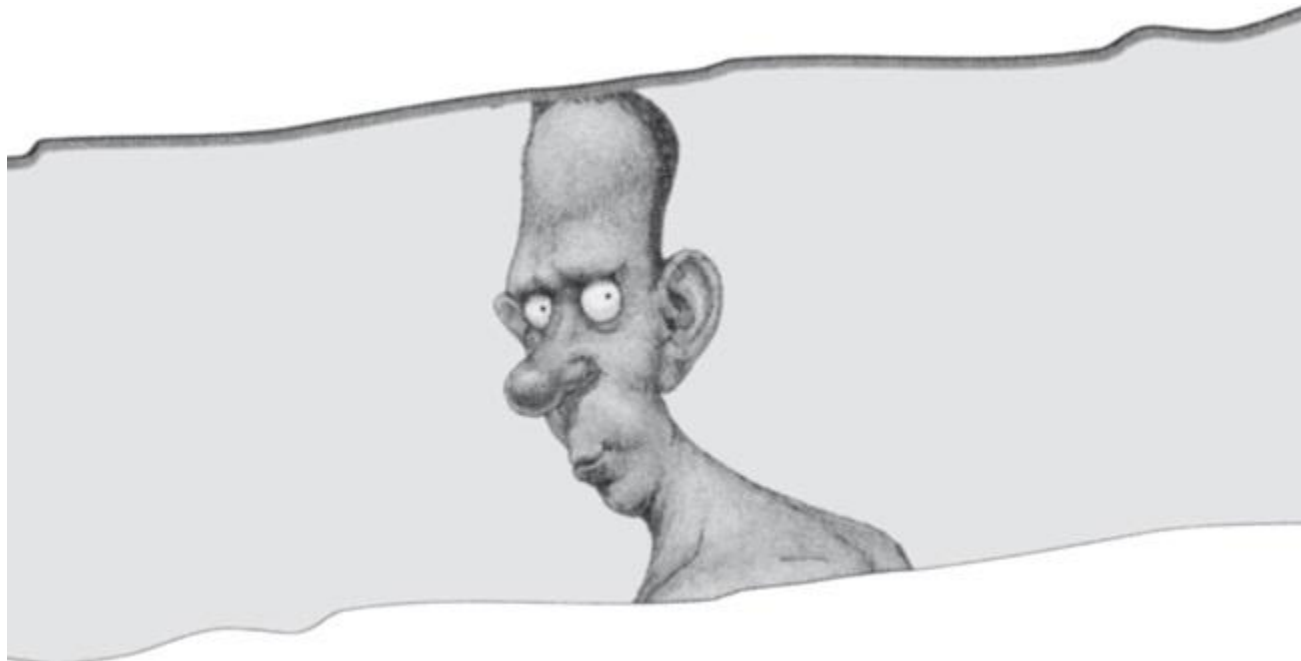
ПОЧЕМУ МОЗГ ЧЕЛОВЕКА СМОРЩЕННЫЙ?

Человеческий мозг весь в извилинах и бороздах. Выглядит он довольно странно. Вообще-то, странным кажется не только мозг, но и другие органы. Как же он получил свои извилины?

Основная часть головного мозга – большие полушария. Их покрывает кора, в которой хранится большая часть информации. Этот тонкий слой нервных клеток, отвечающий за зрение, слух, мышление и познавательные процессы, полон складок, извилин и впадин. В сморщенном виде кора занимает 50 % объема всего головного мозга. Но если смотреть на поверхность мозга, то 66 % коры не видно.

Ученые установили причину появления складок. В результате постепенного развития мозга природа нашла способ уместить увеличивающуюся кору в ограниченном пространстве черепа – так образовались борозды и вмятины. То есть человеческий мозг оказался определенным образом «сложенным». Предполагается, что складки формируются в процессе того, как отростки нервных клеток (аксонов), связывающие нейроны в единую сеть, создают механическое натяжение различной степени⁴.

Глава 12 Фобии



Независимо от того, насколько хорошо функционирует наш мозг, мы можем до смерти бояться всего чего угодно. Возможно, большинство людей считает, что страдает какой-то фобией, однако ей действительно подвержены лишь около 10 % нас. Некоторые страхи являются следствием органического повреждения мозга, но, вероятно, большинство фобий возникает по другим причинам¹.

Фобия – это невротическое расстройство, характеризующееся постоянным, повышенным проявлением иррационального, беспричинного страха. Страхи могут быть вызваны одушевленными или неодушевленными предметами, ситуациями или обстоятельствами. Наиболее заметным признаком фобии является тревога. Она проявляется в сильном сердцебиении, потоотделении, учащенном дыхании, удушье и даже обмороках. Подобные симптомы могут появиться в любой момент, когда человек сталкивается с причиной своего страха.



Фобия – это не бредовое расстройство, а человек, ее испытывающий, – не сумасшедший.

Страдание, вызванное страхом, вытекает из «крайне преувеличенного представления о потенциальной опасности, но оно вполне реально», гласит положение Американской ассоциации по изучению тревожных расстройств, расположенной в Роквилле, штат Мэриленд.

Фобия – это не бредовое расстройство, а человек, ее испытывающий, – не сумасшедший. Такие люди полностью осознают, чего боятся, испытывают страх, только если видят источник боязни, от которого стараются уберечься. Чтобы избежать встреч с причиной фобии, они готовы на многое, даже если их жизнь из-за этого окажется ограниченной.

Люди часто путают страх и фобию. Если коротко, то у страха существуют реальные причины, а у фобии – нет. Разницу можно проиллюстрировать следующим примером. Представьте, что вы бежите по парку и внезапно замечаете огромную немецкую овчарку,

которая лает, рычит и скалит зубы, готовясь в вас вцепиться. Скорее всего, вы испугаетесь. Это страх, поскольку у него есть реальная причина – вероятность того, что вас укусят. Но если вы боитесь войти в дом, где в чулане спит крошечный новорожденный щенок овчарки, то это пример фобии. Такая фобия имеет два названия: кинофобия или фобия собак.

Люди, страдающие фобией, не должны стесняться или обвинять себя. Иногда это довольно сложно, поскольку другие не боятся тех же вещей.

Бывает, что найти причину фобии непросто. Чаще всего она зарождается в раннем детстве. Однако может появиться и в любом возрасте.

Согласно исследованиям, в реакции страха важную роль играют три структуры мозга. Во-первых, миндалина, которая действует как пульт управления эмоциями при возникновении страха. Расположенная в верхней части ствола мозга, она передает нервные сигналы, связанные с эмоциями и стрессом.

Во-вторых, гиппокамп – скопление клеток, по форме напоминающее морского конька, расположенное вблизи миндалины и выполняющее функцию «банка» воспоминаний. Гиппокамп содержит набор данных типа «стимул – реакция», связанных с неприятными ситуациями.

И наконец, ядро ложа терминальной (конечной) полоски, которое вместе с гипоталамусом в стволе мозга настраивает нервную систему на определенную реакцию: бороться, бежать или замереть².

Фобиям одинаково подвержены и мужчины, и женщины. Как и большинство других болезней, фобии бывают разной степени³. Страдающие фобией ничем, кроме более живого воображения, не отличаются от обычных людей.

К счастью, все фобии поддаются лечению. Обычно процесс начинается с поведенческой/разговорной терапии. Врач помогает пациенту постепенно укреплять самообладание в присутствии источника фобии. Это называется терапией подвергания и включает такие упражнения, как десенсибилизация, адаптация и погружение.

Страдающие фобией ничем, кроме более живого воображения, не отличаются от обычных людей.

Обычно для лечения фобий лекарства не прописывают, поскольку в этом нет необходимости. Скорее всего, пациенту так и пришлось бы принимать их до конца жизни. Некоторые препараты могут только усилить фобию или даже стать причиной ее возникновения. Доктор Сэмюэль Коэн из больницы Лондонского медицинского колледжа предупреждает, что бензодиазепины (группа успокоительных средств) могут вызывать фобию у пожилых людей⁴.

По последним подсчетам, существует около 267 фобий, и у каждой из них есть свое название.

Тем не менее существуют альтернативные способы лечения. К примеру, доктор Дуглас Хант полагает, что правильное питание способно значительно уменьшить тревожность⁵. Его правота подтверждена на практике. Американская ассоциация по изучению тревожных расстройств приводит шестнадцать способов справиться с фобией, не принимая лекарств. Объем книги не позволяет описать каждый из них, так что придется ограничиться списком.

1. Изменение питания.
2. Достижение внутренней гармонии.
3. Прикосновение к другому человеку.

4. Расслабление.
5. Глубокое дыхание.
6. Отвлечение внимания от предмета фобии.
7. Освобождение от него.
8. Запись своих ощущений.
9. Разговор с собой.
10. Творчество.
11. Движение.
12. Смелый взгляд в лицо страху.
13. Представление худшего.
14. Повторение фразы «и это пройдет».
15. Поиск поддержки.
16. Получение помощи в нужный момент^б.

В Австралии, как и во всем цивилизованном мире, такая помощь существует. Прежде всего, человек должен поговорить со своим терапевтом. После этого он сможет получить направление к специалисту, если в этом будет необходимость.

По последним подсчетам, существует около 267 фобий, и у каждой из них есть свое название^б. Некоторые наиболее распространенные фобии взрослых таковы: страх открытых, людных мест (агорафобия), общества (социофобия), закрытых пространств (клаустрофобия), высоты (акрофобия), темноты (эклуофобия), молний (астрофобия), грома (бронтофобия, или кераунофобия), пауков (арахнофобия), змей (офидиофобия), крыс и мышей (роттефобия и мусофобия), полета (авиафобия) и стоматологических процедур (одонтофобия).

Но мы, люди, можем бояться чего угодно. Погонофобия – страх перед бородами. Клинофобия – боязнь кроватей. Аутофобия – страх остаться в одиночестве. Кенофобия – страх пустых комнат. Библиофобия – боязнь книг. Педиофобия – боязнь детей. Левофобия – боязнь левой стороны. Телефонофобия – страх говорить по телефону. Хомиклофобия – боязнь туманов. Эйзоптрофобия – боязнь зеркал. Хрематофобия – боязнь денег. Список можно продолжать.

Как ни странно, мы можем бояться всего (пантофобия) или даже самого страха (фобофобия)⁷.

Случай Адриенн – боязнь лихорадки

32-летняя Адриенн страдает от боязни лихорадки. Она смертельно боится повышения температуры у себя и у своего сына. Последние десять лет она постоянно измеряет температуру, обычно около шести раз в день, в том числе и ночью. Когда наступает жара, она впадает в панику. Адриенн рассказывает, что не может разобраться, повышается у нее температура или ей просто жарко. Летом она измеряет температуру значительно чаще, «на всякий случай». При небольшом повышении температуры она немедленно отправляется к врачу. Адриенн объясняет, что ее боязнь лихорадки появилась в подростковом возрасте, когда она едва не умерла от пневмонии. Она закончила университет и попыталась сделать карьеру в области коммуникаций и связи, но из-за фобии была вынуждена оставить работу.

Как ни странно, мы можем бояться всего (пантофобия) или даже самого страха

^б В названиях фобий имеются расхождения с российской терминологией. – *Примеч. ред.*

(фобофобия).

Адриенн развелась с мужем и воспитывает своего пятилетнего сына Джонатана одна. С самого его рождения мать постоянно водит сына к врачу, если он становится хоть немного «горячее». В среднем они бывают у врача трижды в неделю.

Когда температура Джонатана и в самом деле повышается, например из-за простуды или гриппа, Адриенн впадает в панику. Ее не смущает тот факт, что это вполне нормально для детей и взрослых и служит свидетельством здоровой реакции иммунной системы на болезнь.

Вместо того чтобы приветствовать Джонатана улыбкой и объятиями, Адриенн встречает сына обеспокоенным взглядом и тут же трогает его лоб. Когда наигравшийся мальчик возвращается с улицы, разгоряченный и вспотевший, мать сразу начинает волноваться. Иногда в таких случаях она отводит его к врачу. Часто по приезде к доктору Джонатан уже остывает, и Адриенн увозит его обратно.

Она измеряет температуру сына так же часто, как и свою. Мальчика это раздражает, особенно теперь, когда он стал старше и понимает, что его мать ведет себя ненормально. Это отнюдь не укрепляет отношения матери и сына. Адриенн беспокоится, что, когда Джонатан пойдет в школу, она не сможет измерять ему температуру так же часто.

Боязнь лихорадки относится к нозофобии (страху заболеть или заразиться). Впервые страх лихорадки был описан в медицинской литературе в 1980 г.; ему могут быть подвержены все. Иногда появление такой боязни у родителей провоцируют сами медики, делая небрежные замечания о состоянии больных детей. Доктора́ Ариэн Мэй и Говард Бакнер из медицинской школы Бостонского университета утверждают, что врачи могут вносить большой вклад в возникновение страха лихорадки, посылая родителям «сбивающие с толку сигналы» об опасности повышения температуры⁸.

Известные фобии

Количество фобий продолжает расти. Ниже приводится список⁹ всех известных в настоящий момент фобий.

ПРИЧИНА СТРАХА	НАЗВАНИЕ ФОБИИ
Английское	<i>Англофобия</i>
Бактерии	<i>Бактериофобия, бациллофобия или спермафобия</i>
Бедность	<i>Пениафобия</i>
Безделье	<i>Таасофобия</i>
Безумие	<i>Лиссофобия, или дементофобия</i>
Беременность	<i>Малевзиофобия</i>
Бесконечность	<i>Апейрофобия</i>
Беспорядок	<i>Атаксиофобия</i>
Бешенство	<i>Лиссофобия</i>
Бог	<i>Теофобия</i>
Болезнь	<i>Нозофобия</i>
Боль	<i>Алгофобия</i>
Борода	<i>Погонофобия</i>
Венерические заболевания	<i>Китридофобия</i>
Веревка	<i>Линонофобия</i>
Веселье	<i>Херофобия</i>
Ветер	<i>Анемофобия</i>
Вирусы	<i>см. бактерии</i>
Вкус	<i>Гевмантофобия</i>
Внимание	<i>Скопофобия</i>
Вода	<i>Гидрофобия</i>
Вождение машины	<i>Амаксофобия, или мобилофобия</i>
Волны	<i>Кимифобия</i>
Волосы	<i>Трихофобия, или хетофобия</i>
Воры	<i>Клеттофобия</i>

ПРИЧИНА СТРАХА	НАЗВАНИЕ ФОБИИ
Врачи	<i>Ятрофобия</i>
Время	<i>Хронофобия</i>
Вспышки	<i>Селафобия</i>
Высота	<i>Акрофобия</i>
Глаза	<i>Омматофобия</i>
Глотание	<i>Фагофобия</i>
Глубина	<i>Батофобия</i>
Гомосексуалисты	<i>Гомофобия</i>
Гром	<i>Бронтофобия</i>
Грязь	<i>Мизофобия</i>
Движение	<i>Кинесофобия</i>
Девственницы	<i>Партенофобия</i>
Действие совершать	<i>Эргазиофобия</i>
Деньги	<i>Хрематофобия</i>
Деревья	<i>Дендрофобия</i>
Дети	<i>Педиофобия</i>
Дневной свет	<i>Фенгофобия</i>
Дождь	<i>Омброфобия</i>
Дом (свой)	<i>Экофобия</i>
Домá (вообще)	<i>Доматофобия</i>
Дрожание	<i>Тремофобия</i>
Жара	<i>Термофобия</i>
Железнодорожный транспорт	<i>Сидеродромафобия</i>
Женщины	<i>Гинофобия</i>
Животные	<i>Зоофобия</i>
Заикание	<i>Лалофобия</i>
Замкнутые пространства	<i>Клаустрофобия</i>
Запахи	<i>Осмофобия</i>
Звезды	<i>Сидерофобия</i>
Звук	<i>Акустикофобия</i>
Зеркала	<i>Эйзотрофобия</i>

ПРИЧИНА СТРАХА	НАЗВАНИЕ ФОБИИ
Зловоние	<i>Ольфактофобия</i>
Змеи	<i>Офидиофобия</i>
Зуд	<i>Акарофобия, или псорифобия</i>
Идеи	<i>Идеофобия</i>
Имена (вообще)	<i>Номатофобия</i>
Имена (выборочно)	<i>Ономатофобия</i>
Иностранцы	<i>Ксенофобия</i>
Инфекция	<i>Мизофобия</i>
Инъекции	<i>Трипанофобия</i>
Кислое	<i>Ацетофобия</i>
Китайское	<i>Синофобия</i>
Книги	<i>Библиофобия</i>
Кожные заболевания	<i>Дерматофобия</i>
Колени	<i>Генуфобия</i>
Кошки	<i>Элуорофобия, или гатофо- бия, или фелинофобия</i>
Краснеть от смущения	<i>Эритрофобия</i>
Крик	<i>Фонофобия</i>
Кровать	<i>Клинофобия</i>
Кровь	<i>Гематофобия</i>
Крысы	<i>Родентофобия</i>
Куклы	<i>Педиофобия</i>
Левая сторона	<i>Левифобия</i>
Лед	<i>Криофобия</i>
Лекарства	<i>Фармакофобия</i>
Лихорадка	<i>Феверфобия</i>
Ложь	<i>Мифофобия</i>
Лошади	<i>Гиппофобия, или эквинофобия</i>
Люди	<i>Антропофобия</i>
Людное место	<i>Агорафобия</i>
Машины	<i>Амаксифобия</i>

ПРИЧИНА СТРАХА	НАЗВАНИЕ ФОБИИ
Место	<i>Топофобия</i>
Металлы	<i>Металлофобия</i>
Метеоры	<i>Метеорофобия</i>
Мех	<i>Дорафобия</i>
Механизмы	<i>Механофобия</i>
Много вещей	<i>Полифобия</i>
Молния	<i>Астрафобия, или кераунофобия</i>
Море	<i>Талассофобия</i>
Мосты	<i>Гефирофобия</i>
Мужчины	<i>Андрофобия</i>
Мыши	<i>Мусофобия</i>
Мясо	<i>Карнофобия</i>
Наводнение	<i>Антлофобия</i>
Нагота	<i>Гимнофобия</i>
Наказание	<i>Пойнефобия, или рабдофобия</i>
Насекомые	<i>Энтомофобия</i>
Насекомые-паразиты	<i>Паразитофобия</i>
Наследственность плохая	<i>Патриофобия</i>
Насмешки	<i>Катагелофобия</i>
Небо	<i>Уранофобия</i>
Незнакомцы	<i>Ксенофобия</i>
Немецкое	<i>Германофобия</i>
Непривычное	<i>Неофобия</i>
Несовершенство	<i>Ателофобия</i>
Неудача	<i>Какоррафиофобия, или атихиофобия</i>
Новизна	<i>Ценофобия</i>
Ночь	<i>Никтофобия</i>
Облака	<i>Нефофобия</i>
Огонь	<i>Пирофобия</i>
Ограбление	<i>Гарнаксофобия</i>

ПРИЧИНА СТРАХА	НАЗВАНИЕ ФОБИИ
Одежда	<i>Вестифобия</i>
Одиночество	<i>Аутофобия, эремофобия, или монофобия</i>
Озера	<i>Лимнофобия</i>
Острые предметы	<i>Белонофобия, или акузофобия, или айхмофобия</i>
Осы	<i>Сфексофобия</i>
Ответственность	<i>Гипенгиофобия</i>
Открытые пространства	<i>Агорафобия</i>
Отравление	<i>Токсикофобия</i>
Пауки	<i>Арахнофобия</i>
Пачкаться	<i>Аутомисофобия</i>
Передвижение	<i>Тропофобия</i>
Переживания	<i>Психофобия</i>
Перемены	<i>Тропофобия</i>
Писать	<i>Графофобия</i>
Питьё	<i>Дитсофобия</i>
Пища	<i>Ситофобия</i>
Полет	<i>Авиафобия</i>
Половой акт	<i>Коитофобия</i>
Порка	<i>Мастигофобия, или рабдофобия</i>
Похороны	<i>Тафефобия</i>
Похудение	<i>Дисморефобия</i>
Правая сторона	<i>Декстрофобия</i>
Пренебрежение своими обязанностями	<i>Паралитофобия</i>
Прибавка в весе	<i>Дисморефобия</i>
Призраки	<i>Демонофобия, или фазмофобия</i>
Прикосновения	<i>Гафефобия</i>
Происходящее (все)	<i>Пантофобия</i>
Проказа	<i>Лепрофобия</i>

ПРИЧИНА СТРАХА	НАЗВАНИЕ ФОБИИ
Пропасть	<i>Кремнофобия</i>
Птицы	<i>Орнитофобия</i>
Публичное выступление	<i>Галофобия, или глоссофобия</i>
Пустое пространство	<i>Кенофобия</i>
Путешествие	<i>Годофобия</i>
Пчелы, осы	<i>Апифобия</i>
Пыль	<i>Аматофобия</i>
Пятна	<i>Эйкурофобия</i>
Развалины	<i>Атефобия</i>
Рак (болезнь)	<i>Канцерофобия</i>
Рана	<i>Травматофобия</i>
Рассвет	<i>Эософобия</i>
Растения	<i>Ботанофобия</i>
Рвота	<i>Эметофобия</i>
Ревность	<i>Зелофобия</i>
Рептилии	<i>Герпетофобия</i>
Речь слышать	<i>Фонофобия</i>
Решение принимать	<i>Децидофобия</i>
Ржавчина	<i>Иофобия</i>
Роды	<i>Токофобия</i>
Русское	<i>Русофобия</i>
Рыба	<i>Ихтиофобия</i>
Сатана	<i>Сатанофобия</i>
Свет	<i>Фотофобия</i>
Связанным быть	<i>Меринтофобия</i>
Священные предметы	<i>Иерофобия</i>
Сексуальные отношения	<i>Генофобия, или эротофобия</i>
Сердечные заболевания	<i>Кардиофобия</i>
Сифилис	<i>Сифилофобия</i>
Сквозняки	<i>Аэрофобия</i>

ПРИЧИНА СТРАХА	НАЗВАНИЕ ФОБИИ
Скорость	<i>Тахофобия</i>
Слабость	<i>Асиенофобия</i>
Слова произносить	<i>Логофобия</i>
Смерть	<i>Танатофобия</i>
Снаряды	<i>Баллистофобия</i>
Снег	<i>Хионофобия</i>
Сновидения	<i>Онцирофобия</i>
Собаки	<i>Канинофобия</i>
Согрешение	<i>Пеккатофобия</i>
Солнце	<i>Гелиофобия</i>
Сон	<i>Гипнофобия</i>
СПИД	<i>Стидофобия</i>
Спиртное	<i>Потофобия</i>
Справедливость	<i>Дикефобия</i>
Стекло	<i>Кристаллофобия</i>
Стоматолог	<i>Зубная фобия и одонтофобия</i>
Стояние	<i>Стасифобия</i>
Страх	<i>Фобофобия</i>
Супружество	<i>Гамофобия</i>
Сутулость	<i>Кифофобия</i>
Сырость	<i>Гидрофобия</i>
Телесные запахи	<i>Осфрезиофобия</i>
Телефон	<i>Телефонофобия</i>
Темнота	<i>Эклуофобия</i>
Тени	<i>Сциофобия</i>
Течение (реки)	<i>Потамофобия</i>
Толпа	<i>Охлофобия</i>
Транспортные средства (колесные)	<i>Амаксофобия</i>
Трупы	<i>Некрофобия</i>
Туберкулез	<i>Фтизиофобия</i>
Туман	<i>Хомиклофобия</i>

ПРИЧИНА СТРАХА НАЗВАНИЕ ФОБИИ

Тяжесть, гравитация	<i>Барофобия</i>
Удар	<i>Хормефобия</i>
Удовольствия	<i>Гедонофобия</i>
Удушение	<i>Пнигофобия</i>
Удушье	<i>Пнигерофобия</i>
Узкое пространство	<i>Ангинафобия, или стенофобия</i>
Укусы насекомых	<i>Книдофобия</i>
Улицу перейти	<i>Агайофобия</i>
Уродство	<i>Дисморфефобия, или дисморфофобия</i>
Усталость	<i>Понофобия</i>
Учеба	<i>Софофобия</i>
Фекалии	<i>Копрофобия</i>
Флейта	<i>Аулофобия</i>
Французское	<i>Галлофобия, или франкофобия</i>
Хирургия	<i>Эргазиофобия</i>
Ходьба	<i>Басиофобия</i>
Холера	<i>Халерафобия</i>
Холод	<i>Криофобия, или психрофобия</i>
Царапины	<i>Амиктофобия</i>
Цвета	<i>Хроматофобия</i>
Цветы	<i>Антофобия</i>
Церкви	<i>Экклесиофобия</i>
Человек сам	<i>Аутофобия</i>
Черви	<i>Гельминтофобия</i>
Чернокожие люди	<i>Негрофобия</i>
Числа	<i>Нумерофобия</i>
Число «13»	<i>Трискайдекафобия</i>
Чудовища	<i>Тератофобия</i>
Школа	<i>Школофобия</i>

ПРИЧИНА СТРАХА НАЗВАНИЕ ФОБИИ

Шкура животных	<i>Дорафобия</i>
Шум	<i>Фонофобия, или лигирофобия</i>
Эгоистичность собственная	<i>Аутофобия</i>
Электричество	<i>Электрофобия</i>
Яд	<i>Токсикофобия, или иофобия</i>

ОСОЗНАННЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ

Сканирование мозга показало, что благодаря гиппокампу и соседним с ним тканям человек может вспомнить, к примеру, заученные ранее слова. Другие области лобной доли позволяют мозгу неосознанно извлечь нужную информацию.

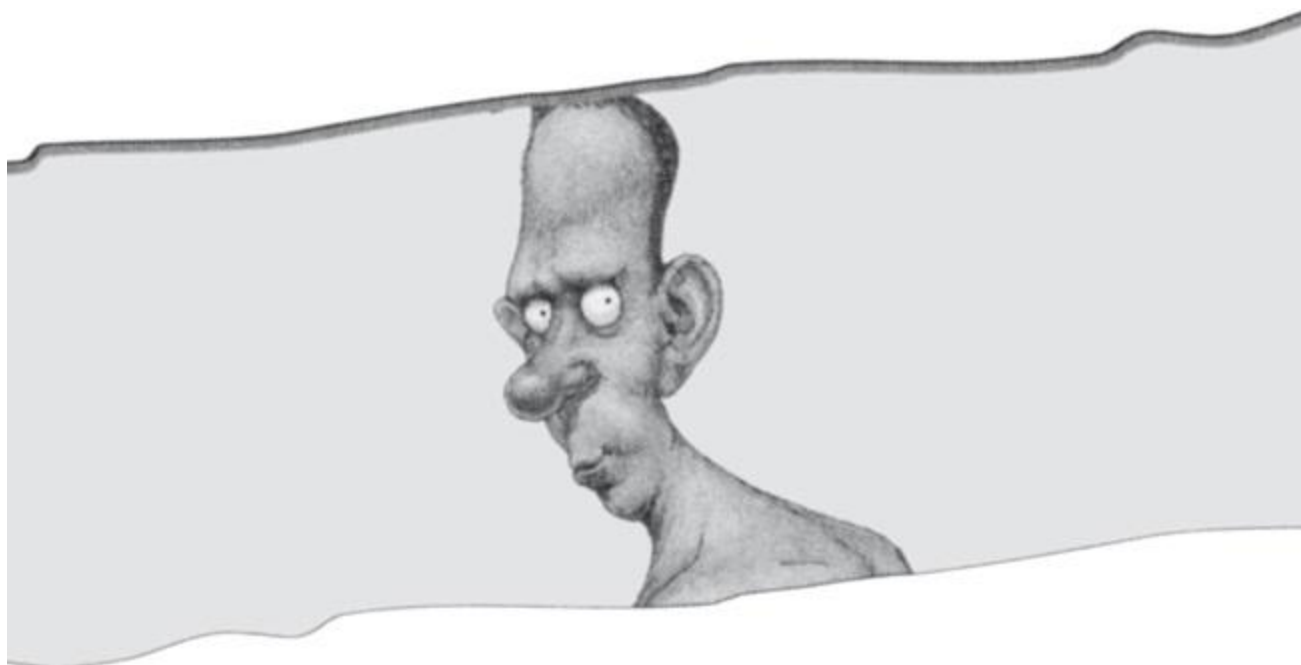
Доктор Даниэль Шактер, глава группы исследователей, говорит: «Результаты наших исследований указывают на то, что активация гиппокампа теснее связана с

автоматическим воспроизведением событий прошлого, а не с сознательными усилиями по извлечению их из памяти»¹⁰.

ВЫСТРЕЛЫ В ГОЛОВУ

Большинство полагает, что дети восстанавливаются после травм значительно быстрее взрослых и даже подростков. Однако исследования показывают, что это не относится к огнестрельным ранениям в голову. Доктор Линда Эвинг-Коббс с группой коллег обследовала 13 детей с такими ранениями. Было обнаружено, что у детей от 5 до 14 лет не наблюдается разницы в скорости окончательного выздоровления. Состояние практически всех было средней тяжести. Эвинг-Коббс считает, что «у маленьких детей последствия травм головы могут быть обширнее, чем нам представляется»¹¹.

Глава 13 Прожорливый мозг



Проблема ожирения скоро может уйти в прошлое. Ученым удалось «отключить» сигнальную систему мозга, отвечающую за желание есть.

Наконец появилась возможность создать лекарство, которое позволит снимать приступы голода точно так же, как головную боль. Таким образом, стремление перекусить теперь будет не страшно тем, кто сидит на диете. Впервые люди начнут управлять своим желанием поесть.

Исследования в области медицины и психологии свидетельствуют о том, что люди едят по связанным между собой физиологическим и психологическим причинам и многие переедают, поскольку их мозг к этому «предрасположен». В переедании часто нет вины человека, просто у некоторых из нас «прожорливый мозг», подающий чрезмерно много сигналов, стимулирующих чувство голода. Эта склонность к перееданию является генетической и передается по наследству.

Последние свидетельства указывают на то, что причина «прожорливости» мозга может скрываться в перевыработке одного (или более) из шести известных нейрогомонов, вызывающих у нас желание поесть. Эти нейромедиаторы переносят сигналы «требуется пища» между различными нервными клетками мозга. Один из таких нейрогомонов, нейропептид Y

(NPY), может нести наибольшую ответственность за эти сигналы.

В начале 1980-х гг. исследователи обнаружили, что введенные в мозг крыс NPY заставляют их бесконтрольно поглощать пищу. Один из исследователей, доктор Гленн Стэнли, говорит:

Высокие дозы NPY приводят к тому, что крысы начинают есть на пределе своих физических возможностей. В наших ранних экспериментах они безостановочно ели, как минимум, пять часов!.. [Инъекции NPY] пробуждают в крысах нечто вроде жажды крахмала, которая заставляет их поглощать одни углеводы. В результате животные начали страдать ожирением¹.

Наиболее интересной представляется разработка антисыворотки к NPY, прошедшей успешные испытания. Антисыворотка состоит из «антител, способных распознавать NPY и прикрепляться к нему». Это не позволяет NPY контактировать с нужным рецептором нервной клетки¹.

В серии экспериментов Стэнли с коллегами впрыскивали крысам высокие дозы NPY. От этого животные становились чрезвычайно прожорливыми и быстро набирали вес. Но когда они получали антисыворотку, то возвращались к своему нормальному состоянию.

Если крысам, не получавшим NPY, вводили сыворотку, они начинали потреблять на 60 % меньше пищи. Поразительно, что животные продолжали мало есть, даже дойдя до полуголодного состояния, когда им не давали пищу около шести часов. Для голодной крысы это едва ли не вечность!



Контролировать переедание у людей можно, нарушив проведение сигналов NPY нервным клеткам.

Из этих опытов Стэнли с коллегами сделал вывод, что «NPY вообще регулирует пищевое поведение, а не только при его искусственном введении»¹.

По мнению ученых, результаты исследования говорят о том, что контролировать переедание у людей можно, нарушив проведение сигналов NPY нервным клеткам. Следующая стадия изысканий – создание лекарства, блокирующего рецепторы клеток. Таким образом, в разработке нового, идеального диетического лекарства, корректирующего соответствующее функционирование мозга, остается преодолеть лишь практические преграды. Подобное лекарство окажется на ступень выше любых других препаратов для похудения.

Обычные диетические средства, продающиеся по всему миру и пользующиеся популярностью, содержат фенилпропаноламин (ФПА) – слабый стимулятор, химически схожий с амфетаминами. На Западе это пятый по количеству продаж класс лекарств. К сожалению, согласно исследованиям, данные препараты способны формировать зависимость и создавать такие побочные эффекты, как головная боль, тревога, нарушение сердечного ритма и даже инфаркт. Еще более повышается риск при употреблении кофеина².

Препараты для похудения часто принимают те, кто потерпел неудачу при попытке сесть на диету или страдает такими пищевыми расстройствами, как булимия, при которой люди

вызывают у себя рвоту и пользуются слабительными средствами. Впрочем, некоторые данные свидетельствуют о том, что опасность лекарств, содержащих ФПА, преувеличена и угрозы здоровью не будет, если применять препараты правильно и под контролем врача³.

Судя по всему, лекарственное средство, блокирующее работу НPY, не создает подобных проблем. Контроль «прожорливого мозга» и управление основной физиологической потребностью человека могут в конце концов оказаться в наших руках и головах!⁴

ДОСТАТОЧНО!

Как мозг узнает, что человеку нужно прекратить есть? Психологи из Университета Джона Хопкинса выявили, каким образом мозг оценивает содержимое пищеварительного тракта. Блуждающий нерв, передающий импульсы между мозгом и желудочно-кишечным трактом, проводит разные сигналы при реакции на углеводы и белки. Эти сигналы влияют на сокращения желудка при переваривании. Более того, они усиливаются гормоноподобными пептидами, которые вырабатывает пищеварительный тракт в ответ на поступление пищи. Когда достаточно еды, в мозг поступает команда остановиться⁵.

СИНДРОМ ГУРМАНА

Швейцарские исследователи обнаружили новое пищевое расстройство, возникающее при определенном типе поражения мозга и вызывающее стремление к деликатесам. Это «синдром гурмана», его обнаружили у 36 пациентов, за которыми наблюдали в течение трех лет. Впервые этот синдром был замечен у двух мужчин, восстанавливавшихся после инсульта в швейцарской больнице. По мере выздоровления они начали проявлять тягу к изысканной пище. Один из них, 48-летний журналист, работает теперь критиком ресторанного дела. По мнению доктора Теодора Лэндиса, «синдром гурмана – редко встречающееся легкое пищевое расстройство, связанное с повреждением правого полушария мозга». Доктор Марианна Регард добавляет: «Этот новый синдром указывает на то, что даже те зависимости и расстройства, которые не ухудшают здоровье, могут являться следствием повреждения определенной области мозга»⁶.

САХАР И МОЗГ

Сахар может быть отличным средством для улучшения кратковременной памяти. По свидетельству калифорнийского исследователя, когда крысам дали глюкозу, обнаружилось, что она «увеличивает способность крыс вспоминать то, чему они научились не более семи дней назад, но не помогает воспроизвести опыт, полученный еще раньше»⁷.

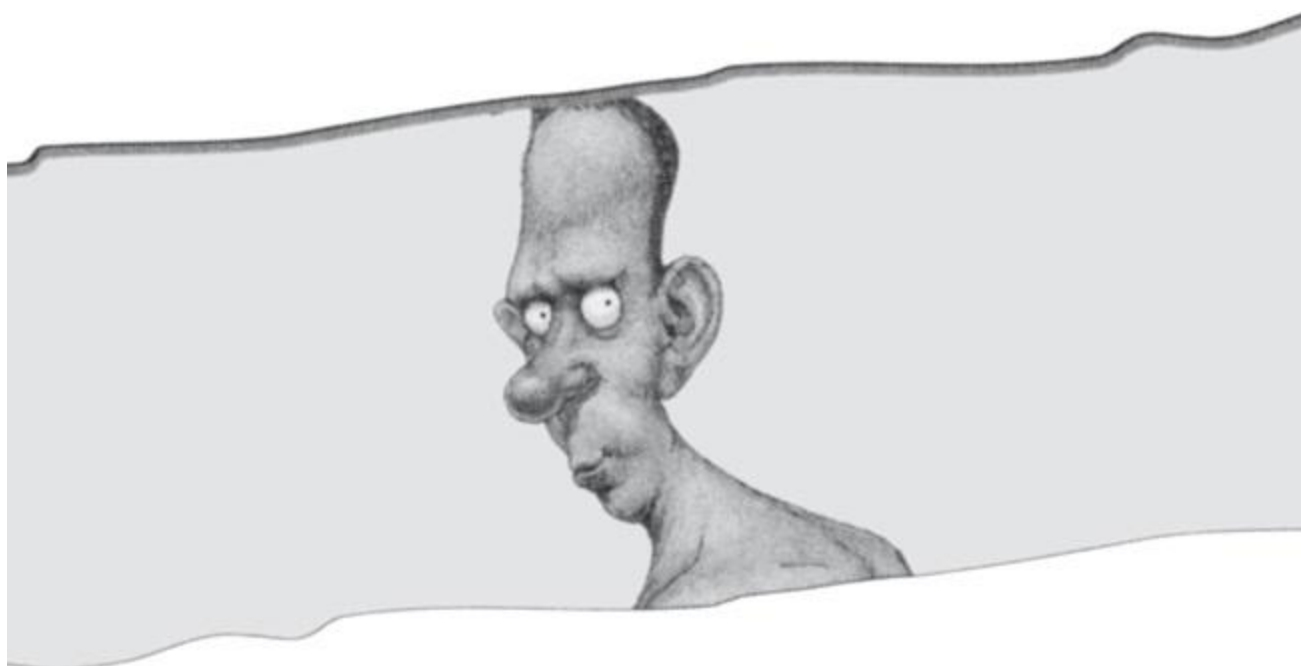
ПОЧЕМУ НАРКОМАНУ ТРЕБУЕТСЯ ВСЕ БОЛЬШЕ «СПИДА»

«Спид» – сленговое название сильного наркотика метамфетамина, который снижает способность человека ощущать удовольствие. Исследование психиатров из университета Торонто объясняет, почему употребляющим метамфетамин часто требуется увеличение дозы для достижения той же степени наслаждения. Причина агрессивного поведения людей, зависимых от «спида», кроется в особом химическом воздействии наркотика на мозг. Регулярный прием «спида» уменьшает в мозге количество дофамина. Дофамин – гормон, нейромедиатор, управляющий моторикой и чувством удовольствия. Уровень дофамина у принимающих «спид» на 55 % ниже, чем у тех, кто его не употребляет. Низкий уровень дофамина также связывают с шизофренией и болезнью Паркинсона⁸.

ПОЦЕЛУЙ МОЖЕТ БЫТЬ СВЯЗАН С НЕВРОЛОГИЕЙ

В нашем мозге есть нейроны, позволяющие найти губы своего возлюбленного даже в темноте. При поцелуе нейроны премоторной области коры головного мозга одновременно отвечают за тактильные ощущения и визуальное восприятие. В экспериментах с обезьянами при свете и в темноте исследователи из Принстона обнаружили, что некоторые бимодальные нейроны обезьян остаются активными даже после того, как вроде бы должны отключиться. Это позволяет мозгу «следить за положением головы по отношению к объекту» даже при отсутствии света, поэтому поцелуй в темноте оказывается таким уверенным⁹.

Глава 14 Галлюцинирующий мозг



Многое в работе мозга мы еще не понимаем. Например, возникновение галлюцинаций. Галлюцинациями называют любые ощущения, возникающие при отсутствии внешнего стимула. Это означает, что человек видит, слышит, обоняет или чувствует то, чего на самом деле нет.

Подобные видения чрезвычайно распространены. У нас они бывают каждую ночь – когда мы видим сны. Сновидения называют кратковременными галлюцинациями. Они могут появляться и во время гипнагогического состояния – между сном и бодрствованием. Галлюцинации бывают и у молодых, и у стариков. Дети с ярким воображением иногда представляют, будто слышат голоса, видят людей или предметы. Кроме того, нередко они придумывают себе друзей.



эмоциональными расстройствами.

Положительные или отрицательные галлюцинации могут возникать у нормальных людей под гипнозом, во время сенсорной депривации, одиночного заключения, при крайнем истощении или под влиянием галлюциногенных веществ. В большинстве подобных случаев галлюцинации бывают неполными и не вызывают у человека ощущения их реальности. Такие видения не говорят о наличии каких-либо отклонений или душевного заболевания.

Исследование, проведенное в госпитале университета Ней мегена в Нидерландах, указывает на то, что галлюцинации Шарля Бонне (ГШБ) – сложные видения у психически нормальных людей – значительно более распространены, чем предполагалось ранее. В опросе 505 слепых людей было обнаружено, что у 60 из них признаки ГШБ. Обычно при ГШБ пациент галлюцинирует, но у него отсутствуют бредовые интерпретации или признаки нарушенного сознания (как, к примеру, у шизофреников). Исследователи утверждают:

ГШБ следует рассматривать как диагноз тех пациентов, которые имеют жалобы на галлюцинации, соответствующие определенным диагностическим критериям. Нет однозначных способов лечения таких видений, но состояние многих пациентов улучшилось после того, как они узнали, что душевно здоровы¹.

Однако психические галлюцинации могут быть связаны с физическими и эмоциональными расстройствами. В любом случае пациент воспринимает ложные сигналы и реагирует на них так, будто они реально существуют. Многие специалисты считают галлюцинации такого типа выражением скрытых желаний, эмоций и потребностей человека. К примеру, в них может отражаться стремление убежать от реальности, повысить самоуважение, облегчить чувство вины или достичь желаемого. Эти мотивы могут влиять на содержание галлюцинаций, не только связанных с эмоциями, но и вызванных физиологическими состояниями – при повреждениях мозга, органических заболеваниях, приеме наркотиков и отравляющих веществ.

Тип галлюцинаций до некоторой степени может быть предопределен психологическими факторами.

Интересно, что сам тип галлюцинаций до некоторой степени может быть предопределен психологическими факторами. Человек, испытывающий чувство вины, иногда слышит обвиняющие голоса. Тот, кто подавлен страхами, видит пугающие сцены. Если страх связан с сексуальностью, человек может видеть сексуальные символы.

Галлюцинации делятся на шесть категорий. Наиболее распространенными являются слуховые.

Слуховые галлюцинации

Человек, преследуемый такими галлюцинациями, слышит странные шумы, голоса, чьи-то бессвязные слова или собственные мысли (французы называют это *echo des pensées*). Но чаще всего это адресованные непосредственно ему фразы. Обычно слова принадлежат какому-нибудь человеку, Богу, друзьям или врагам. Голоса могут исходить от автомобилей, животных, световых приборов, кукол, обогревателей, кондиционеров или от телефона. Говорить могут части тела самого человека, а также несколько предметов одновременно.

Голоса бывают приятными, обвиняющими или приказывающими. Часто люди слышат ругань. Иногда пациент отвечает на галлюцинацию. Временами чудятся приказы совершить насилие над собой или окружающими. Печально знаменитый Сын Сэма, нью-йоркский серийный убийца, утверждал, что его собака и оружие заставляли его уничтожить очередную жертву.

Интересными являются музыкальные галлюцинации. По словам психиатров из парижской больницы Тенон, обычно их составляют «музыкальные воспоминания», связанные с прошлым пациента (детские песенки, любимые мелодии, хиты прошлых лет). Когда в помещении наступает тишина, человеку часто начинают казаться звуки музыки, которые становятся все громче и громче, до тех пор пока не станут для него реальными. Исследователи сообщают, что из семи пациентов с музыкальными галлюцинациями «трое могли сконцентрироваться и изменить одну мелодию на другую»².

Музыкальные галлюцинации могут быть вызваны различными причинами, в том числе и раком мозга³. Любопытно, что культурная принадлежность пациента играет важную роль в том, какую музыку он слышит во время галлюцинаций⁴.

Слуховые галлюцинации часто появляются при остром алкогольном галлюцинозе, старческом (параноидальном) психозе, аффективных психозах (к примеру, в депрессивной фазе маниакально-депрессивного психоза) и во многих других случаях.



Любопытно, что культурная принадлежность пациента играет важную роль в том, какую музыку он слышит во время галлюцинаций.

Зрительные галлюцинации

Хотя иногда зрительные галлюцинации могут быть приятными, чаще всего они вызывают страх. Примером являются лилипут-галлюцинации, при которых человек видит крошечных, быстро передвигающихся существ. Подобные видения часто пугают алкоголиков, страдающих белой горячкой.

Зрительные галлюцинации наблюдаются при психозах, связанных с острыми инфекционными заболеваниями, и при отравлениях.

Тактильные галлюцинации

Тактильные галлюцинации иногда называют осязательными. При них человек ощущает неприятные электрические импульсы в различных частях тела или испытывает эротические ощущения. Пример тактильной галлюцинации – мурашки, когда человеку кажется, что по его телу или под кожей ползают насекомые.

Кинестетические галлюцинации

При таких галлюцинациях человеку кажется, что части его тела меняют форму, размер или неестественно двигаются. Сюда относится и воображение несуществующих частей тела (например, у людей, переживших ампутацию).

Обонятельные галлюцинации

Чаще всего воображаемые запахи отвратительны (например, запах фекалий или разлагающейся плоти). Вероятнее всего, они бессознательно ассоциируются с чувством вины. Могут появляться в сопровождении обвиняющих голосов.

Вкусовые галлюцинации

Вкусовые галлюцинации нередко бывают связаны с обонятельными. Пациенты жалуются на то, что чувствуют в пище яд или что их рот заполнен неприятными веществами – например, обжигающей кислотой.



Постепенно исследования проливают все больший свет на проблему галлюцинаций.

Все типы галлюцинаций возникают при параноидной шизофрении, болезни Альцгеймера, эпилептических расстройствах и психозах (связанных с опухолью мозга), развитием сифилисе, артериосклерозе головного мозга, кокаиновой зависимости и многих других заболеваниях⁵.

Постепенно исследования проливают все больший свет на проблему галлюцинаций. К примеру, психиатры из Венского университета сообщили об удивительном открытии: по неврологическим показателям слуховые галлюцинации нормальных людей коренным образом отличаются от слуховых галлюцинаций психически больных⁶. Однако почему это так, пока остается загадкой. В нашем мозге кроется еще очень много тайн^{7, 8}.

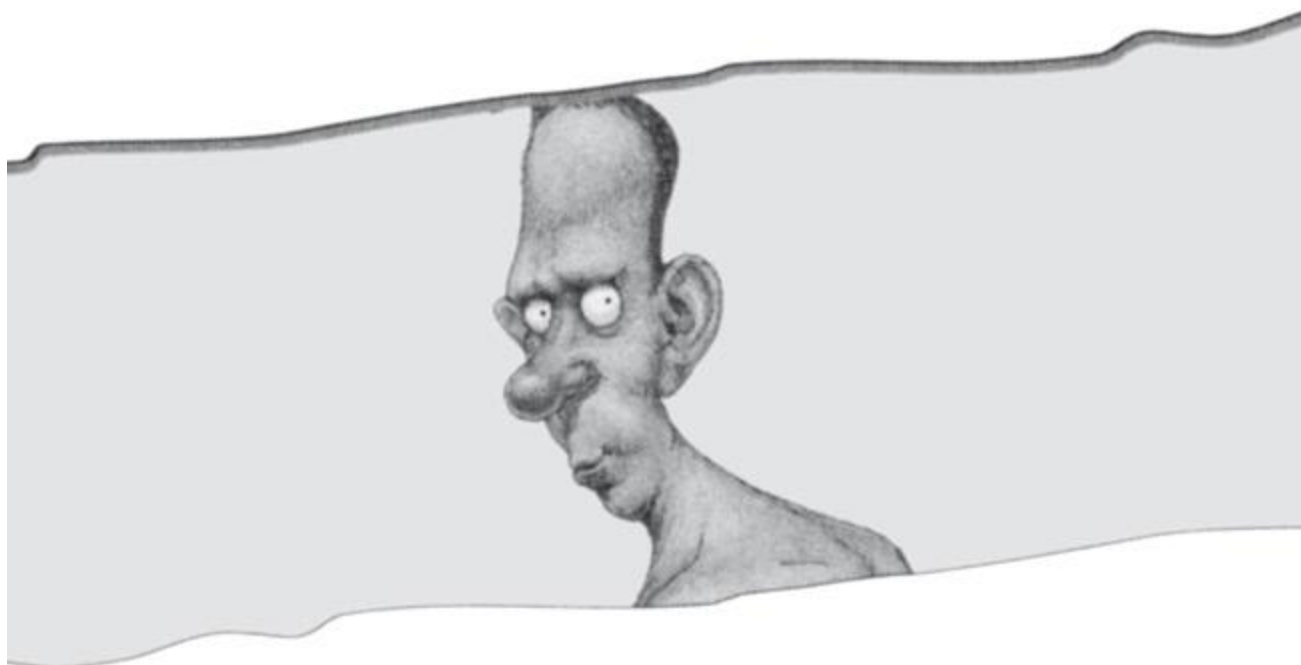
ГАЛЛЮЦИНАЦИИ И СОЛНЕЧНЫЙ ВЕТЕР

Психологи из Университета Айовы обнаружили интересные факты, установленные в XIX в., о визуальных галлюцинациях и влиянии солнечного ветра на магнитное поле Земли. Судя по всему, эти явления связаны, и магнитные аномалии влияют на выработку мелатонина, гормона шишковидной железы. Некоторые исследования говорят о том, что мелатонин влияет на способность мозга регулировать сон. Мелатонин часто используют при лечении бессонницы, особенно у пожилых людей. Однако есть ученые, оспаривающие такую точку зрения и утверждающие, что предполагаемое влияние мелатонина на сон представляет собой эффект плацебо⁹.

РЫБА ПРЕВОСХОДИТ НАС ПО ОБЪЕМУ МОЗГА

Одними из показателей, по которым человек превосходит других живых существ, являются большой объем мозга (в процентном отношении к массе тела) и высокий процент проходящего через него кислорода. Человеческий мозг составляет около 2,3 % массы тела и потребляет 20 % поступающего в организм кислорода, что значительно больше, чем у других позвоночных (у них эти цифры 1 и 2 – 8 % соответственно). Однако ученые обнаружили, что первое место по этим показателям на самом деле занимает рыба. Мозг крошечной африканской рыбы-слона составляет 3,1 % массы тела и поглощает целых 60 % кислорода, поступающего в ее организм. Ученые предполагают, что такой объем кислорода нужен потому, что рыба хладнокровная, а ее мозг необыкновенно велик¹⁰.

Глава 15 Счастливым мозгом



Хотите таблетку, которая надолго сделает вас счастливыми? Современная наука позволяет получить такие таблетки. Тут вспоминается история флуоксетина (более известного под названием торговой марки – «прозак»). Некоторые называют это лекарство *Алисой в Стране чудес*, другие – *лекарством освобождения*, третьи – *лекарством феминисток*. Но все соглашаются с тем, что оно способно по-настоящему изменить жизнь.

Когда в 1987 г. флуоксетин был впервые представлен на рынке, то очень скоро обрел признание в психотерапии. В одних только США выписывалось 650 тыс. новых рецептов в месяц. Несмотря на то что лекарство может вызвать такие побочные эффекты, как самоубийство и убийство, его популярность продолжает расти.



Принимая лекарство, пациенты не только лечатся от депрессии, но и претерпевают личностные изменения.

В книге доктора Питера Крамера «Слушая „прозак“» собраны документальные свидетельства драматической славы этого лекарственного средства¹. Книга заняла первое место в рейтинге документальной литературы по всему миру.

Крамер, профессор психиатрии из Брауновского университета, убежден, что у лекарства есть «потенциал менять жизнь». Принимая его, пациенты не только лечатся от депрессии, но и претерпевают личностные изменения. Начинают чувствовать себя «лучше, чем хорошо». «Они не только испытывают душевный подъем, но и становятся более коммуникабельными, открытыми, умственно восприимчивыми и позитивно настроенными». Крамер добавляет: «Иногда это лекарство можно использовать для глубокого исследования личности и изменения определенных ее черт, то есть решать такие задачи, которыми раньше занималась психотерапия».

Крамер описывает несколько случаев из собственной практики, когда личность пациентов заметно менялась всего лишь после месяца приема лекарства раз в день. Одной из пациенток была Тесс. Прожив тяжелое детство с отцом-алкоголиком и депрессивной матерью, Тесс к началу встреч с доктором страдала от глубокой депрессии. После недавнего краха любовных отношений у нее возникла склонность к самоубийству. «Через несколько недель приема “прозака” она начала привлекать мужчин – хороших мужчин – и получать удовольствие от общения. Впервые за свою взрослую жизнь она чувствует себя действительно живой».

Теперь с помощью лекарств можно влиять на свою личность или настроение с той же легкостью, с какой меняют форму носа или избавляются от морщин.

Крамер утверждает, что флуоксетин уменьшает чувствительность к критике или неприязни, смягчает проявления навязчивого невроза, тоску по дому и, кроме того, уменьшает интерес к порнографии. Лекарство оказалось полезным при лечении пищевых расстройств, предменструального синдрома, расстройства дефицита внимания, наркотической зависимости и сексуальных проблем (от потери либидо и заканчивая проблемой преждевременного семяизвержения).

По этим причинам флуоксетин называют *Алисой в Стране чудес*, по названию сказочной повести Льюиса Кэрролла, где Алиса принимала одно лекарство, чтобы вырасти, а другое – чтобы уменьшиться в размерах. Его называют *лекарством освобождения*, поскольку пациенты избавляются от депрессии, разрушающей их личность. Его прозвали также *лекарством феминисток*, потому что подавляющее большинство тех, кто его принимает, – женщины. Часто, опробовав самые разные методы лечения, женщины, перейдя на флуоксетин, достигают желаемой уверенности и становятся более энергичными. По словам Крамера, зачастую они находят в себе достаточно смелости, чтобы бросить опостылевшую работу, изменить домашнюю обстановку и даже порвать отношения¹.

Нужно быть крайне внимательным и осторожным при приеме подобных препаратов.

Профессор считает, что мы вошли в век «косметической психофармакологии». Теперь с помощью лекарств можно влиять на свою личность или настроение с той же легкостью, с какой меняют форму носа или избавляются от морщин.

Крамер утверждает, что депрессия – это прогрессирующее заболевание, и лечить его следует на ранних этапах. Он предполагает, что детская травма может изменить анатомию мозга и развить у чувствительных людей ощущение потерянности или отверженности. Это делает их уязвимыми перед более серьезной депрессией, возникающей позже. Доктор также убежден, что некоторые люди имеют предрасположенность к депрессии. Он рассказывает об исследовании детей, проявлявших крайнюю застенчивость и признаки стресса. Крамер считает, что у таких людей депрессия может возникать от несоответствия между их личностными чертами (интровертность, неуверенность, замкнутость) и требованиями, предъявляемыми им обществом (экстравертность, уверенность, открытость)¹.

Но нельзя забывать и о возможном негативном эффекте флуоксетина. Сильное «трансформирующее» лекарство можно использовать как средство социальной инженерии. Такими препаратами можно скорректировать поведение, помочь людям обрести желаемые качества. С этой точки зрения флуоксетин напоминает отупляющий наркотик «сому», который успокаивал граждан в романе Олдоса Хаксли «Прекрасный новый мир». Таким образом, флуоксетин можно сравнить скорее не с грезами Льюиса Кэрролла, а с кошмаром Олдоса Хаксли.

Именно на этой точке зрения настаивают критики «лекарств счастья». Доктора Сеймур Фишер и Роджер Гринберг, психологи из нью-йоркского медицинского центра в Сиракузах, утверждают, что нужно быть крайне внимательным и осторожным при приеме подобных препаратов. Необходимо понимать, что исследования, поддерживающие «лекарства счастья», часто методологически неверны. Более того, психологи считают, что «выписывание лекарственного препарата – не просто медицинский акт. Это действие, ведущее к сложным социальным изменениям...»². И оно имеет последствия для всех.

Если мы станем счастливыми не естественным путем, а посредством химии и будем полностью зависеть от лекарств счастья, какое же общество у нас получится и в каких людей мы превратимся?^{2, 3}

УВЕРЕННОСТЬ ВАЖНЕЕ, ЧЕМ МОЗГ

Судя по всему, уверенность в успехе обучения может оказаться важнее, чем интеллектуальный потенциал. Исследование доктора Марианны Мизерандино свидетельствует о том, что убеждение в собственных способностях важнее, чем их реальное наличие. В процессе исследования 77 детей восьми- и девятилетнего возраста было обнаружено, что «дети, уверенные в своих способностях, активнее проявляли любопытство и интерес, получали от учебы больше удовольствия и лучше выполняли задания». А «те дети, которые не были уверены в своих способностях и мотивировались внешними факторами, теряли интерес к учебе, не принимали активного участия в школьной жизни, испытывали гнев, тревогу, скуку и получали низкие оценки по предметам»⁴.

СОЗНАНИЕ И МОЗГ

Что такое сознание? Почему оно существует? Что именно оно делает? Как оно возникает? Все это серьезные вопросы. Возможные ответы на них предлагает доктор Дэвид Чалмерс:

«С объективной точки зрения мозг относительно постижим. Пока вы смотрите на эту страницу, происходит множество процессов: ваша сетчатка воспринимает фотоны, по зрительному нерву и различным областям вашего мозга проходят электрические сигналы, и в итоге вы реагируете на прочитанное улыбкой, озадаченно хмуритесь или делаете замечание. Но во всем этом есть и субъективный аспект. Глядя на страницу,

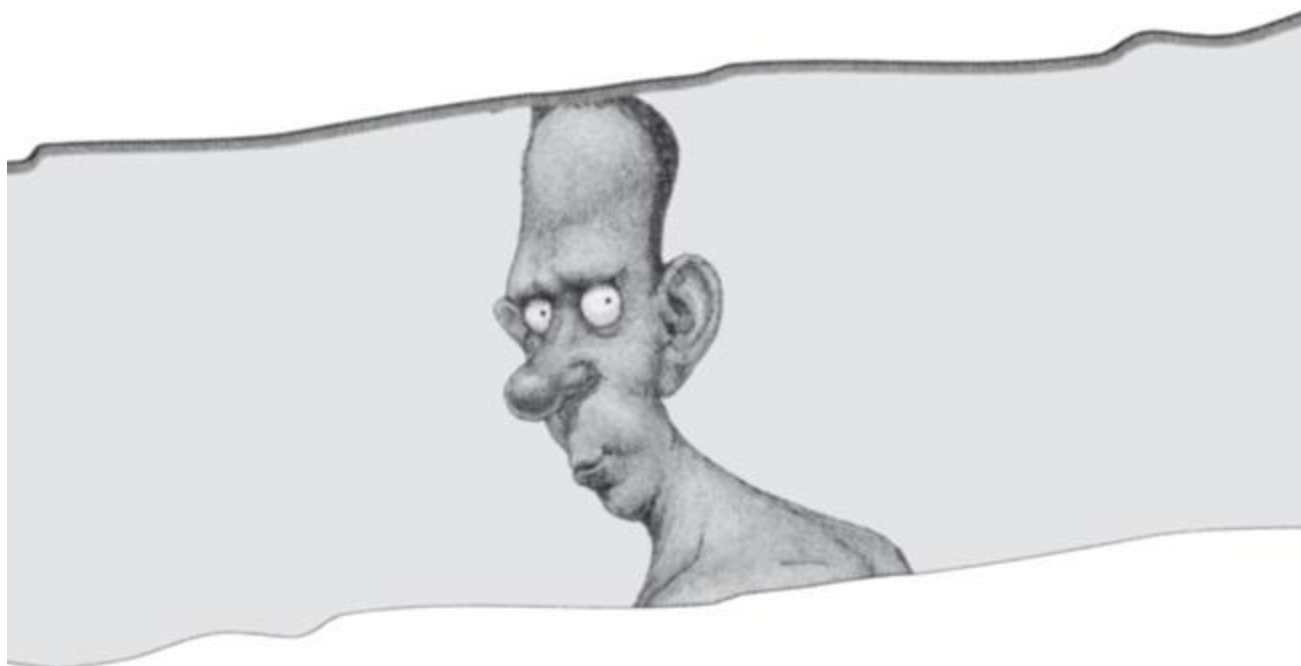
вы осознаете ее, наблюдая за изображением и словами, делая их частью своей психической жизни. Вы получаете впечатление от ярких цветов и живого неба. В то же время вы можете испытывать какие-то эмоции, о чем-то размышлять. Весь этот совокупный опыт и является сознанием: субъективной внутренней жизнью нашего ума»⁵.

ТЕЗАУРУС МОЗГА

Когда нам надо подобрать синоним, но мы не можем сделать это собственными силами, то заглядываем в словарь. Судя по всему, у мозга тоже есть свой словарь. Команда ученых, исследовавшая таинственные мозговые борозды, обнаружила место, из которого мозг контролирует отбор слов. Он использует нечто вроде интерактивного тезауруса, разбросанного по разным участкам левого полушария. Это открытие представляет новый смелый взгляд на то, как мозг отыскивает слова для описания окружающего мира.

Глава 16

Внушаемый мозг-1: увеличение груди под гипнозом, или Как вытащить кролика из шляпы



Существует ли такое понятие, как «внушаемый мозг»? Конечно, мы сейчас говорим не о фантастике, а о вполне реальных вещах. Почему одни люди легко поддаются гипнозу, а других вообще невозможно загипнотизировать? До какой степени с этим связан мозг? Действительно ли у некоторых людей он подвержен гипнотическому внушению, а у других – нет?

Исследователи, в том числе психиатры, неврологи и сами гипнологи, никогда не могли точно описать тех, кто склонен к внушению. Однако некоторые догадки на этот счет есть, и за ними надо обратиться к профессиональным гипнотизерам. Как они выбирают из аудитории добровольцев, которые потом выставляют себя на посмешище?

Основным секретом работы сценического гипнотизера является то, что из всей аудитории он выбирает лишь лучших, тех, кто... готов сотрудничать, кто наиболее

открыт и весел; людей, которые желают играть на публику, любят себя и не сделают ничего, что испортило бы шоу¹.

Кто же эти «лучшие»?

Прежде чем начнется само шоу, сценический гипнотизер испытывает аудиторию. Первыми исключаются те, кто не желает выходить на сцену добровольно. Каждый гипнотизер знает: имеет смысл работать лишь с теми, кто выходит на сцену по своей воле. Вторыми отсеиваются те, кого на участие в шоу подбивают другие. Зрители, которых побуждают, «берут на слабо» спутники или друзья, являются плохими кандидатами.



Каждый гипнотизер знает: имеет смысл работать лишь с теми, кто выходит на сцену по своей воле.

Затем гипнотизер просит оставшихся добровольцев, пока сидящих на своих местах, исполнить специальное задание. Например, максимально вытянуть вверх правую руку. Именно на этой стадии происходит отбор «лучших». Некоторые вообще не станут этого делать. Такие кандидатуры исключаются. Другие вытянут, но слишком вяло или под углом. Эти также отсеиваются. Гипнотизер ищет людей, которые будут держать свою руку прямо, твердо и максимально долго, как им и было сказано. Люди, лучше всего следующие указаниям во время отбора, скорее всего, будут слушаться и во время выступления¹. Те, кто выставляет себя на сцене на всеобщее обозрение, выбрали это сами.

Раз уж мы обсуждаем, как можно ввести в заблуждение наше сознание, давайте подумаем, каким образом фокуснику удастся обмануть наши глаза и мозг. К примеру, как он заставляет нас поверить, что вытаскивает из шляпы кролика? Это классический трюк с давних времен. Обычно фокус с кроликом показывают первым. Наверное, для того чтобы смягчить стресс у животного и уменьшить счет из химчистки.

Когда аудитории демонстрируют цилиндр, он действительно пуст. Кролик спрятан в другом месте. Это может быть особый карман или темная тряпичная сумка в костюме фокусника, декорациях или одежде помощника. Кролик не двигается, поскольку в темноте это животное обычно замирает.



Черный цвет одежды лучше всего скрывает неровности, и по этой причине иллюзионисты часто одеваются в черное.

В обычном исполнении, когда фокусник сначала демонстрирует пустую шляпу, он поворачивает ее полями в сторону сумки с кроликом. Специальный маневр – к примеру, появление полуодетой ассистентки – помогает отвлечь взгляды любопытной аудитории от пальцев иллюзиониста, расстегивающих сумку и аккуратно подталкивающих кролика в шляпу.

После этого фокусник может вытащить оттуда животное в любой подходящий момент.

Если вы внимательно посмотрите на фокусника, то заметите на его костюме выпуклость. Черный цвет одежды лучше всего скрывает неровности, и по этой причине иллюзионисты часто одеваются в черное. У строгого костюма или смокинга иллюзиониста карманы с реквизитом обычно располагаются примерно под грудью.

Сумка с кроликом может крепиться нейлоновым шнуром. Чаще всего его привязывают к запястью одной руки и проводят под рукавом через плечи к другой, где шнур заканчивается узлом, удерживающим сумку. Правши держат сумку с кроликом с правой стороны.

Шляпу особым образом поворачивают, чтобы в нее влез кролик. Цилиндр берут левой рукой, а кролика помещают туда правой.левой рукой фокусник вытаскивает животное и демонстрирует его аудитории. Пока люди смотрят на кролика, правая рука удерживает шляпу. Этот фокус зачаровывал зрителей сотни лет. И мы будем любить его еще столько же².

Можно ли с помощью гипноза менять свое тело? Сколь странным бы это ни казалось, человек действительно может влиять на размер и форму своего тела – по крайней мере, немного. Исследования показывают, что благодаря гипнозу женщины могут увеличить себе грудь.

Клиника гипноза в Беверли-Хиллз предлагает «увеличение груди с помощью гипноза» для «стремящихся к совершенству» женщин из престижного района Голливуда. Более половины всех пациентов посещают эту клинику ради увеличения груди.

Исследования показывают, что благодаря гипнозу женщины могут увеличить себе грудь.

Как это ни удивительно, исследование в области человеческого поведения подтверждает мнение о том, что размер груди можно увеличить одним лишь гипнозом. Некоторые считают, что сеансы гипноза нужно проводить перед любым медицинским вмешательством. Если некоторые женщины чувствуют, что им просто необходима большая грудь и ничто их не остановит – даже риск для здоровья, – гипноз может оказаться лучшим выбором. Он безопаснее хирургического вмешательства, уколов, имплантатов и других способов решения проблемы.

В 1974 г. доктор Джеймс Уильямс опубликовал в журнале «Изучение отношения полов» (*Journal of Sex Research*) статью, где описывал первое «удачное использование гипноза для стимулирования роста груди»³. Через несколько лет доктор Ричард Уиллард поместил наиболее известную научную работу из этой области в американском журнале «Клинический гипноз» (*American Journal of Clinical Hypnosis*)⁴.

До начала опыта врач, произвел измерения груди каждой женщины по пяти параметрам.

Уиллард организовал эксперимент с участием 22 женщин в возрасте от 19 до 54 лет. До начала опыта другой врач, «который не участвовал в планировании исследования»⁴, произвел измерения груди каждой женщины по пяти параметрам. Через шесть и двенадцать недель после начала эксперимента те же самые измерения были проделаны снова.

На протяжении трех месяцев женщины раз в неделю подвергались гипнозу. Во время сеанса их погружали в состояние глубокой расслабленности. Потом нужно было представить стекающую теплую воду, почувствовать согревающий свет ламп и пульсацию в груди. Были сделаны записи внушений, чтобы женщины могли представлять эти «образы» дома, когда уже не находились под гипнозом. Через 12 недель Уиллард сообщил:

28 % достигли цели, которую ставили перед собой в начале программы, и не пожелали увеличивать грудь дальше. 85 % сочли, что их грудь значительно увеличилась, а 46 % столкнулись с необходимостью поменять размер бюстгалтера на больший. 42 % потеряли более 1 кг в весе и, тем не менее, добились успеха. Среднее увеличение обхвата груди составило 3,3 см; среднее увеличение размера по вертикали – 1,7 см, а по горизонтали – 2,5 см...

Радует то, что 78 % женщин, участвовавших в эксперименте, отметили в своей жизни и другие положительные изменения, например успехи в спорте (боулинг, гольф). По прошествии 12 недель 85 % пациенток испытывали приятное ощущение пульсации в области груди, занимаясь повседневными делами, например когда вели машину, работали или смотрели телевизор... 63 % женщин жаловались на обвисшие груди, поскольку уже кормили детей. Они хотели повысить полноту и улучшить очертания груди. После завершения эксперимента они остались очень довольны результатом⁴.

Как происходит увеличение груди под гипнозом, неизвестно. Возможно, ведущие к груди кровеносные сосуды расширяются и под воздействием гормонов происходит рост тканей.

Некоторые пытались проверить опыт Уильямса или Уилларда. Однако полученные ими данные медицина не опровергает. Пока не появятся свидетельства обратного, открытия Уильямса и Уилларда будут считать истинными.

Нет нужды говорить, что клинике в Беверли-Хиллз доказательств более чем достаточно, для того чтобы продолжать активно предлагать свои услуги. Врачи клиники утверждают: клиенты могут добиться «до 75 % увеличения» размера груди. Здесь работают и с мужчинами. Должно быть, мужчины полагают, что гипноз поможет им увеличить то, в укреплении чего они больше всего нуждаются, – их собственное эго⁵.

КОГДА ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ПЕРЕСТАТЬ ДВИГАТЬСЯ

Акатизия – это состояние, при котором вы не можете прекратить двигаться. Одно из ее проявлений – навязчивая ходьба, когда вы попросту не способны усидеть на месте. Акатизия распространена среди эпилептиков, и частота ее возникновения может возрасть при привыкании к новым лекарствам для лечения приступов⁶.

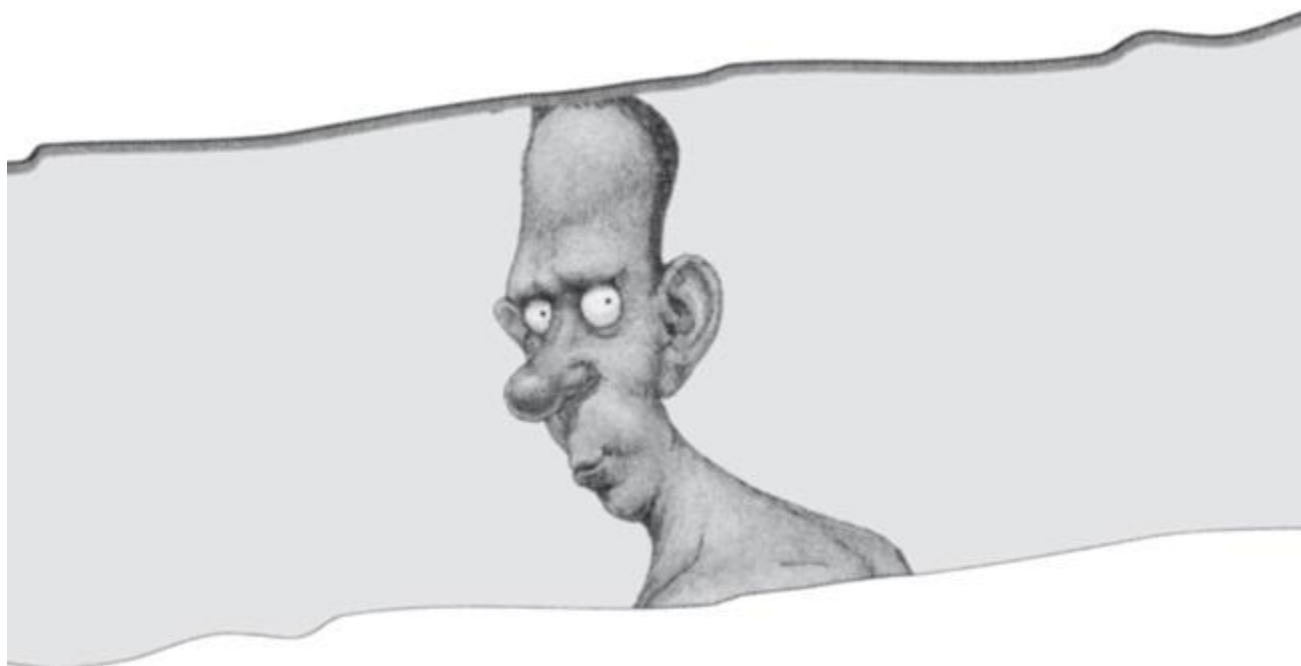
ОТ БОЛЬШЕГО К МЕНЬШЕМУ

В отличие от других органов, постоянно обновляющих свои клетки, мозг этого не делает. В начале жизни у человека больше нервных клеток, чем ему требуется. Доктор Сэмюэль Вайсс говорит: «Изначально природа дает нам очень много клеток мозга, надеясь, что мы не будем вытворять глупостей, например выходить на боксерский ринг или ездить на мотоцикле без шлема»⁷.



Глава 17

Внушаемый мозг-2: память, регрессия и «эффект Свенгали»



При размышлении над взаимосвязью гипноза, сознания и мозга часто возникают три вопроса. Может ли гипноз улучшить память? Способен ли человек под гипнозом «вернуться» в детство? Можно ли заставить загипнотизированного человека действовать против своей воли?

Может ли гипноз улучшить память?

Хотя об этом говорится не слишком много, исследования человеческого поведения развенчали убеждение, что гипноз усиливает способность вспоминать (гипермнезия). Судя по всему, с помощью гипноза нельзя восстановить в памяти факты прошлого более точно и детально, чем обычно. Это опровергает распространенную точку зрения, охотно поддерживаемую СМИ, якобы свидетель под гипнозом в состоянии помочь полиции воссоздать детали расследуемого преступления. Однако, судя по всему, гипноз позволяет убедиться в достоверности уже имеющейся, но непроверенной информации.

Одно из наиболее важных исследований, поддержавших этот вывод, принадлежит ученым из Пенсильванского университета¹. Они провели простой эксперимент, во время которого 78 добровольцев смотрели пятнадцатиминутный видеофрагмент. Во время двух встреч (с промежутком в несколько дней) людям задавали стандартные вопросы относительно того, что они видели. Каждый ответ они должны были оценить на «убежденность в его точности по четырехбалльной шкале»¹.

Судя по всему, гипноз позволяет убедиться в достоверности уже имеющейся, но непроверенной информации.

Во время первой встречи людей не гипнотизировали. Во время второй одну половину

испытуемых подвергли гипнозу, а другую – нет. Первой половине внушили, что ответы «будут приходить к ним легче, чем обычно»¹.

Во второй раз как загипнотизированные, так и не загипнотизированные испытуемые смогли вспомнить дополнительные детали. Хотя гипноз не улучшил память, он оказал «положительное влияние» на уверенность в ответах, которые ранее были лишь «догадками»¹.

Исследователи добавляют, что их эксперимент подтверждает распространенное мнение психологов, согласно которому «гипноз изменяет субъективную оценку того, что заключается в воспоминании»¹.

Может показаться, что подобный эффект гипноза будет полезен при допросе свидетелей преступления, не слишком хорошо запомнивших случившееся. Но, к сожалению, ученые говорят о том, что «гипноз повышает уверенность только в нетвердых ошибочных ответах и не касается неясной информации, которая в результате оказывается верной»¹.

Более того, они считают, что хотя

...гипноз или любая другая процедура... может придать уверенности... [прибегать к гипнозу] очень рискованно, поскольку информация, которую с твердостью сообщает загипнотизированный свидетель, ненадежна и может помешать обнаружить истину.

Таким образом, исследователи подчеркивают, что «...уверенность загипнотизированного свидетеля в своих воспоминаниях может с высокой степенью вероятности породить серьезные ошибки в работе правосудия»¹.

Ученые утверждают, что многие научные изыскания предлагают другие, нередко более эффективные, чем гипноз, способы добиться гипермнезии. Они убеждены, что «гипноз особенно заметно уступает методу мотивирующих указаний... или другим техникам восстановления информации в памяти»².

Способен ли человек под гипнозом «вернуться» в детство?

В психологии существует около 60 – 100 исследований данного вопроса. Психолог Майкл Нэш предлагает обзор изучения этой проблемы³.

Нэш утверждает: если взрослого человека загипнотизировать и сказать ему, чтобы он вел и чувствовал себя как ребенок, его поведение «по сути, все равно останется как у взрослого». Это означает, что он не станет думать как ребенок. Более того, почти все исследования говорят: если взять группу загипнотизированных и не загипнотизированных взрослых и попросить их действовать как дети, то именно вторая группа справится с заданием лучше.

Не существует доказательств восстановления детского поведения во время гипнотического возрастного регресса.

Нэш делает вывод, что «не существует доказательств восстановления детского поведения во время гипнотического возрастного регресса».

Когда гипнотизер на сцене «возвращает» человека на много веков назад, будто бы в предыдущую жизнь (скажем, в Древний Египет), странно, что такой человек никогда не заговорит на языке того времени. Если фокусник способен погрузить человека в предыдущую жизнь, возвращение в собственное детство вообще не должно представлять никакой проблемы. Однако исследования показывают, что даже этот трюк проделать невозможно. Наши извинения

Ширли Маклейн².

Можно ли заставить человека под гипнозом действовать против своей воли?

Наука не дает однозначного ответа на этот один из наиболее противоречивых и часто задаваемых вопросов, касающихся гипноза. Во время представлений все мы были свидетелями того, что люди способны вытворять на сцене. Под гипнозом они начинают лаять как собаки, изображать птиц или танцевать стриптиз. Распространена точка зрения о том, что, если человек попадет под воздействие гипноза некой авторитетной фигуры, подобной Свенгали⁷, то он непременно станет открытым для любого внушения, потеряет всякий контроль над собой и будет делать все, что ему прикажут.

До какой степени загипнотизированный человек действует по принуждению?
Насколько силен так называемый «эффект Свенгали»?

Но до какой степени загипнотизированный человек действует по принуждению? Может ли он сопротивляться гипнотическому внушению? Насколько силен так называемый «эффект Свенгали»?

Значительная часть исследований указывает на то, что большинство, если не все, *могут* сопротивляться внушению, что человек под гипнозом, вероятно, подчиняется добровольно и «эффекта Свенгали» на самом деле не существует. Однако есть и другое мнение.

В бесчисленных экспериментах, проводимых в течение многих лет, проверялась способность человека сопротивляться гипнотическому воздействию. В конце 1920-х гг. выяснилось: люди, до сеанса гипноза говорившие себе, что смогут сопротивляться внушению, если решат это сделать, действительно добивались успеха^{4, 5}. Но в одном исследовании 1940 г. эти выводы не подтвердились⁶.

В 1963 г. 12 человек прошли испытания на сопротивление двум гипнотическим внушениям. Шесть человек смогли сопротивляться обоим, пять – только одному, а один был не в состоянии сопротивляться вообще⁷.

В 1980-х гг. были проведены эксперименты с целью выяснить, может ли человек сопротивляться внушению, если его подкупить. Людям предлагали от пяти до ста долларов. Около 60 % смогли оказать сопротивление. Однако почти 40 % оказались не способны это сделать, хотя им предложили максимальную сумму – сто долларов. Исследователи заключили, что «гипнотическому влиянию оказывается полностью подвержено лишь небольшое число людей»⁸.

Судя по всему, одни могут сопротивляться гипнозу, а другие не могут или не хотят. От чего же это зависит?

Вопрос подверженности гипнозу включает в себя социальный и психологический аспекты.

Команда ученых из университета Огайо полагает, что вопрос подверженности гипнозу включает в себя социальный и психологический аспекты. Когда люди соглашаются на гипноз, они принимают на себя социальную роль гипнотизируемого. В этой роли они ведут себя так,

⁷ Герой романа Джорджа дю Морье «Трилби» (1894), музыкант, владеющий гипнозом. – *Примеч. ред.*

как, по их мнению, нужно. Если человек считает, что «правильно» сопротивляться внушению, он способен ему сопротивляться. Однако если он полагает, что сопротивление с социальной точки зрения неправильно, оно оказывается невозможным.

Таким образом, загипнотизированный человек может поставить себя в глупое положение перед аудиторией лишь потому, что верит: в таких обстоятельствах подобное поведение является социально приемлемым. Он не стал бы валять дурака, если бы считал, что в данной ситуации не стоит так себя вести.

Отсюда можно сделать вывод, что роль загипнотизированного не отличается от роли супруга, родителя, работника, избирателя или от любой другой социальной роли. Основная мысль такова: люди предпринимают действия, общественно приемлемые с их точки зрения. Совершение преступления под гипнозом возможно только в теории, поскольку в этом случае нарушается слишком много социальных норм.

Ученые из Огайо предполагают, что, как минимум, по двум причинам поведение под гипнозом скорее добровольное, чем вынужденное. Во-первых, человек сам решает, подвергаться ему гипнозу или нет.

Во-вторых, на основании лабораторных исследований выяснилось, что люди в наше время считают сопротивление любому гипнотическому внушению вполне приемлемым социальным поведением, а потому выбирают именно его. Группа ученых приходит к заключению, что

...гипнотические реакции имеют все характеристики поведения, которое обычно определяется как добровольное. Они сознательны, направлены к цели, регулируются намерениями человека и могут постепенно изменяться для лучшего достижения поставленных задач⁹.

Как ни странно, в итоге именно мы контролируем собственные действия, даже находясь под гипнозом. Сила Свенгали – в каждом из нас¹⁰.

АХРОМАТОПСИЯ⁸ – ПРОКЛЯТИЕ ЦВЕТОВОЙ СЛЕПОТЫ

Мозг различает цвета, но для этого глаз должен посылать ему правильную информацию. Не определяются цвета только частично. Это является результатом генетического дефекта клеток сетчатки глаза и чаще встречается среди мужчин, а не женщин. В среднем один из двадцати мужчин страдает от неспособности различить красный и зеленый цвета (наиболее распространенная форма данного заболевания). Полная цветовая слепота – другое дело. Ее называют ахроматопсией. Причина этого явления кроется в генетических нарушениях. Ахроматопсия встречается очень редко и затрагивает лишь одного из 30 – 40 тыс. человек. Исключением являются коренные жители Пингелапа, крошечного атолла среди тихоокеанских островов. Почти все они страдают врожденной ахроматопсией из-за большого числа внутрисемейных браков, возникающих вследствие изоляции атолла. В результате на Пингелапе возникло общество, не различающее цветов¹¹.

ЗАБУДЬТЕ ОБ ЭТОМ

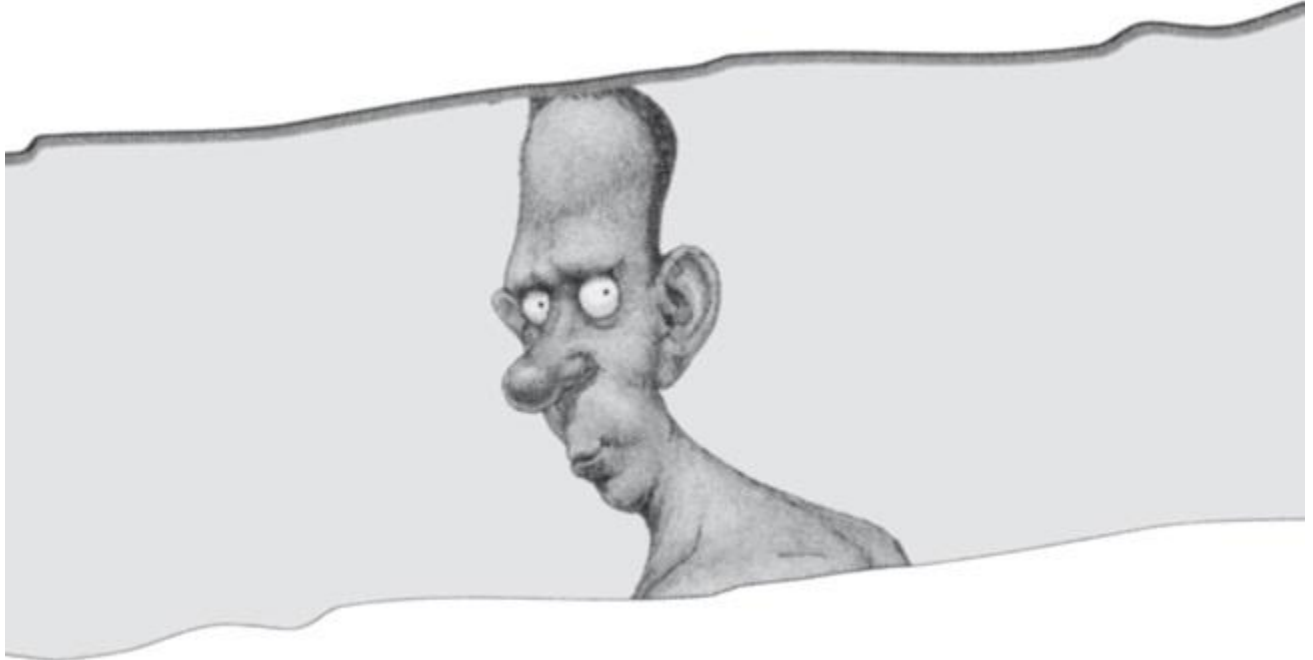
Все клетки нашего тела постоянно обновляются, но только не клетки мозга. Почему? Это очень просто: если бы клетки мозга обновлялись, мы бы утрачивали свои воспоминания. Можно потерять клетки кожи, печени, костной ткани, но если вы

⁸ Дальтонизм. – *Примеч. ред.*

теряете клетки головного мозга, то просто забудете обо всем!¹²

Глава 18

Клептомания: жадный мозг, или Когда вы просто обязаны это иметь!



Услышав о закате какой-нибудь голливудской кинозвезды или жене политика, арестованной в магазине за мелкую кражу, мы обычно усмехаемся. Но для улыбки нет причин, потому что эти и многие другие люди на самом деле могут страдать от kleптомании.

Этим термином называют абсолютную неспособность сопротивляться стремлению воровать предметы, не нужные для личного пользования или не представляющие ценности.

То, что происходит в мозгу kleптомана, непонятно и любопытно. Однако еще интереснее тот факт, что устойчивое желание воровать полностью или частично исчезает при лечении антидепрессантами. Именно такое удивительное открытие сделали шесть психиатров из Гарвардского университета^{1, 2}.

Гарвардские исследования удивительны по нескольким причинам, и не последней из них является развенчание мифов о kleптоманах. К примеру, ученые установили, что у kleптоманов реже встречаются навязчивые неврозы, вызывающие непреодолимое стремление к кражам, но они чаще страдают от общих расстройств настроения, алкоголизма, анорексии и булимии. Было выявлено, что многие kleптоманы испытали серьезные потрясения, такие как психическое или сексуальное насилие, внезапная смерть близких, потеря дома из-за пожара или автомобильная авария, повлекшая чью-то смерть. Ученые предполагают, что такие события могут послужить причиной возникновения kleптомании.

Восстановление нормального уровня серотонина путем приема антидепрессантов может смягчить симптомы kleптомании.

Обнаружено, что kleптоманы страдают от нехватки серотонина, влияющего на настроение. Исследователи полагают, что восстановление нормального уровня серотонина путем приема антидепрессантов может смягчить симптомы kleптомании.

Другие эксперименты подтверждают эту точку зрения. К примеру, психиатры из Института психического здоровья в Сингапуре сообщили, что пациент, «не поддававшийся поведенческой терапии, психо- и фармакотерапии... успешно вылечился серотонинергическим агентом флювоксамином»³.

Когда ученые из Гарварда решили больше узнать о kleptomании, они удивились, обнаружив, что об этом явлении из вест но довольно мало. Хотя психология и медицина, равно как и общество, в целом представляют, что такое kleptomания, в психиатрической литературе эта тема была практически не освещена. В Гарварде попытались изучить заболевание, сравнив жизнь и историю лечения нескольких больных. Выбор остановили на 20 kleптоманах из бостонской больницы Маклина.

Тщательно изучив эти случаи, ученые пришли к выводу: среди kleптоманов чаще встречаются женщины, поскольку из 20 пациентов их было 15. В противоположность распространенному мнению, что kleптоманами в основном бывают либо молодые, либо пожилые люди, исследователи обнаружили, что большинству больных чуть за тридцать. Хотя обычно они пользовались похищенными предметами, но иногда и просто собирали их. Интересно, что kleптоманы нередко возвращали похищенное¹.



Интересно, что kleптоманы нередко возвращали похищенное.

Оказалось, что все 20 kleптоманов страдали «серьезными расстройствами настроения». Шестнадцати из них был поставлен диагноз тревожного расстройства, а 12 – пищевого расстройства.

Большинство расстройств настроения – это нарушения психики; их часто сопровождает алкоголизм или зависимость от каких-либо веществ, панические атаки, антиобщественное поведение и пищевые расстройства, к примеру нервная анорексия или булимия.

Нервную анорексию иногда называют заболеванием Карен Карпентер, по имени одной американской певицы, скончавшейся от него в 1983 г. Среди симптомов – крайнее истощение и слабость из-за длительного отказа от еды и непомерного страха растолстеть. Анорексия вызывает такие проблемы, как нарушение менструального цикла у женщин, и различные психологические отклонения, связанные с неадекватным восприятием своего тела.

Булимия отличается от нервной анорексии главным образом тем, что за голоданием следует период активного потребления пищи. К булимии относят следование строгой диете, выполнение изнуряющих физических упражнений, вызывание рвоты, злоупотребление слабительными и мочегонными средствами. В крови Карен Карпентер была обнаружена почти критическая доза сиропа ипекакуаны, опасного в больших количествах, но часто используемого в тех случаях, когда нужно срочно вызвать рвоту.

Клептомания может быть вызвана психологическими проблемами или нарушениями химических процессов в организме.

Ученые Гарварда полагают, что на основании их исследования клептоманию следует относить к навязчивым неврозам, общим расстройствам настроения и пищевым расстройствам. Ученые считают, что болезнь может быть вызвана психологическими проблемами или нарушениями химических процессов в организме.

Ни при каких обстоятельствах клептоманов нельзя винить или считать преступниками. Скорее всего, виновато искаженное сознание или сам мозг. Жертва совершает кражи, но, по сути, не является вором⁴.

КЛЕПТОМАНИЯ ИЗ-ЗА КРОВОТЕЧЕНИЯ В МОЗГЕ

Хотя такое случается нечасто, травма головы тоже может вызвать клептоманию. В 1994 г. два немецких врача сообщили о 47-летней женщине из Ганновера, у которой после кровоизлияния в мозг начала развиваться клептомания. Раньше женщина была в состоянии контролировать свои порывы и не воровала. Однако после травмы, несмотря на остановку кровотечения, повреждения в базальном переднем мозге превратили ее в клептоманку с неуправляемым стремлением воровать, не поддающимся медикаментозному лечению⁵.

КОГДА СТАРЕНИЕ ЛЕТАЕТ В ВОЗДУХЕ

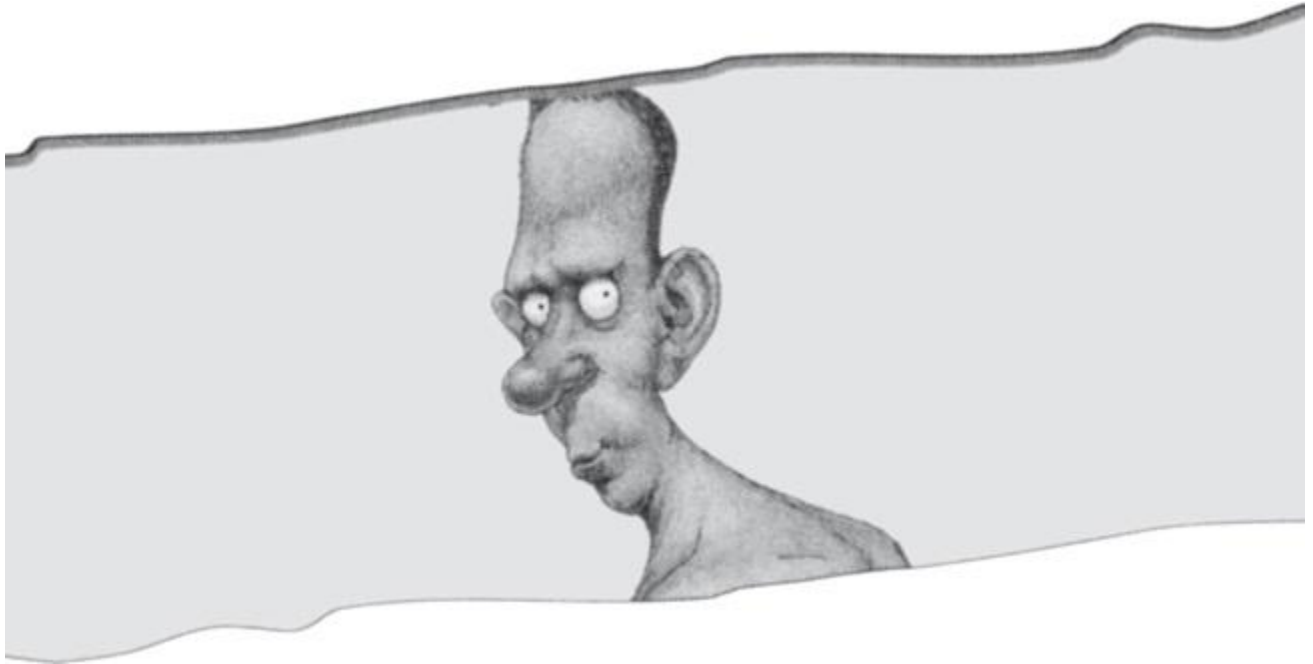
Уязвимость белка мозга к атакам высокоактивных свободных радикалов кислорода определяет, как быстро мозг стареет. Парадокс состоит в том, что кислород, позволяющий нам жить, может становиться разрушителем – изменять или уничтожать клетки. Исследователи из университета Северного Техаса обнаружили, что в мозге старых мышей значительно больше протеинов, поврежденных кислородом, чем у молодых мышей⁶.

КРАТКИЙ ИНСУЛЬТ

Преходящая ишемическая атака (ПИА) – это состояние, при котором временно нарушается поставка крови в мозг. Симптомы этого явления похожи на признаки инсульта и обычно длятся от двух до тридцати, но не более, минут. Другими словами, происходит краткий инсульт. Наиболее распространенной причиной ПИА является крошечный сгусток крови или жира (эмбол), появившийся в кровеносном сосуде. К сожалению, около трети страдающих от ПИА оказываются жертвами настоящего инсульта в течение пяти лет после первого приступа. Вот и вся история^{7, 8}.

Глава 19

Отравленный мозг: Болванщик и безумие Исаака Ньютона



Великий ученый Исаак Ньютон, Болванщик из повести «Алиса в Стране чудес» и японские дети, рождавшиеся больными в 50-х гг. XX в., – чем они могут быть связаны?

Исаак Ньютон (1643 – 1727), математик, физик и натурфилософ, считается одним из величайших ученых всех времен. Он был знаменит в свое время, как и теперь, являясь одним из самых авторитетных ученых в истории науки. Благодаря Ньютону у нас есть три закона механики (законы Ньютона), закон тяготения, теория движения небесных тел, дифференциальное и интегральное исчисления (разработанные наряду с философом Готфридом Вильгельмом Лейбницем) и другие открытия.

Однако немногие знают, что дважды в своей жизни Ньютон «сходил с ума». У него случались длительные периоды необычного и даже пугающего поведения. Он страдал от жестокой бессонницы, крайней чувствительности в личных отношениях, потери аппетита, мании преследования, сложностей с памятью и ухудшения мыслительной деятельности. Возможно, сегодня мы назвали бы состояние Ньютона пограничным расстройством личности.

Истинная причина безумия ученого значительно проще – он отравился ртутью.

Хотя ум его не помутился навсегда, он пережил два эпизода «безумия». Однако самым странным является то, что Ньютон, судя по историческим свидетельствам, сам спровоцировал свое расстройство. Оно появилось вследствие напряженной работы.

Первый период «помешательства» длился у Ньютона большую часть 1677 и 1678 гг. Второй начался в 1693 г. и получил широкую огласку, поскольку тогда Ньютон уже был знаменит.

Так что же произошло с мозгом ученого?

За многие годы его биографы выдвинули множество теорий, объяснявших случившееся. Причиной «безумия» называли психологическую травму от смерти матери, депрессию из-за пожара, уничтожившего важные бумаги, нервное истощение после написания труда «Математические начала натуральной философии» (1687), неудачную попытку занять в Лондоне желаемую должность, чрезмерный религиозный пыл, тревогу из-за проблем в Кембриджском университете. Все это, конечно, крайне интересно, но по сути неверно.

Существует прекрасное доказательство того, что истинная причина безумия ученого

значительно проще – он отравился ртутью.

В 1970-х гг. при изучении записей Ньютона обнаружилось, что незадолго до появления первых признаков безумия он проводил множество химических опытов¹. Экспериментировал с серой, нашатырем, серной и азотной кислотами, мышьяком, медью, свинцом и некоторыми другими веществами. Основным ингредиентом его смесей была ртуть.

Ньютон нагревал металлы, руду или соли и дышал парами, которые чрезвычайно токсичны, как мы сегодня знаем. Во время некоторых экспериментов ученый даже пробовал тяжелые металлы на вкус. Более того, он часто спал в своей лаборатории, не покидая ее в течение многих недель. Таким образом, Ньютон, скорее всего, отравился в ходе собственных опытов.

Ньютон нагревал металлы, руду или соли и дышал парами, которые чрезвычайно токсичны.

Невролог доктор Гарольд Клэванс утверждает, что у великого исследователя наблюдались симптомы ртутного отравления, описанные в современных учебниках по токсикологии, и делает выводы: «1) Ньютон долго подвергался воздействию паров ртути; 2) клиническая картина поведения Ньютона, включая данные по неврологии, соответствует отравлению ртутью»².

История подобных отравлений достаточно любопытна. До конца XIX в. в Европе и Америке ртуть использовалась в качестве средства для придания жесткости фетровым шляпам. У рабочих, занятых в шляпной индустрии, часто наблюдались дрожь, помрачение ума, потеря памяти и вообще странное поведение. Эта дрожь называлась «безумный шляпник» в Великобритании и «озноб Дэнбери» в США (в Дэнбери, штат Коннектикут, находился большой завод по изготовлению шляп). В «Алисе в Стране чудес» (1865) прототипом Болванщика стал знакомый Льюису Кэрроллу шляпных дел мастер, чье душевное заболевание практически наверняка было следствием ртутного отравления.

В 1950-х гг. японский химический завод, использовавший неорганическую ртуть, сбрасывал промышленные отходы в залив Минамата. Часть ртути перед разгрузкой преобразовывалась в метиловую ртуть. Она быстро попала в планктон и рыбу, которой питались люди; в результате 2900 человек оказались отравлены, а 46 из них умерли. У беременных женщин случались выкидыши или дети рождались с аномалиями, например с деформированным телом, повреждениями мозга, нарушением координации движений и сенсорными нарушениями.

По словам доктора Минору Инуэ, главы Национального института Минамата и ведущего специалиста по ртутным отравлениям,

...более 2900 человек отравились зараженной рыбой. У них возникали симптомы сужения зрительного поля, сенсорные нарушения, атаксия [расстройство моторики] и многое другое. Более 60 детей подверглись воздействию ртути в пренатальный и неонатальный периоды развития, поскольку их матери ели отравленную рыбу. Были зафиксированы многочисленные случаи выкидышей. У отравленных детей наблюдались нарушения моторики, напоминающие церебральный паралич, и задержка умственного развития. В двух случаях мозг детей был не полностью развит, имелись более распространенные нейронные повреждения, чем у взрослых. Эксперименты подтверждают, что мозг плода подвергается изменениям на ранней стадии беременности и на поздней стадии происходит нейронная дегенерация. Нейроны плода более уязвимы для метиловой ртути, чем нейроны матери³.

Время от времени происходят и другие экологические катастрофы, связанные с ртутью. В 1971 г. в Ираке 459 человек умерли и 6530 были госпитализированы после того, как они съели отравленную ртутью крупу. В 1980 г. в Аргентине от 7 до 10 тысяч младенцев подверглись действию фенилртути, из-за того что это вещество использовалось в качестве фунгицида для пеленок. В 1990 г. во время выборочной проверки отделом здравоохранения города Колумбус (штат Огайо) уровень ртутных испарений в одной жилой квартире оказался превышенным в 800 раз по сравнению с нормой⁴. Ребенок, живший в этой квартире, страдал акродинией (от греческого слова, означающего «боль в конечностях»). При акродинии из-за отравления ртутью дети испытывают боль в теле, их кожа воспаляется, покрывается сыпью, появляется раздражительность, замедляется рост, а также возникают и другие симптомы. Часто выпадают зубы, а пальцы на руках и ногах краснеют.

Доктор Т. У. Кларксон из университета Рочестера считает, что церебральный паралич у новорожденных является результатом отравления ртутью, и врачи должны рассматривать его как вероятную причину любого случая паралича, с которым они сталкиваются⁵.

Ртуть может выявляться где угодно. Судя по сообщениям, ее обнаруживают во множестве товаров, начиная с китайских лекарств и заканчивая косметическими кремами⁶, ⁷.



Ртуть обнаруживают во множестве товаров, начиная с китайских лекарств и заканчивая косметическими кремами.

В качестве возможной причины отравления ртутью широко обсуждались и ртутные пломбы. Некоторые люди меняли свои пломбы, после того как начинали чувствовать головную боль, замечали изменения в своем поведении и другие симптомы, вызванные, как им казалось, этими пломбами. Однако нет доказательств того, что человеку приносит вред ртуть из пломб. В 1995 г. ученые из университета Кентукки обследовали монахинь в возрасте от 75 до 102 лет и заключили, что «существующие ртутные пломбы не связаны с ухудшением работоспособности, и этот вывод основывается на восьми разных когнитивных тестах»⁸.

Тем не менее проблема отравления ртутью действительно беспокоит весь мир. В 1990 г. ученые, собравшиеся на встречу в Швеции, объявили распространяющуюся по воздуху ртуть основным источником ртутного загрязнения окружающей среды планеты. Более того, они предупредили, что концентрация ртути в атмосфере из-за деятельности человека достигла сейчас «опасного уровня по всему миру» и представляет угрозу здоровью общества⁴.

Судя по всему, мы должны прилагать все усилия, чтобы очистить окружающую среду и воздух, которым дышим, не давая отходам подниматься в небо. Поскольку, как сказал бы Ньютон, то, что взлетает, обязательно падает.

ПРИЗРАКИ И МОЗГ

Почему людям кажется, что они видят призраков? Каким образом мозг так заблуждается? Есть версия, что люди видят призраков в пустых домах, потому что вдыхают рассеянные в воздухе споры психотропных грибов, растущих на старых

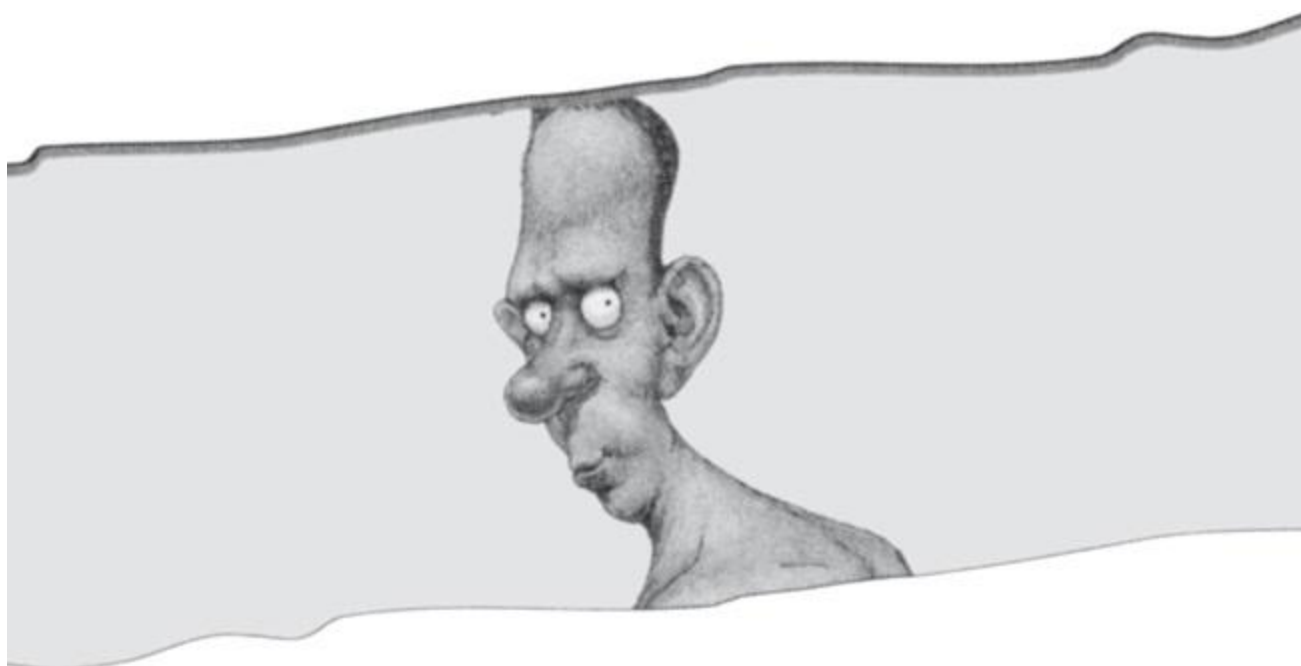
стенах. Мысль эта не нова. Впервые она появилась в 1883 г. в «Журнале джентльмена» («Gentleman's Magazine»)9.

БЕРЕМЕННОСТЬ УМЕНЬШАЕТ МОЗГ

Иногда женщины жалуются, что во время беременности их мозг работает хуже, чем обычно. К примеру, у них может снижаться способность к концентрации. Команда британских исследователей нашла этому объяснение: во время беременности мозг женщины сжимается, и ему требуется до шести месяцев, чтобы вернуться к первоначальному размеру. Это неожиданное открытие может помочь объяснить феномен послеродовой депрессии10.

Глава 20

Смертоносный мозг-1: рождение убийцы



Как уже было упомянуто, некоторые считают, что нарушители закона могут получать «„кайф“ от преступления».

А что происходит в голове наиболее жестоких преступников – убийц? Хотят ли эти люди повысить физиологическое возбуждение путем совершения убийства? Можно ли убить ради острых ощущений?

В области психологии и медицины этому нет подтверждений. Поэтому мы не сможем точно определить так называемый смертоносный мозг. Тем не менее исследования продолжаются, и картина еще может измениться.

Начиная с 60-х гг. прошлого века, психологи пытались выявлять у детей ранние тревожные признаки поведения, которые могли указывать на возникновение тяги к убийству впоследствии. Хотя это крайне сложно определить и эксперты никак не придут к единому мнению, детство будущих убийц имеет некоторые общие черты.



Три типа детского поведения, которые, указывают на вероятность появления у человека тяги к убийству: недержание мочи у детей старшего возраста, любовь к поджогам и жестокость по отношению к животным.

В исследовании 1966 г. докторá Даниэль Хеллман и Натан Блэкман описывают три типа детского поведения, которые, по их мнению, указывают на вероятность появления у человека тяги к убийству: недержание мочи у детей старшего возраста, любовь к поджогам и жестокость по отношению к животным¹.

По мнению Хеллмана и Блэкмана, недержание мочи свидетельствует об эмоциональных нарушениях, любовь к поджогам говорит об отсутствии уважения к обществу и его правилам, а жестокость к животным означает пренебрежение жизнью и склонность к насилию – необходимые слагаемые для того, чтобы получился убийца. Эти факторы известны как *ранняя сигнальная триада* и являются приметам, до сих пор часто упоминаемыми в научной литературе¹.

В исследовании 1974 г. доктор Блэр Джастис с двумя коллегами выдвигают мысль о том, что сюда необходимо добавить еще четыре фактора: драки с детьми старшего возраста, вспышки раздражения, проблемы в школе, прогулы, а также неспособность находить общий язык с другими. Такое поведение, вполне нормальное и для обычных детей, превращается в проблему, если становится постоянным или гипертрофированным².

Джастис с коллегами основывают свои умозаключения на тщательном анализе 1500 случаев актов насилия, описанных в 237 академических журналах. Из них в 188 статьях упоминались симптомы или модели поведения. В дополнение к этому ученые записали 779 интервью с патологически жестокими людьми, а также с теми, кто тесно с ними работает. Кроме того, исследователи рассмотрели описание еще 1055 случаев.

В результате они пришли к выводу, что «драки в детстве чаще всего указывают на проявление насилия в будущем». Исследователи представили ряд иллюстрирующих это утверждение случаев, связанных с особо жестокими заключенными, в детстве которых были «предупреждающие» признаки². Одним из типичных примеров является следующий.

Дональд, 19 лет, отбывает пожизненное заключение за умышленное убийство и воровство. Судя по разговору с приходящим преподавателем, в возрасте десяти лет в школе он был невнимателен, лгал, два-три раза в неделю дрался и оскорблял других; наблюдались довольно серьезные проблемы с чтением, правописанием и арифметикой. У него было мало друзей, и большую часть времени он смотрел телевизор или болтался в одиночестве. С 10 лет мальчик стал пропускать школу и окончательно бросил ее в седьмом классе. Он начал воровать с шестилетнего возраста².

В исследовании 1983 г. доктор Дороти Льюис с коллегами представили неопровержимое свидетельство влияния на ребенка состояния его здоровья, а также поведения отца и матери³.

Во-первых, было обнаружено, что отцы преступников часто проявляли жестокость и угрожали убить своих детей или кого-то из окружающих. Кроме того, агрессия отца зачастую

была направлена на мать, но могла касаться и братьев, и сестер. В связи с этим в детстве у убийц роль отца отрицательна. Он может покинуть дом на продолжительное время или вообще не жить в семье.

«Драки в детстве чаще всего указывают на проявление насилия в будущем».

Ученые выяснили, что отцы преступников часто страдают алкоголизмом и наркоманией. Многочисленные исследования, проведенные раньше, тоже обнаруживали связь между алкоголем, наркотиками и убийствами.

Во-вторых, исследователи установили, что у матерей убийц часто наблюдаются психические расстройства, они жестоко обращаются со своими детьми. Будущие убийцы нередко являются свидетелями или жертвами насилия в собственном доме.

В-третьих, Льюис и коллеги замечают, что убийцы чаще остальных страдают не только ночным недержанием мочи, но и другими физическими и душевными проблемами, чаще всего припадками. Они могут указывать на множество нарушений, в том числе и на повреждение мозга, которое вызывает стремление к совершению убийства. Если это так, то число юридических вопросов, связанных с ограниченной дееспособностью, значительно увеличивается.



Будущие убийцы нередко являются свидетелями или жертвами насилия в собственном доме.

Исследователи обнаружили, что с детства у будущих убийц проявляются постоянные симптомы психозов и социопатии, а также различные неврологические патологии. В детстве они очень часто проявляют суицидальные наклонности. Многие из них пытались покончить с собой, другие лечились или обращались за помощью задолго до совершения первого убийства³.

В психологической литературе, касающейся не убийств, а других проявлений жестокости, отмечаются похожие ранние признаки.

В 1985 г. докторá Стивен Келлерт и Алан Фелтхаус изучили детскую жестокость по отношению к животным – один из факторов ранней сигнальной триады. Они рассматривали это поведение у трех групп людей: агрессивных преступников (лишь некоторые из них были убийцами), неагрессивных и не преступников. Ученые обнаружили, что жестокость к животным

...значительно чаще выявляется среди агрессивных преступников, чем у остальных групп... в детстве они подвергались насилию в семье, а их родители нередко страдали алкоголизмом⁴.

В статье 1986 г. докторá Джейн Келсо и Марк Стюарт рассмотрели характеристики, предсказывающие появление «расстройства агрессивного поведения»⁵. Они нашли уже

знакомое сочетание факторов: «Устойчивое расстройство поведения предвещают различные отклонения в семье, антиобщественные проявления в раннем возрасте, агрессивность, склонность к поджогам»⁵. Они предложили еще один фактор: со склонными к насилию взрослыми в детстве часто происходили несчастные случаи.

В удивительном исследовании 1991 г., предпринятом доктором Аланом Лабеллом и его коллегами, был затронут вопрос, почему по всему миру так быстро растет число убийств, совершенных подростками. «Причины подростковых убийств до сих пор полностью не выяснены», но ученые предполагают, что для понимания этого необходимо взглянуть на семьи детей⁶.

Команда исследователей под руководством Лабелла замечает, что возраст «типичного убийцы» – от 20 до 30 лет. Подростками считаются те, кто младше 20 лет. Эта возрастная группа является третьей по количеству убийств среди всех групп преступников. Более того, частота убийств увеличивается по мере взросления человека. Таким образом, шестнадцатилетние совершают убийства чаще пятнадцатилетних, а семнадцатилетние – чаще, чем шестнадцатилетние. Среди детей подобные случаи крайне редки. Убийцы-подростки (как и взрослые) преимущественно мужского пола – примерное соотношение полов здесь составляет 10:1.

Со склонными к насилию взрослыми в детстве часто происходили несчастные случаи.

Лабелл и другие исследователи замечают, что у тех, кто совершает убийства – будь то взрослые или подростки, – часто не наблюдалось ранее психических заболеваний. Однако ученые говорят о том, что на самом деле душевное заболевание вполне может иметь место, просто не был поставлен диагноз и не проводилось лечение. В результате одного исследования выяснилось, что 89 % взрослых убийц не подвергались ранее психиатрическому лечению или диагностике, однако у 70 % этих людей впоследствии наряду с различными психическими заболеваниями было обнаружено диссоциативное расстройство. Другие ученые отмечают, что большинство убийц-подростков – шизофреники, психотики и личности, склонные к самоубийству.

Многие специалисты полагают, что у убийц обычно длинная криминальная предыстория. Лабелл и другие считают, что это совсем не обязательно. Из 200 убийц, по их подсчетам, лишь 38 % совершали преступления ранее.

Считается, что у убийц низкий коэффициент интеллекта. Но ученые отмечают, что и здесь выводы не всегда однозначны. Они приводят данные, показывающие, что уровень интеллекта убийц-подростков обычно выше, чем у их законопослушных ровесников. Однако в другом исследовании говорится, что лишь один из семи юных убийц имеет IQ выше 90, то есть на 10 баллов ниже среднего.

Большинство убийц-подростков – шизофреники, психотики и личности, склонные к самоубийству.

Лабелл и его коллеги придерживаются мнения, что взрослые убийцы обычно знакомы со своими жертвами. В одном исследовании говорится, что убийцы и жертвы не знакомы лишь в 15 % случаев. 70 % убийств совершается во время бытовых ссор. Ученые полагают, что «наличие огнестрельного или холодного оружия в доме преступника способствует совершению убийства».

Исследователи упоминают и о широко распространенном мнении, что употребление алкоголя и наркотиков связано с насилием и жестокостью взрослых. Как ни странно, эту связь все же не считают доказанной. К примеру, анализ случаев 621 убийцы, при котором были учтены наркотические пристрастия преступников и их жертв, ученые считают «неубедительным». Они пишут: «Некоторые говорят, что алкоголь иногда влияет на совершение преступления, но не видят разницы в употреблении алкоголя склонными и не склонными к насилию преступниками»⁶.

Один из наиболее важных факторов, связанных с подростковыми убийствами, – распад семьи.

Тем не менее Лабелл и коллеги соглашаются с исследованием, в котором говорится о ранней сигнальной триаде. Но ученые указывают и другие факторы, которые можно внести в этот список: гиперактивность (гиперактивное расстройство с дефицитом внимания), травмы головы и повреждения центральной нервной системы. Команда Лабелла считает необходимым рассматривать эти факторы, поскольку все они связаны с другими видами антиобщественного поведения. Впрочем, исследователи подтверждают и наличие этому противоположных свидетельств.

Однако важнее всего то, что Лабелл с коллегами обнаружили один из наиболее важных факторов, связанных с подростковыми убийствами, – распад семьи.

В исследованиях случаев совершения убийства взрослыми, подростками и детьми постоянно прослеживается наличие серьезных семейных проблем. Выявляется физическое насилие над ребенком и подростком. Встречаются как случаи эмоциональной депривации, драк между родителями и побоев, так и еще более тяжелые проявления садизма и сексуального насилия⁷.

Психологи продолжают обсуждать значение детских сигнальных факторов в оценке предрасположенности к совершению убийств. Но, несмотря на отсутствие окончательного распределения их по важности, большинство, если не все, ранних признаков уже найдено. Впрочем, новые открытия могут появиться в любой момент. К примеру, только начинаются исследования биохимических факторов, влияющих на центральную нервную систему. Однажды мы увидим результаты исследований на тему «поиска острых ощущений» и «кайфа от преступления».

Тем не менее совершение убийства – это поступок, постоянно ставящий исследователей в тупик. И так было всегда. Комментируя суд 1920-х гг. над немецким серийным убийцей Фрицем Хаарманом, профессор Теодор Лессинг замечал:

Мы даже не знаем, не испытывают ли животные, рвущие друг друга на части, определенного чувственного удовольствия, и, когда волк душит ягненка, значит это, что он его любит или что ненавидит?⁷

Таким образом, пока общая картина не изменится, у нас остается то, что уже известно психологической науке: чтобы разобраться, почему дети встали на кривую дорожку, надо взглянуть на их семьи⁸.

ВЛИЯЮТ ЛИ ПРИПАДКИ НА МОТИВАЦИЮ УБИЙЦЫ?

Психиатры из Гарвардского университета считают, что небольшой процент

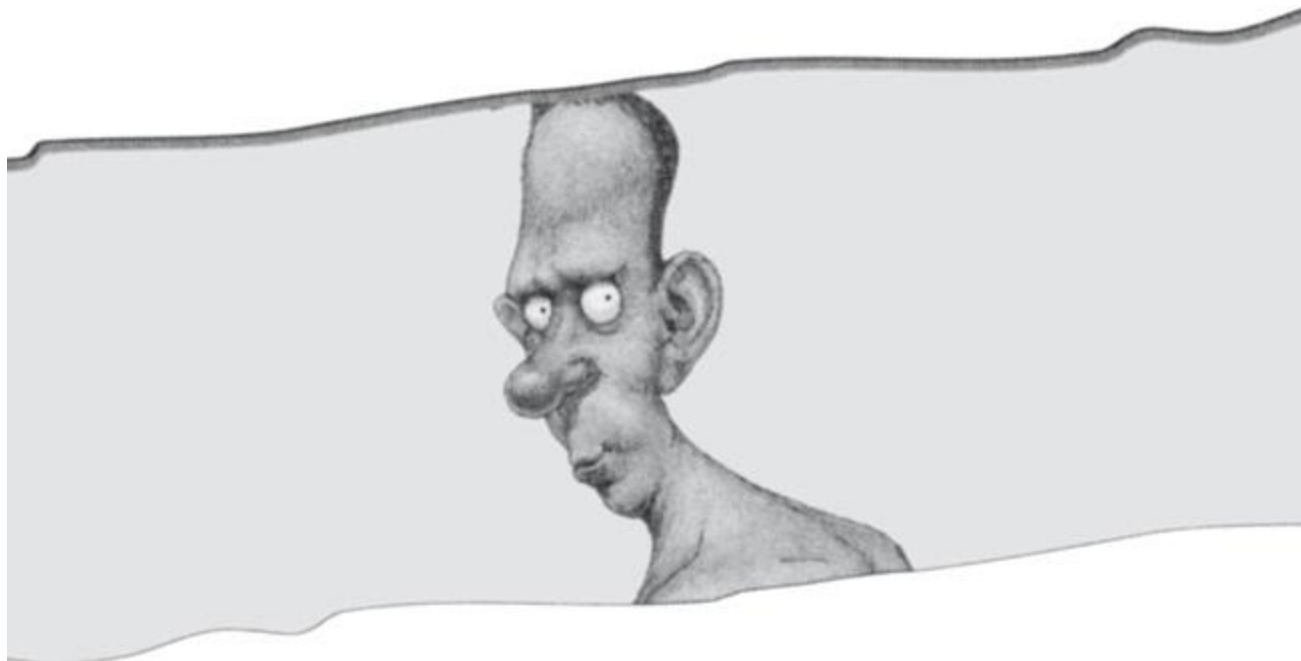
людей, совершающих жестокие, необъяснимые убийства, может переживать припадки перед совершением актов насилия. Эти припадки могут временно подавлять внутренний запрет на убийство. Доктор Эннелиз Понтиус считает, что позже, приходя в себя, эти люди пугаются совершенного злодеяния: «Неожиданно они обнаруживают рядом мертвое тело и не понимают, что произошло и почему». Понтиус, работавшая с сотнями убийц, предполагает, что припадки происходят в лимбической системе мозга, вызывая «лимбическую психотическую реакцию»⁹.

МОЗГ-ОБМАНЩИК

Почему рассказы свидетелей часто оказываются противоречивыми? Почему два свидетеля одного и того же преступления дают отличные друг от друга описания, иногда сильно различающиеся? Израильские исследователи полагают, что знают ответ на этот вопрос: то, что мы видим, может в буквальном смысле зависеть от состояния нашего сознания. Используя чувствительные к напряжению красители, которые подкрашивают стимулированные клетки, израильские ученые проследили за реакцией мозга во время получения различных зрительных стимулов. Было установлено, что мозг по-разному реагирует, когда глаз видит нечто знакомое и когда видит что-то новое. Исследователи обнаружили, что на работу мозга влияют текущие мысли и настроение человека. Если настроение неподходящее, мозг может быть не «готов» воспринимать увиденное так же, как его воспринимает стоящий рядом «подготовленный» человек в другом настроении¹⁰.

Глава 21

Смертоносный мозг-2: серийный убийца



Что делает человека серийным убийцей? Согласно исследованиям, типичный серийный убийца – это мужчина с сексуальными проблемами, живущий один или с родителем. Он не способен на здоровые сексуальные отношения. Его мотивы вполне банальны – он стремится к сексуальному удовлетворению. Убийство – это просто его способ насиловать жертву. Пытки и убийства его возбуждают¹.

«Я не видел ни одного серийного убийцы, у которого не было бы сексуальной

мотивации, – утверждает Роберт К. Ресслер. – И я никогда не видел серийного убийцу, живущего в счастливой семье или имеющего длительные отношения с женщиной».



Серийными убийцами не рождаются, а становятся.

Ресслер – бывший агент ФБР и, возможно, один из лучших в мире специалистов по психологии серийных убийц. В 1970-х гг. Ресслер ввел термин «серийный убийца» и стал пионером в разработке психологических характеристик серийных убийц в Академии ФБР в Квантико, Вирджиния.

В книге «Все, кто сражается с монстрами» Ресслер пишет, что серийными убийцами не рождаются, а становятся²:

«У всех серийных убийц схожая история детства. Мать их не любит, отец жесток или его вообще нет. Во многом поэтому им так никогда и не удастся отличить правильное от неправильного». Часто отец покидает семью после того, как ребенок становится жертвой психологического, физического или сексуального насилия. Подобное отношение может проявлять и мать. По мнению Ресслера, «если такие дети не получают помощи от братьев или сестер, школы и общественных служб, они превращаются в одиноких, необщительных подростков. А в итоге оказываются одержимыми ненормальными сексуальными фантазиями».

Исследования говорят о том, что эти фантазии обычно сильно мотивируют серийных убийц. В поведении преступников еще в детстве наблюдаются чрезмерное погружение в мечты, навязчивая мастурбация, крайняя самоизоляция, привычка лгать, прогулы в школе, непослушание, воровство и жестокость по отношению к людям и животным.

По свидетельству нью-йоркского судебного патолога док тора Джона Хейса-младшего, многие серийные убийцы обладают невероятной хитростью и владеют разнообразными приемами завлечения будущих жертв. Это могут быть деньги, обещание хорошо повеселиться или даже предложение работы. По мере совершения все большего числа убийств они усложняют свои методы, а также способы избежать ареста.

«Ключ к разгадке убийцы лежит в сексуальной природе их действий».

Хейс отмечает, что у серийных убийц есть определенные модели, которые открываются в ходе полицейского расследования. К примеру, все убитые женщины могут иметь общее происхождение или определенное сходство. Иногда такие женщины напоминают ту, отношения с которой у убийцы не сложились. До и после убийства часто осуществляются ритуальные действия. Такая «подготовка» может занимать часы и даже дни.

Тем не менее, по мнению Ресслера, «ключ к разгадке убийцы (если он вообще существует) лежит в сексуальной природе их действий». Ресслер побеседовал более чем с сотней особо опасных преступников. Он утверждает, что «как мужчины они были неполноценны, то есть не способны вступать в сексуальный контакт и поддерживать его, они

компенсировали свою неспособность убийствами».

Хейс добавляет, что само по себе серийное убийство может являться извращенным способом достижения того, чего большинство из нас достигает нормальным путем. К примеру, серийные убийцы, которые любят душировать свою жертву, считают, что чувствуют при этом некую «близость» с ней в момент смерти.

Ресслер вспоминает в своей книге двадцатилетнюю работу в ФБР и позволяет нам взглянуть изнутри на случаи, когда он помогал полиции в розыске, воссоздавая психологические характеристики убийц. Он описывает личные встречи с многочисленными заключенными, в том числе с Джеффри Дамером, Чарлзом Мэнсоном, Тедом Банди и Дэвидом Берковицем, известным как Сын Сэма.

Ресслер полагает, что «даже вопиющее, невообразимое преступление не является уникальным и поддается пониманию. Любой тип убийств уже встречался раньше, и если его правильно проанализировать, то можно хорошо понять и предсказать поведение [преступника]».

Ресслер разделяет серийных убийц на два типа: неорганизованные и организованные.

Неорганизованные убивают спонтанно, часто того, кто просто попал под руку. Они делают это быстро, зачастую не совершая полового акта, и редко пытаются замести следы.

Организованные убийцы планируют свои преступления детально, охотятся за определенными жертвами и часто используют один и тот же трюк, чтобы заманить свою добычу в сети. Организованные убийцы любят прибегать к средствам, ограничивающим движение, таким как наручники или веревки. Обычно они убивают медленно, затем тщательно избавляются от тела, часто оставляя себе какие-нибудь вещи или части жертвы в качестве трофея.

Неорганизованные убивают спонтанно, организованные убийцы планируют свои преступления детально.

В книге Ресслера приводятся беседы с серийными убийцами. Читателю предлагается непосредственно взглянуть на варварски искаженное сознание. К примеру, Дэвид Берковиц рассказывал Ресслеру, что ему нравилась известность, и в 1970-х гг. он возвращался к убийствам людей лишь после того, как СМИ начинали строить предположения, будет ли он продолжать это делать или нет.

Ричард Трентон Чейз, «вампир-убийца», от рук которого в 1970-х гг. в Сакраменто погибло шесть человек, говорил, что выбирал жертв, просто идя по улице и ища незапертую дверь. Ресслер спросил у Чейза, почему, если дверь оказывалась запертой, он ее не взламывал? Чейз ответил: «Если дверь заперта, значит, вас там не ждут».

В тех же 1970-х гг. Эдмунд Кемпер убил и обезглавил восемь женщин в округе Санта-Крус. Он рассказывал, что ему нравилось посещать свою ненавистную мать, когда в багажнике его машины лежало мертвое тело. Он даже закопал голову одной из жертв под окном материнской спальни.

Как это ни удивительно, Ресслер не поддерживает смертную казнь в качестве наказания для серийных убийц. Он считает, что их надо приговаривать к пожизненному заключению и все это время изучать. Ресслер сомневается, что кто-то из них может быть реабилитирован:

Они никогда не знали, как общаться с другими людьми; маловероятно, что основам межличностных отношений они научатся в тюрьме. Превращение злых, обиженных, агрессивных людей в чувствующих и способных интегрироваться в

общество – практически невыполнимая задача².

Тем не менее, несмотря на отталкивающие преступления, психологи и психиатры расходятся во мнении, являются ли серийные убийцы безумцами. К примеру, доктор Джоан Ульман, медицинский психолог из Чикагского университета, присутствовавшая на процессе Джеффри Дамера, приводит в пример слова психиатра, высказывавшегося против оправдания Дамера невменяемостью:

Дамер доказал свою вменяемость тем, что вспоминал о презервативе перед совокуплением с мертвыми телами или их отсеченными частями. Психиатр подтвердил: способность Дамера откладывать удовлетворение, а также умение контролировать свои порывы доказывают, что он мог подчинять свое поведение социальным нормам³.

Но для большинства совершаемое серийными убийцами настолько ужасно, что можно понять сомнения по поводу того, действительно ли эти создания являются людьми или это какие-то невероятные мутанты.

«Каннибал» Ганнибал Лектер (его роль исполняет Энтони Хопкинс) в фильме «Молчание ягнят» говорит офицеру Клариссе Старлинг (Джоди Фостер):

Со мной ничего не произошло, офицер Старлинг. Это я произошел. Вы не можете свести мою личность к набору влияний. Пусть о добре и зле рассуждают бихевиористы. Вы на всех надеваете штанишки добродетели – ничто не является ничьей виной. Посмотрите на меня, офицер Старлинг. Можете ли вы утверждать, что я зло? Я – зло? ⁴

ФИЛЬМЫ В ГОЛОВЕ

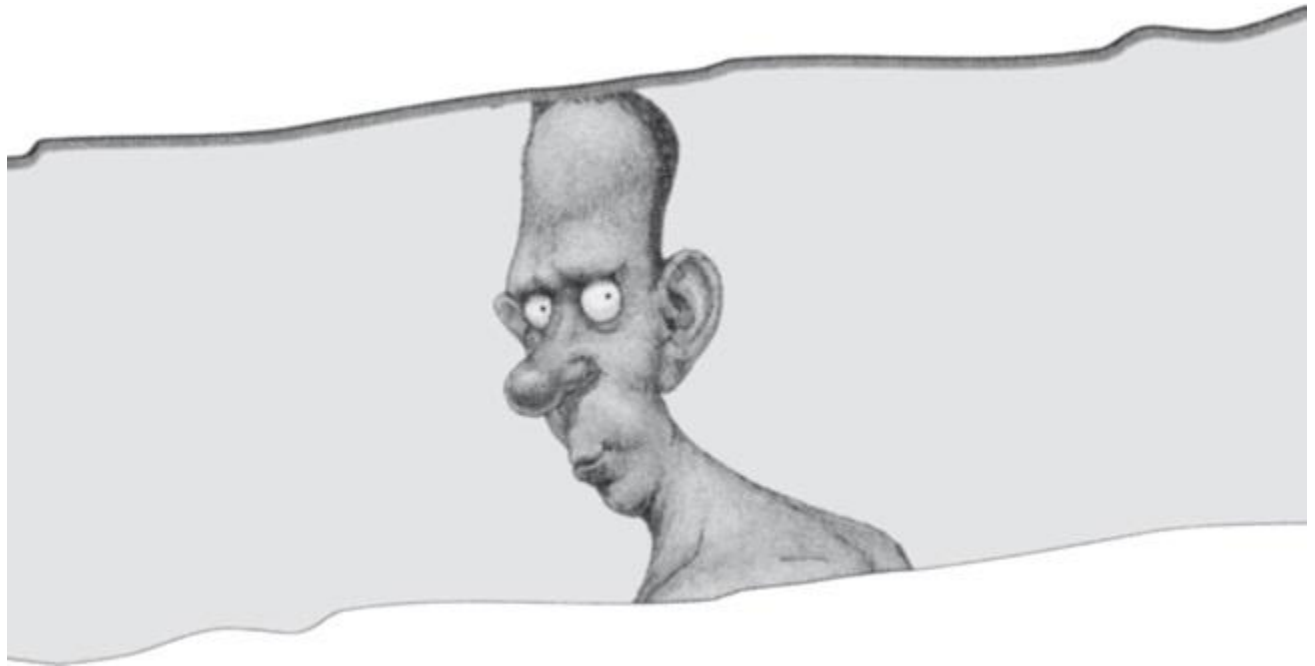
Большинство полагает, что все, видимое нами, каким-то образом превращается в единое внутреннее кино. Однако исследователи говорят, что зрение больше похоже на мультиплексный кинозал, где каждый экран показывает немного другую версию того же фильма. Различные области мозга выполняют в зрительном процессе разную работу⁵.

ГАРПУН ПРОБИЛ МОЗГ, НО ЧЕЛОВЕК ВЫЖИЛ!

Водолаз из Мельбурна случайно прострелил себе лоб из гарпунного ружья и выжил. Зазубренный гарпун едва не пробил ему правый глаз и на две трети проник в мозг. Врачи провели почти три часа, вытаскивая гарпун из Ван Хо Фама, 33-летнего жителя Милл Парк в Виктории. По мнению нейрохирурга доктора Грэма Брезенора, мистеру Фаму невероятно повезло, что он не страдал от долгих негативных последствий, как бывает при такой травмеб.

Глава 22

Навязчивый невроз: когда вы зависите от ритуалов



Что происходит в мозге человека, когда сознание начинает зависеть от ритуалов – ритуалов навязчивого невроза?

Невроз навязчивых состояний (ННС) – это состояние, при котором человек обретает спокойствие, лишь когда постоянно повторяет определенные действия. ННС обычно незаметен, может принимать разные формы. Часто он отравляет существование человека, который мог бы вести совершенно нормальную жизнь. Из-за ННС положение серьезно ухудшается, человек теряет способность выполнять простейшие повседневные дела.

Неврозы возникают у кого угодно в любом возрасте. Вы или ваш сосед можете страдать от одного или нескольких неврозов, даже не подозревая об этом. Однако, несмотря на всесторонние исследования на протяжении вот уже многих десятков лет, наука по-прежнему пребывает в недоумении относительно ННС. А люди продолжают страдать, иногда в течение всей жизни.



Существует три основные формы ритуалов ННС: проверка, тщательность и мытье.

Один из ведущих специалистов в области ННС – доктор Джудит Рапопорт, глава факультета детской психиатрии Национального института психического здоровья в Вашингтоне. По мнению Рапопорт, существует три основные формы ритуалов ННС: проверка, тщательность и мытье.

Проверки связаны с контролированием электроприборов, дверей, окон и замков, они совершаются иногда десять, двадцать или сто раз подряд. Люди повторяют действия, часто очень странные, не обращая внимания на беспокойство окружающих. Ритуалы *тщательности* относятся к достижению симметрии – иногда на это уходят часы. К примеру, шнуры должны

быть аккуратно завязаны, брови – одинаковой формы, едва ли не до волоска. Однако большинство страдающих ННС осуществляют ритуалы *мытья*. Они считают, что нужно постоянно мыть все вокруг. При этом на вещах может не быть грязи, а люди прекрасно осознают, что мыли их всего несколько минут назад.

В своем исследовании «Мальчик, который не мог не мыться» Рапопорт пишет:

...все эти проблемы имеют общий источник: вы неспособны доверять обычному здравому смыслу, не верите собственным глазам (тому, что предмет чистый) и не можете быть уверены, что дверь действительно заперта. Вы знаете, что не сделали ничего дурного, но, несмотря на здравый смысл, просто вынуждены постоянно все проверять или подсчитывать.

Вы не можете освободиться от этой мысли. Навязчивое желание постоянно возвращается, и вы спрашиваете себя: «А не ошибся ли я? По-моему, что-то здесь все же не так». Трагично и поразительно непреодолимое стремление повторять маленькие, личные или сложные, бросающиеся в глаза, странные и иррациональные ритуалы. Такова природа навязчивости.

Термин «невроз навязчивых состояний» возник потому, что большинство специалистов выделяют в этом типе невроза болезненное влечение и невозможность ему сопротивляться. Болезненное влечение – это устойчивая идея, импульс или образ, внедряющийся в сознание человека и приводящий его в состояние стресса; оно требует много времени, нарушает привычный ход вещей, уничтожает карьеру и мешает установке контакта с людьми. Человек знает, что это влечение существует лишь в его сознании, и крайне этим обеспокоен. Он старается игнорировать, подавлять влечение, переключаясь на другие мысли, чувства или действия. Навязчивость или навязчивое поведение – это повторяемый, целенаправленный, намеренный акт, выполняемый в ответ на болезненное влечение. Таким образом, навязчивость и болезненное влечение образуют единое целое – ННС.

Навязчивость или навязчивое поведение – это повторяемый, целенаправленный, намеренный акт, выполняемый в ответ на болезненное влечение.

Болезненное влечение отличается от бреда, поскольку в состоянии бреда человек верит, будто ему навязывают что-то извне. При ННС он зачастую сопротивляется своей одержимости, изо всех сил пытается противостоять навязчивому поведению, но напряжение растет и накапливается до тех пор, пока в конце концов человек не сдается.

У литературного титана Сэмюэла Джонсона (1709 – 1784) ННС проявлялся в том, что он считал ступеньки и шаги. В «Жизни Сэмюэла Джонсона» (впервые опубликованной в 1791 г.) Джеймс Босуэлл сообщает, что не раз наблюдал, как Джонсон внезапно останавливался во время ходьбы,

...а затем начинал с неподдельной серьезностью считать свои шаги; когда же он пропускал шаг или совершал в этом магическом действии ошибку, то возвращался обратно, занимал подходящую для начала церемонии позу и, проделав ритуал до конца, утрачивал рассеянность, оживлялся и присоединялся к своим спутникам.

По мнению Рапопорт, «Босуэлл чувствовал, что эти привычки носили «навязчивый характер», и его описание «предвосхищало зарождающийся интерес к навязчивости и одержимости»¹.

Заметным невротиком нашего столетия был, по всей вероятности, промышленник, авиатор и кинопродюсер Говард Хьюз. После романов с некоторыми блестящими женщинами 30 – 50-х гг. XX в. к концу своей жизни Хьюз превратился в полного затворника. Он отгородился от внешнего мира, одержимый мыслью о том, что может испачкаться. Он почти наверняка страдал от фобии заражения и спермафобии (см. главу «Фобии»). Все бумаги и пищу ему приносили слуги, одетые в хирургические маски и специальные перчатки. Это делалось для того, чтобы никто не притрагивался к предметам, которых касался он. В итоге навязчивые ритуалы очищения начали отнимать у него весь день. Рапорт с печалью пишет:

...парадоксальным образом к концу жизни Хьюз превратился в немытого, неопрятного человека с грязными, спутанными волосами, тощей бородой и ногтями такой длины, что они начали загибаться. Он либо ходил голышом, либо надевал лишь кальсоны. Скорее всего, ритуалы купания и ухода за собой стали у Хьюза настолько навязчивыми, что он уже не мог о себе позаботиться.

Навязчивые идеи певца Майкла Джексона известны довольно хорошо. Как и Хьюз, он, по всей вероятности, боялся микробов и жил уединенно, если не считать времени, проводимого на гастролях. Он спал в кислородной барокамере, хотя это могло навредить его сердцу и легким. Возможно, это произошло по причине его паники из-за подозрения на сердечный приступ в 1990 г. Он ел строго ограниченный набор продуктов и требовал готовить их в точном соответствии с его инструкциями. Одержимый мыслью о совершенном теле, Джексон чрезмерно голодал и упражнялся. Считается, что он был помешан на пластической хирургии, а отбеливание кожи решил сделать из-за витилиго. Витилиго – это заболевание, при котором с кожи исчезает пигмент, в результате чего появляются белые пятна².

Может быть, Джексон страдал от разновидности синдрома Мюнхаузена. Это «надуманное расстройств во», которое психиатры называют «зависимостью от врачей»³.

Навязчивые идеи певца Майкла Джексона известны довольно хорошо.

Но хотя Джексон мог быть помешан на идеальном теле, его, как известно, интересовали и аномалии. В 1980-х гг. Джексон пытался приобрести скелет Джона Меррика, «человека-слона», известного в викторианском лондонском обществе.

Его приводили в восторг опасные существа, такие как тарантулы и змеи, и животные вообще. Внимание к детям, постройка частного Диснейленда, где можно побыть ребенком, едва ли не фанатичное поклонение Питеру Пэну (Джексона иногда называют «Питером Пэном поп-музыки») – все это указывает на то, что человек «балансирует» на тонком канате многочисленных навязчивых состояний⁴.

Многие знают о трагической одержимости голливудского режиссера Питера Богдановича своей бывшей возлюбленной, моделью журнала «Плейбой» и восходящей кинозвездой Дороти Стрэттон. После того как Стрэттон убил ревнивый муж, Богданович женился на ее младшей сестре, оплачивал ей уроки актерского мастерства и танцев и убедил пройти ряд хирургических операций, чтобы девушка стала зеркальным отражением своей убитой сестры⁵.

Еще один голливудский режиссер, Альфред Хичкок, знаменит своими триллерами и саспенсами⁹. Однако не менее хорошо его знают из-за преклонения перед блондинками,

⁹ Применительно к кинематографу саспенс – художественный эффект, вводящий зрителя в продолжительное тревожное состояние. – *Примеч. ред.*

которые играли в его фильмах главные роли. Среди них – Ингрид Бергман, Грейс Келли, Ким Новак, Ева-Мэри Сент и Типпи Хедрен. Считается, что у Хичкока было психическое расстройство, известное как скопофилия (стремление к достижению сексуального удовлетворения через подсматривание). Историки кино полагают, что именно поэтому он настаивал, чтобы в его фильмах ведущих актрис соблазняли или насильвовали, когда он наблюдал за ними в камеру. Актриса Вера Майлс ушла от режиссера именно по этим причинам; то же сделала и Одри Хепберн (редкая для фильмов Хичкока брюнетка).

Большинство психологических исследований, касающихся навязчивых состояний, затрагивает тему сексуальных неврозов.

Самые разные психиатрические проблемы описаны в фильмах Хичкока: «Марни» (клептомания), «Иступление» (серийные убийства), «Головокружение» (страх высоты, эротомания – навязчивое преследование другого человека), «Птицы» (зоофобия), «Психо» (убийство, трансвестизм, фетишизм), и это лишь несколько примеров. Его собственное расстройство, скопофилия, отлично показано в фильме «Окно во двор».

Большинство психологических исследований, касающихся навязчивых состояний, затрагивает тему сексуальных неврозов. В 1886 г. немецкий психиатр Ричард фон Краффт-Эбинг шокировал добропорядочную публику книгой «Сексуальная психопатия». Возможно, лучше, чем кто-либо до или после него, Краффт-Эбинг описывает сексуальные отклонения своих современников. По мнению британского писателя Колина Уилсона,

...самым удивительным в этой книге является количество описанных там сексуальных отклонений. Прочитав с десяток случаев, читатель начинает полагать, что улицы Берлина или Вены XIX в. были наполнены садистами, мазохистами, вуайеристами, фетишистами и трансвеститамиб.

Конечно, книга стала невероятным бестселлером, но в результате Краффт-Эбинга исключили из Британской медико-психологической ассоциации.

Навязчивые идеи большинства людей остаются их личным делом и обычно не касаются никого вне круга семьи, близких друзей и врачей, если только человек не нарушает закон. Однако, если речь идет о знаменитостях, зачастую сложно ограничиться кругом близких. У публики ненасытный аппетит на странности поведения богатых и знаменитых. Можно сказать, что публика помешана на помешательствах звезд.

О причинах ННС известно мало. Хотя обычно он возникает в подростковом возрасте, но может проявляться и гораздо раньше. Рапопорт пишет:

Я видела двухлетнего ребенка, который часто ходил вокруг крышек люков; десять лет спустя он не мог посещать школу из-за странного навязчивого стремления рисовать букву «О»! Как возникает такое поведение – тайна, но оно указывает на некоторую врожденную поведенческую программу, дающую сбой при заболевании¹.

ННС поражает и мужчин, и женщин и может длиться месяцы, годы, десятилетия или всю жизнь. Симптомы у детей и взрослых бывают очень схожи. У большинства страдающих ННС проявляется более одного симптома, и обычно больные как можно дольше пытаются скрыть свои проблемы. Сила невроза со временем может как расти, так и уменьшаться. Осложнениями могут стать депрессия и наркотическая зависимость.

Ученые продолжают изучать физиологию мозга людей с ННС. К примеру, в

определенных структурах их мозга обнаружен ненормально быстрый метаболизм. Небольшие участки мозга с невероятной скоростью поглощают энергию. Были найдены места, где этот процесс происходит быстрее всего – базальные ганглии и хвостатое ядро^{7, 8}.

На основе результатов магнитно-резонансной томографии исследователи предположили, что при болезни могут быть затронуты и другие отделы мозга. Также они утверждают, что у страдающих ННС по сравнению с контрольной группой мозг меньшего размера⁹.



Большинство стратегий современного подхода к лечению ННС заключаются в изменении поведения и лекарственной терапии.

Однако от ННС можно избавиться. Подходы к лечению с каждым годом совершенствуются. По мнению доктора Фредерика Тоутса, теперь результат лечения едва ли не каждого пациента оказывается положительным¹⁰.

Прежде в крайних случаях ННС использовалась психохирургия. Но, как мы знаем сейчас, такие операции имеют ужасные последствия. Первой пациентке Рапопорт в результате сделали лоботомию (у нее был ННС). Рапопорт пишет: «Сэл сделали операцию и вылечили – в некотором смысле»¹.

Большинство стратегий современного подхода к лечению ННС заключаются в изменении поведения и лекарственной терапии. Изменение поведения может состоять в работе пациента с источником навязчивости, создающим болезненное влечение. К примеру, врач, заставив спермафоба расслабиться, несколько раз пожимает пациенту руку, не надевая перчаток, а затем не позволяет ему ее вымыть. Лекарственная терапия чаще всего включает антидепрессанты: флювоксамин, флуоксетин и особенно кломипрамин.

В январе 1990 г. Управлением по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США кломипрамин был одобрен в качестве лекарства для людей с ННС. В 1993 г. его одобрил Австралийский национальный совет здоровья и медицинских исследований. Кломипрамин усиливает способность мозга использовать серотонин – один из нейромедиаторов, позволяющих нервным клеткам взаимодействовать между собой.

Пациентам с серьезными случаями ННС не стоит рассчитывать на быстрое излечение; скорее всего, им придется лечиться до конца жизни.

Однако, как говорит специализирующийся на лечении ННС Алан Рингольд, психиатр из Стэнфордского университета, чьи исследования помогли достичь одобрения кломипрамина, «несомненно, очень скоро это лекарство будет заменено чем-то значительно более эффективным»¹.

К сожалению, пациентам с серьезными случаями ННС не стоит рассчитывать на быстрое излечение; скорее всего, им придется лечиться до конца жизни^{11 – 13}.

Таким образом, пока методы врачей не совершенствуются, мысли человека – возможно, во всем остальном вполне нормального – все еще будут вынуждать его воспринимать себя как «сумасшедшего», «психа» или «не способного к самоконтролю». Такова сила ННС.

Существует и другой крайне печальный аспект этого расстройства. Он связан с огромным чувством разочарования, которое испытывает пациент, поскольку невроз не позволяет ему выполнять то, что остальные проделывают без всяких усилий. ННС может вызвать неодобрение, насмешку или проявления дискриминации.

Наше зачастую жестокое и черствое общество должно развивать в себе понимание, проявлять терпимость, сострадание и снисхождение по отношению к людям, страдающим ННС. Мы обязаны стремиться к этому со всей твердостью и решительностью.

ННС: ЛОЖНАЯ ТРЕВОГА

При ННС орбитальная кора мозга, находящаяся за глазными яблоками, становится гиперактивной. Исследователи предполагают, что она предупреждает мозг о возникшей проблеме, а при ННС посылает в него регулярно повторяющиеся ложные сигналы тревоги. С помощью таламуса – он отвечает за обработку информации, идущей от органов чувств к коре головного мозга и другим его областям, – эти сигналы направляются в хвостатое ядро, которое контролирует движения конечностей. Сигнал тревоги идет от хвостатого ядра к поясной извилине, расположенной глубоко в мозге, а она, в свою очередь, повышает сердцебиение¹⁴.

НЕУТОЛИМАЯ ЖАЖДА

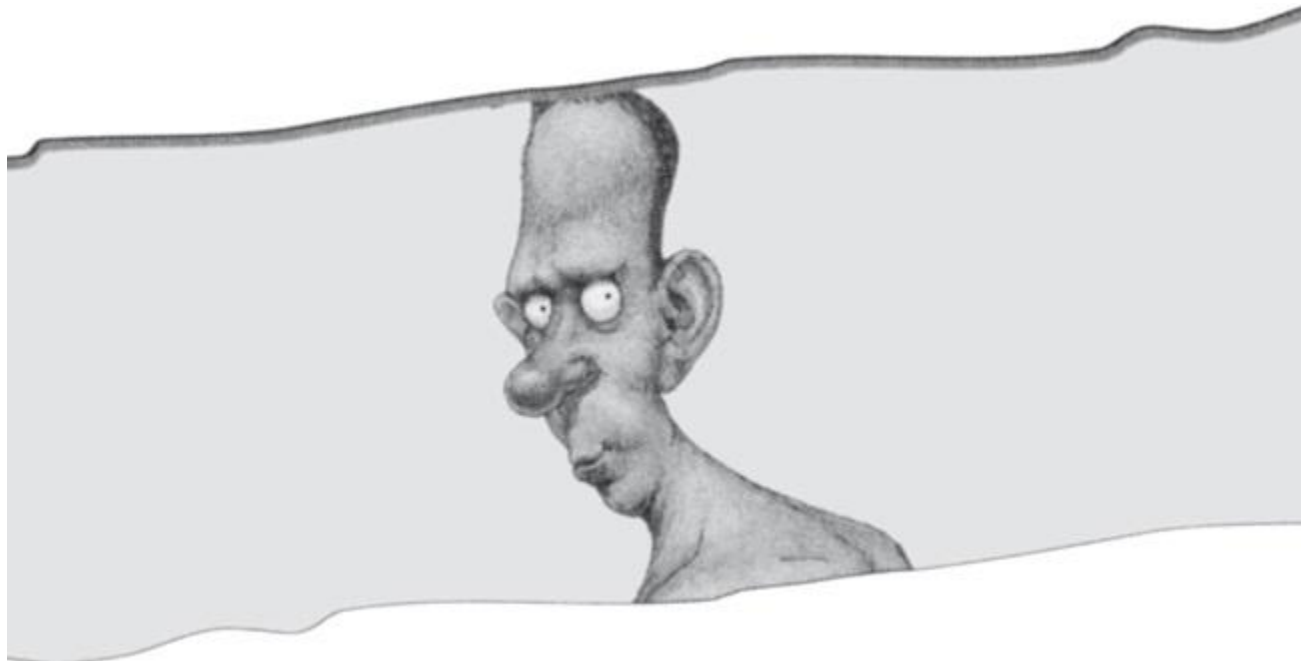
Одно из редко встречающихся психических расстройств связано с чрезмерным питьем воды. История, проникшая в прессу, рассказывает о Донне Кассарии. 19-летняя девушка из Детройта выпивала по 27 л воды в день. Из-за этого ее тошнило, почки и сердце испытывали невероятную нагрузку, а сама она была вынуждена постоянно находиться недалеко от туалета.

Неестественная жажда бывает у психически больных людей. Иногда они пьют столько воды, что их мозг отекает, в нем возникают долговременные повреждения, нередко заканчивающиеся смертью.

Кассария годами страдала от своей зависимости. Ребенком она постоянно отпрашивалась из класса, чтобы попить воды. Когда родители запирали дверь ванной или кухни, она заранее проносила к себе в комнату воду в бутылках. Если ее не подпускали к кранам, она пила из ваз или водосточных труб. В итоге девушка попала в реабилитационный центр. После месяца терапии количество потребляемой ею воды значительно снизилось. Она говорит: «Теперь я испытываю потребность в воде, только когда мне грустно или если я нахожусь в состоянии стресса. Врачи учат меня справляться с эмоциями и не использовать воду в качестве средства поддержки»¹⁵.



Глава 23 Испуганный мозг



С тех пор как мир охватил страх перед СПИДом, врачи сообщают об увеличении связанных с этим фобий: люди боятся крови и кровяных продуктов, игл и уколов. Тот, кто испытывает страх перед лечением зубов, вряд ли может расслабиться, видя, как стоматолог одевается в защитный комбинезон, больше похожий на космический скафандр, нежели на врачебный халат.

Доктор Уильям Шервуд из американского Красного Креста считает, что распространение фобий, связанных со СПИДом, может негативно влиять на стремление людей не только сдавать кровь, но и получать ее посредством переливания¹.

Люди, страдающие гематофобией, боятся крови до такой степени, что избегают любой ситуации, где приходится иметь дело с собственной или чужой кровью. Гематофобы часто бросаются в крайности, чтобы не допустить даже легкого риска травмы. К примеру, они не используют ножи, редко бреются и сторонятся таких повседневных дел, как готовка, шитье, садоводство или плотничные работы. Один пациент боялся вытащить булавки из новой рубашки. Другая пациентка старалась не касаться бумаги, чтобы не пораниться. Есть люди, которые не водят машину, чтобы не попасть в аварию, в результате которой можно пораниться или травмировать кого-нибудь.



Гематофобией страдает один из 25 взрослых, трипанофобией – один из 10, а белонофобией – один из 100 взрослых.

Страдающие трипанофобией боятся уколов и способны отказываться от усилий врачей спасти им жизнь. Обычный забор крови для анализа может нанести человеку такую сильную психологическую травму, что он вообще не станет больше обращаться за лечением (даже в крайне серьезных случаях), ходить на медицинские осмотры, посещать стоматолога. Большой человек откажется от карьерных возможностей (если для поступления на работу нужно пройти медосмотр) и даже будет сбегать от полиции из-за теста на алкоголь, что конечно же только

ухудшит ситуацию. Такие люди не выносят даже обычного укола в палец.

Человек, страдающий белонофобией, испытывает чрезмерный страх перед длинными предметами с острыми концами.

Подсчеты распространения фобий показали, что гематофобией страдает один из 25 взрослых, трипанофобией – один из 10, а белонофобией – один из 100 взрослых. В большинстве случаев эти фобии возникают в детстве или в подростковом возрасте, обычно до десяти лет.

Такие страхи вполне могут сломать человеку жизнь. Они ограничивают и ухудшают общее самочувствие не меньше некоторых физических заболеваний.

По мнению доктора Ларса-Горана Оста, «некоторые люди, панически боящиеся крови, вынуждены выбирать не ту профессию, которую хотят, или бросают обучение»². Им недоступны специальности в сфере медицины, строительства и сельского хозяйства. Они лишены возможности участвовать в любых контактных видах спорта и многих видах досуга.

Ост добавляет, что «на работе страдающие фобией люди постоянно боятся столкнуться с кровью или травмой, беспокоятся о том, что нужно будет предпринимать какие-либо действия (например, воспитатель в детском саду или родитель с маленьким ребенком, который случайно может пораниться)»². Некоторые из-за этого не заводят детей, боясь крови, уколов, сопровождающих роды.

Если пугающей ситуации избежать невозможно, человек, страдающий фобией, может упасть в обморок.

Трипанофобам или белонофобам приходится переносить настоящую боль: люди отказываются от обезболивающих препаратов, вводимых внутривенно. Кто-то не делает прививок, из-за чего повышается риск инфекционного заражения; к тому же без них нельзя выезжать за границу. Диабетик, боящийся игл, может не вкалывать инсулин, спасающий ему жизнь, а пациент с почечной недостаточностью отказывается от необходимого диализа.

Если пугающей ситуации избежать невозможно, человек, страдающий фобией, может упасть в обморок. Согласно Осту, обмороки у таких людей бывают довольно часто. Из 140 обследованных Остом пациентов 70 % гематофобов и 56 % трипанофобов по крайней мере один раз в жизни падали в обморок. «По сравнению данными о других фобиях или тревожных расстройствах это чрезвычайно высокие проценты»².

Вероятность обморока создает риск травмирования при падении, тревога причиняет человеку дополнительные страдания. Ост сообщает, что в ситуации, когда столкновения с источником фобии не избежать, опасно понижается сердечный ритм, пульс, замедляется дыхание и, помимо прочего, падает артериальное давление.

Как уже упоминалось, любую фобию можно лечить, и часто с большим успехом. Рассмотрим, к примеру, арахнофобию – патологическую боязнь пауков, которая довольно широко распространена. Чрезвычайно успешный фильм 1990 г. «Арахнофобия» снят в расчете на то, что многие боятся этих восьминогих ползучих тварей. Кинокритик Леонард Малтин так отзывался об этой картине: «Не рекомендуется никому, кто *хоть раз* закрывал глаза при просмотре фильма»³. Однако, как оказалось, арахнофобия – одна из наиболее легко излечимых фобий. В одном эксперименте почти все 38 пациентов положительно восприняли программу лечения, в которую входило 72 изображения страшных пауков⁴. Интересно, что, согласно австралийскому исследованию, человеку необязательно встречаться с пауками, чтобы смертельно их бояться⁵.

Большинство людей зубная фобия иногда заставляет отменить визит к врачу; они

испытывают сильную тревогу, их ладони потеют во время ожидания вызова. У других волнение настолько велико, что они вообще не ходят к стоматологам, даже рискуя своим здоровьем. Однако для некоторых все оказывается еще серьезнее. Есть примеры, когда люди, страдающие зубной фобией, пытались вырывать себе зубы клещами.

Подсчитано, что, к примеру, от 10 до 14 % австралийцев имеют зубную фобию различной степени тяжести.

Современные достижения медицины позволяют лечить зубы практически безболезненно. Однако это все равно не является весомым аргументом для миллионов людей по всему миру. Подсчитано, что, к примеру, от 10 до 14 % австралийцев имеют зубную фобию различной степени тяжести.

Такая фобия может возникнуть в любое время, она связана с множеством причин. Считается, что источником фобии у большинства пациентов является негативный детский опыт посещения стоматолога. Однако это не всегда так. Неудачный визит взрослого человека к врачу или история о чужом отрицательном опыте также могут повлечь за собой возникновение фобии.

Доктор Дж. Гордон Рубин, специалист по вопросам зубной фобии, утверждает, что «многие проблемы возникали 20 – 30 лет назад, когда стоматология была значительно менее изощренной, но фобия продолжает удерживаться, подпитываясь нечеткими воспоминаниями»⁷.

Он добавляет, что для многих людей с зубной фобией «цена ее может быть крайне высока – боль, унижения, опасные инфекции, проблемы в браке, карьере. Страх представляет собой главное препятствие для пациента»⁷.

Вероятность появления зубной фобии значительно повышается, если в жизни человека имела место травма. В процессе проведения одного эксперимента сравнивали 462 женщин, которые в детстве или во взрослом возрасте подверглись травме, с женщинами, не боящимися лечения зубов. Вывод был таков: «Факт наличия травмы в большой степени связан со страхом перед стоматологом»⁸.

Для многих людей с зубной фобией цена ее может быть крайне высока – боль, унижения, опасные инфекции, проблемы в браке, карьере.

В южноавстралийском исследовании говорится, что люди с зубной фобией заметно чувствительнее к боли, чем все остальные⁹.

В США работает свыше 20 клиник, имеющих дело с пациентами, которые страдают зубной фобией. В Австралии, например, таким людям обычно помогают в общих больницах. Одна из старейших программ по работе с теми, кто боится стоматологов, вот уже почти 20 лет реализуется в Королевской стоматологической больнице в Мельбурне. Глава клиники, Джек Гершман, утверждает, что последние два десятка лет всех австралийских студентов-стоматологов готовят к тому, что им придется сталкиваться с фобиями подобного рода.

Гершман рассказывает, что в середине 1970-х лишь 5 – 6 % населения подтверждали наличие у себя зубной фобии, но 20 лет назад эта цифра выросла до 16 %. По его мнению, этому есть два объяснения. Во-первых, люди стали искреннее, а признание в том, что у тебя зубная фобия, теперь не является унижительным. Во-вторых, в наше время тревожные расстройства распространяются все больше, и зубная фобия – не исключение.

Борьба с такой фобией – дело обеих сторон. При этом могут измениться и пациент, и врач.

Лечение пациента обычно состоит в корректировке поведения и похоже на то, которое используется для лечения боязни авиаперелетов. Иногда применяются лекарственные средства. Программа сосредоточивается на том, чтобы пациенты чувствовали себя более расслабленно, удобно и могли контролировать свои эмоции в течение возрастающего по времени пребывания в стоматологическом кресле. Пациент учится использовать технику визуализации, похожую на ту, которую будущие матери изучают на курсах подготовки к родам, чтобы справляться с болью. Больной практикуется в использовании техники снижения страха до тех пор, пока оно не станет автоматическим. Постепенно в процессе десенсибилизации уверенность пациента становится настолько сильной, что он может смотреть на сверла, иглы и другие предметы, вызывающие у него фобию. Наконец, на последней стадии терапии человек проводит генеральную репетицию в кресле стоматолога.



Некоторые исследования показывают, что даже один сеанс десенсибилизации творит чудеса.

Некоторые исследования показывают, что даже один сеанс десенсибилизации творит чудеса. Нидерландские ученые выяснили, что все 52 пациента с зубной фобией, принимавшие участие в эксперименте, продемонстрировали положительные результаты уже после одного устного сеанса терапии: «Судя по всему, значительного снижения интенсивности зубной фобии можно достичь через один сеанс когнитивной реструктуризации»¹⁰.

Стоматолог также может изменить течение лечебных процедур, чтобы справиться с зубной фобией пациента. К примеру, в самом начале работы они могут договориться о сигналах, которые пациент будет подавать, если почувствует боль, а также чаще делать перерывы.

Людей, страдающих зубной фобией, должна утешить мысль о том, что стоматолог тоже подвержен страху.

Исследование показывает, что людей с зубной фобией тревожат многие имеющие отношение к стоматологии предметы. Иногда с ними ассоциируется боль. Вот главные 10 страхов в порядке убывания степени страха: 1) сверло, 2) игла, 3) удаление зуба, 4) страх задохнуться или подавиться, 5) потеря контроля, 6) воспаление после лечения, 7) чистка зубов, 8) игнорирование стоматологом просьб пациента, 9) недружелюбие или критика врачом здоровья зубов, 10) назначение встречи с доктором^{8, 11}.

Для возникновения зубной фобии может не существовать рациональных причин, но для нас самих это касается всех фобий за исключением нашей собственной.

Людей, страдающих зубной фобией, должна утешить мысль о том, что стоматолог тоже подвержен страху. Например, во время проведения лечебных манипуляций во рту пациента у него может проявляться клаустрофобия, спермафобия, гематофобия, белонофобия, а когда он видит зубные мосты – гефиروفобия¹².

КОГО МОЖНО НАЗВАТЬ СТРАДАЮЩИМ ФОБИЕЙ?

Симптомами фобии, в том числе и зубной, являются следующие приметы.

1. В безопасной ситуации человек внезапно ощущает необъяснимый устойчивый испуг.
2. Человек понимает, что его страх ненормален, не вызван реальной угрозой.
3. Имеет место фобическая реакция – автоматическая, неконтролируемая, – при которой человека практически полностью охватывают мысли о воображаемой опасности.
4. Человек страдает от физических реакций, связанных с чрезвычайной боязнью (учащенное сердцебиение, удушье, дрожь).
5. Человек во что бы то ни стало пытается избежать предмета или ситуации, вызывающих страх¹³.

ФОБИИ ФРЕЙДА

Отец психоанализа Зигмунд Фрейд страдал от агорафобии (боязни открытых пространств). И это было не единственной его проблемой. Фрейд открыто признавался, что он невротик, часто падал в обмороки, был заядлым курильщиком (не отказавшись от вредной привычки даже после тридцати операций по коррекции поврежденной раком челюсти), большую часть жизни злоупотреблял кокаином и боялся собственного телефонного номера. В 43 года Фрейд получил телефонный номер «14362». Он был убежден, что это число предсказывает его смерть в возрасте 61 года. Этот страх преследовал Фрейда на протяжении многих лет. Ему помогли по собственной воле уйти из жизни в 1939 г., в возрасте 83 лет¹⁴.

РЕЗИНОВЫЕ ПЕРЧАТКИ И ЗУБНАЯ ФОБИЯ

Пациент стоматологической больницы Лондонского королевского колледжа испытывал жуткий страх при мысли о том, что у него во рту окажутся руки доктора в резиновых перчатках. В результате этого его глотательный рефлекс нарушился, возникли рвота и другие проявления зубной фобии. После двух сеансов терапии, направленной на расслабление, рефлекс вернулся, рвота прекратилась и зубная фобия исчезла¹⁵.

РАЗУМНЫЙ ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ ПАМЯТИ

Исследователи обнаружили белок, который является чем-то вроде разумного переключателя, дающего сигнал нервным клеткам о том, должна информация храниться короткий промежуток времени или ей нужно попасть в библиотеку мозга на постоянное хранение. Этот белок называется CREB. В результате неврологических исследований установили, что CREB – транскрипционный фактор, который связывается с ДНК и заставляет ближайшие гены внедряться в белок. Ученые разобрались, как нервная клетка включает CREB, а затем регулирует с его помощью память. Интересно, что, когда дрозофил дополнительно подкрепляют белком CREB, они быстрее учатся различать определенные запахи¹⁶.

КОГДА ПАМЯТЬ БЕРЕТ ВЫХОДНОЙ

Почти полвека назад К. Миллер Фишер и Рэймонд Адамс, два невролога из Бостона, ввели термин «преходящая глобальная амнезия» для обозначения тех случаев, «когда единственным значительным изменением в поведении человека является очевидное нарушение памяти». Память берет выходной. Такое чаще всего наблюдается в пожилом возрасте. Часто это начинается после эмоционального или физического стресса. Признаком амнезии является то, что пациент постоянно задает один и тот же вопрос. Например, человек спрашивает: «Какой сегодня день?» –

«Четверг», – отвечаете вы. «Я должен подстричь газон», – сообщает он. Вы говорите: «Ты вчера его стриг». – «Какой сегодня день?» – снова спрашивает человек. В остальном он вполне нормален. В случае преходящей амнезии память может вернуться столь же спонтанно, как и исчезла¹⁷.

НА ПРЕДЕЛЕ СООБРАЗИТЕЛЬНОСТИ?

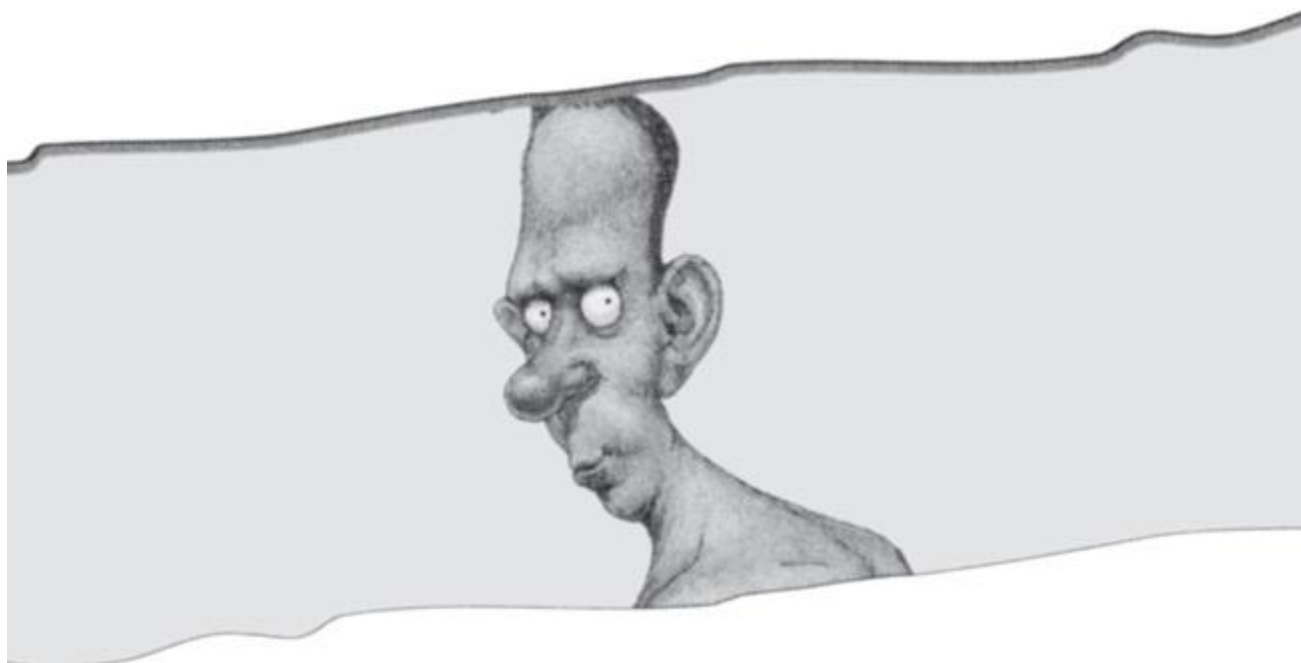
Способность человеческого мозга обрабатывать информацию дошла в наше время почти до предела. Исследователи утверждают, что если мы и не достигли пика своих интеллектуальных возможностей, то находимся от него не далее чем на 20 %. Они предполагают, что любое радикальное улучшение обработки информации невозможно из-за тщательного баланса, который состоит в соотношении размера нашего мозга и количества питающих его кровеносных сосудов. Если учесть структуру человеческого тела и мозга, можно прийти к выводу, что люди в настоящее время умны настолько, насколько это вообще возможно для человеческого вида¹⁸.

ПРОКЛЯТИЕ БАЛЬЗАМИРОВЩИКА

В 1988 г. врачи Массачусетской больницы в Бостоне объяснили причину болезни, ранее казавшейся странной. От нее страдали работники ритуальных служб. Известная как «проклятие бальзамировщика», эта болезнь поражала только мужчин, вызывая у них головные боли, перепады настроения, депрессию, потерю либидо, импотенцию, выпадение волос, рост груди и уменьшение яичек. Выяснилось, что эти симптомы были вызваны воздействием излишнего количества женского гормона эстрогена. На мужчин-бальзамировщиков оказывали влияние содержащиеся в кремах для бальзамирования вещества, которые, проникая через кожу, провоцировали дополнительную выработку эстрогена. Таким образом, защититься от «проклятия бальзамировщика» оказалось очень просто: нужно было надевать резиновые перчатки¹⁹.

Глава 24

Агнозия на лица: когда вы не узнаете себя в зеркале



Если вам кажется, что вы плохо запоминаете лица, подумайте о тех, кто страдает прозопагнозией. Прозопагнозия – это полная неспособность узнать знакомое лицо. Увидев чье-то лицо, больной не может понять, знает он этого человека всю жизнь, был представлен ему минуту назад или видит его впервые. В остальном память больных прозопагнозией может быть вполне нормальной. Их проблема заключается в узнавании именно лиц. Больные способны разобраться, знакомы они с кем-то или нет, не ориентируясь по лицу человека. Им требуются другие сигналы, к примеру голос или запах. Они вспоминают людей и по частям тела. Характерная походка тоже часто способствует идентификации.

Агнозия на лица – лишь одна из нескольких форм агнозии. Это заболевание иногда называют «нарушение обработки информации» или «нарушение распознавания». Суть агнозии заключается в утрате способности расшифровывать сигналы сенсорного восприятия. Слуховая агнозия – неспособность узнавать звуки. Пальцевая агнозия – невозможность различать собственные пальцы или пальцы других людей. Агнозия схемы тела – неспособность распознать форму своего или чужого тела. Агнозия времени – потеря понимания последовательности или длительности событий. Существует и множество других разновидностей этого заболевания.

Суть агнозии заключается в утрате способности расшифровывать сигналы сенсорного восприятия.

Причина появления агнозии на лица заключается в потере нервных клеток в той части мозга, которая несет ответственность за обработку информации о форме и текстуре объекта. Никто не рождается с прозопагнозией. Это состояние не является неврозом, как полагали раньше, и не возникает вследствие болезни. Агнозия на лица почти всегда оказывается результатом повреждения правой задней части мозга. Эта область включают в себя медиальные участки височной и затылочной долей мозга¹. Агнозию может вызвать травма головы, полученная в автомобильной катастрофе или при огнестрельном ранении. Специалисты утверждают, что прозопагнозия остается с человеком на всю жизнь.

В этом удивительном расстройстве многое непонятно и противоречиво. К примеру, споры среди экспертов вызывает даже способ диагностики. Диагноз ставится главным образом со слов пациента о своих ощущениях. Пациент говорит, что не «узнает» лицо как «знакомое», и врач это фиксирует. Однако некоторые специалисты выражают опасение, что любой диагноз, поставленный на основании слов самого пациента, ненаучен, недостоверен, субъективен, его нельзя подтвердить, он может скрыть истинные масштабы расстройства или другие проблемы.

Некоторые специалисты выдвинули предположение, что пациенты с прозопагнозией могут обладать необычными «ресурсами узнавания».

Другие ученые полагают, что даже если пациент не идентифицирует лицо, он может «узнавать» человека на более глубоком, бессознательном уровне. Возможно, до этого уровня наука еще не добралась и не изучила его.

Что же отключает способность мозга узнавать знакомые лица? За последний десяток лет некоторые специалисты выдвинули предположение, что пациенты с прозопагнозией могут обладать необычными «ресурсами узнавания». Возможно, этими «ресурсами» обладаем все мы, но лишь некоторые вынуждены прибегать к ним из-за повреждений мозга.

В одной теории утверждается, что у больных агнозией на лица существуют «островки

резервной способности к узнаванию», доказательством чему является уровень электрической активности кожи, который значительно меняется, когда такие пациенты видят «знакомое», но «неузнаваемое» лицо². Точные места коры головного мозга, связанные с прозопагнозией, можно обнаружить благодаря компьютерной томографии³.

Другая теория касается необычных «способностей мозга», которые у пациентов с агнозией на лица проявляются «ситуативно». Такие пациенты обладают «скрытыми» возможностями обработки данных, которая длится дольше, чем у здорового человека⁴.

Тем не менее нам еще многое предстоит узнать о прозопагнозии. По словам доктора Антонио Дамазио, когда мы понимаем

...стратегии, которые мозг использует для обработки информации, то получаем возможность разрабатывать улучшенные образовательные программы для пациентов с травмами мозга. Такие программы должны задействовать неповрежденные сенсорные или

познавательные пути... почти все, что делается одним способом, может совершаться и другим⁵.

Наиболее удивительными в агнозии на лица являются те многочисленные формы, которые она принимает у пациентов. Один из случаев был описан в 1956 г. Вследствие автомобильной катастрофы 32-летний мужчина три недели пробыл без сознания. После этого он «жаловался на неспособность узнать лица даже собственной жены и детей». Однако трех человек он смог узнать. Ими оказались его коллеги по работе: у одного был нервный тик – он подмигивал глазом, у другого – большая родинка на щеке, у третьего – чрезвычайно вытянутое лицо. Он различал их «по единственной индивидуальной черте». Всех остальных, включая членов своей семьи, он узнавал только по голосам⁶.

В 1993 г. появилось сообщение о другом любопытном случае. У. Дж. имел очень серьезную прозопагнозию.

После инсульта он стал фермером и приобрел стадо овец. Он научился узнавать и различать их, причем его показатели в тестах по узнаванию были значительно выше, если в них использовались изображения овец, а не человеческих лиц. Отсюда следует, что в некоторых случаях агнозия на лица может касаться только людей⁷.

В 1995 г. был описан крайне интересный случай 68-летней женщины, которая узнавала своих знакомых не по лицам, а по именам⁸.

Прозопагнозия вынуждает нас переосмыслить основные представления о «знакомом», «узнавании», «понимании» и «знании» и задать себе вопрос: что представляют собой эти понятия для человеческого мозга?⁹

Человек, который принял жену за шляпу

Возможно, самым знаменитым человеком с прозопагнозией является доктор П., музыкант с травмой головы, ставший «человеком, который принял жену за шляпу» из книги с одноименным названием¹⁰, написанной знаменитым неврологом Оливером Саксом. Сакс

¹⁰ Полное название книги – «Человек, который принял жену за шляпу, и другие истории из врачебной практики». – *Примеч. ред.*

говорит: «Для нас лицо – это то, как человек выглядит; мы воспринимаем человека через его образ, его лицо. Но для доктора П. не существовало ни внешнего образа, ни внутренней личности»¹⁰.

МОЗГ ВИДИТ ИНАЧЕ

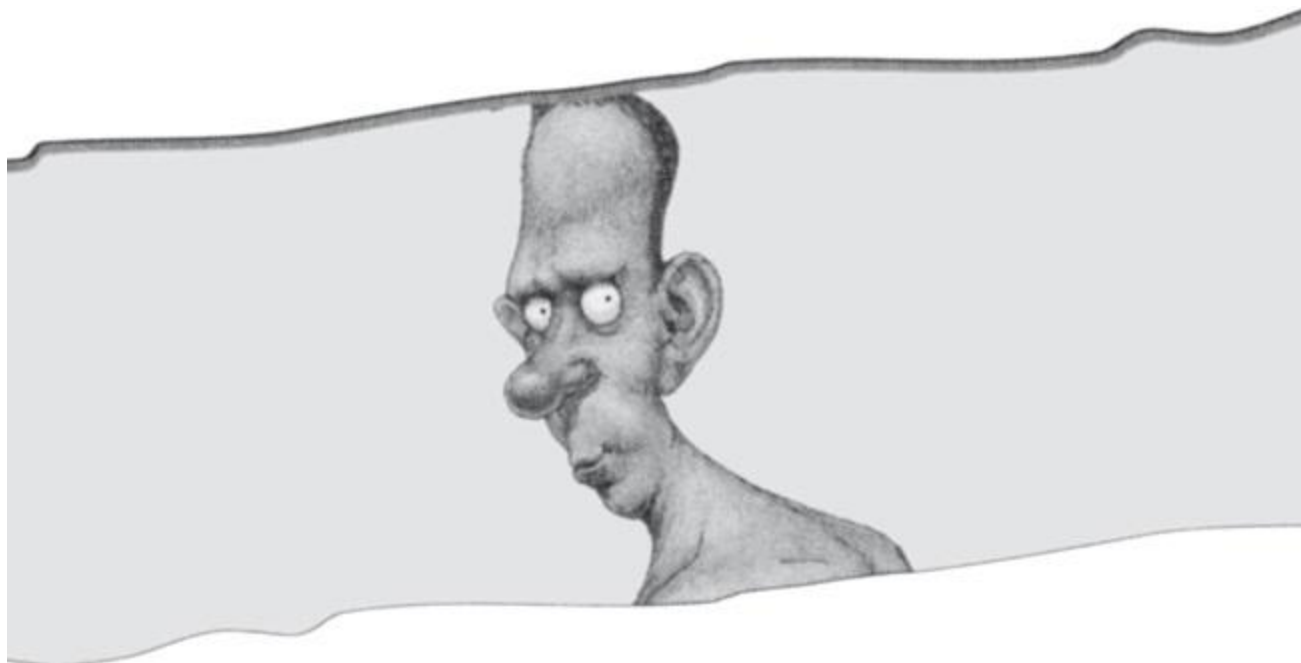
За функционирование нашего тела отвечает мозг, и количество его связей с частями организма не имеет отношения к их размерам. Мозг «видит» тело иначе, чем мы. Кисти (особенно пальцы), плечи, губы, язык и стопы способны выполнять сложнейшие движения. Если бы их размер соответствовал степени связи с мозгом, мы выглядели бы абсолютно иначе¹¹.

МАЛЬЧИК С ДВУМЯ МОЗГАМИ

Агентство «Синьхуа» сообщает, что китайский ребенок с двумя мозгами чувствует себя отлично, но почти не спит, поскольку его мозги работают по очереди. «Малыш, родившийся в июле 1995 г. в городе Чаоян в северо-восточной провинции Ляонин, хорошо растет и не нуждается в операции», – приводит слова врачей агентство. Однако за ночь ребенок спит не больше часа, а иногда всего 20 минут, и редко засыпает в течение дня. «Мозги, работая по очереди, влияют на уменьшение времени сна»¹².

Глава 25

Вспоминающий мозг: дежавю, или Мы раньше не встречались?



Что такое память? Как мы запоминаем? Как забываем? Как при этом работает мозг? Одна удивительная книга меняет наши традиционные представления о памяти.

Большинство считает, что наш мозг действует как большой компьютер: он сохраняет поступающую информацию и извлекает из памяти. Однако, по мнению одного нью-йоркского

психиатра, такая точка зрения – миф. Память – явление выдуманное.

В своей книге «Изобретение памяти»¹ доктор Израэль Розенфилд утверждает, что у нас нет «хранящихся в мозге воспоминаний». Вместо них у человека есть «фрагментарные» воспоминания, которые постоянно реконструируются эмоциями. Он считает, что поскольку «эмоции структурируют воспоминания и восприятие», то, думая о памяти, мы всегда должны учитывать то, как воздействуем на нее своими чувствами.

Судя по всему, мозг, наш так называемый компьютер, имеет «сердце». Розенфилд прослеживает развитие этой теории с работ ранних психологов, цитируя в поддержку своей точки зрения даже Фрейда. Он полагает, что исследование физиологии мозга и в особенности роли лимбической системы прибавит доказательств его теории.

Мнемоника – совокупность приемов для улучшения памяти.

Хотя память могли и выдумать, никто не сомневается в том, что ее можно улучшить. Мнемоника – совокупность приемов для ее улучшения. Для совершенствования памяти нужно делать следующие вещи: улучшать внимание, повышать свою способность сосредотачиваться, организовывать информацию и мысленно создавать для себя указатели и ассоциации, основанные на ярких визуальных образах.

Большинство книг по улучшению памяти предлагает следующие мнемонические техники.

1. Составить напоминающую фразу или аббревиатуру. Чем смешнее, забавнее она будет, тем лучше.

2. Придумать рифму. Никто не забудет полезную поговорку «„Жи – ши“ пиши с гласной „и“». Или «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан» для запоминания цветов радуги. Если вы еще и подберете мелодию для списка предстоящих вам дел, то никогда их не забудете.

3. Создать мысленный образ. Это особенно полезно для запоминания имен. «Мария Лофтус» может стать «Марией Антуанеттой, поднимающейся в лифте».

4. Повторять или перечислять новые факты. «Привет, Мария», – скажете вы, когда вас только что представили друг другу. Через несколько минут напомните себе: «Это Мария Лофтус». Еще через некоторое время, например, представьте себя с ней в лифте.

5. Разработайте систему мест. Если вы хотите запомнить серию фактов, свяжите каждый из них с определенным местом, которое вы легко можете представить, например с вашей кухней. Если вам нужно провести собрание и изложить мысли по определенной теме, вообразите, что размещаете одну из них на холодильнике, другую – на плите, третью – на умывальнике и т. д. Когда начнете говорить, проведите мысленную экскурсию по кухне и «соберите» идеи.

6. Делайте заметки – это приведет в порядок ваши дела и поможет не забыть важное. К тому же, записывая, вы дополнительно задействуете моторную и зрительную память.

7. Организуйте и устройте как следует свою жизнь. Убедитесь, что все в вашем доме на своем месте. Кстати, крючок в гараже для запасной связки ключей от дома – мнемоническое приспособление.

8. Ищите возможность развивать память. Разгадывайте кроссворды, играйте в «Эрудита» или «Счастливый случай». Для проверки памяти создавайте перечни разнообразной информации. К примеру, составьте список «Все фильмы с Томом Крузом, которые я видел» или «Все чемпионы мира в тяжелом весе после Джона Л. Салливана». Периодически проверяйте себя.

9. Стараясь что-то вспомнить, расслабляйтесь, будьте терпеливы, настойчивы, но не ожидайте от памяти чудес. Когда вы концентрируетесь, то сначала можете не вспомнить

некоторые факты («вертится на языке»), однако позже они придут в голову без особого труда.

10. Всеми возможными способами развивайте свое мышление. Читайте, беседуйте, посещайте курсы – это даст вам новые стимулы и отточит ваш ум.

Существуют и другие мнемонические техники, но все их сложно запомнить².



Делайте заметки – это приведет в порядок ваши дела и поможет не забыть важное.

Так что же мы знаем о памяти? Хотя до сих пор мало изучены ее механизмы, благодаря исследованиям удалось выяснить, как преобразуются воспоминания.

Снимки мозга показывают, что информация о пережитых событиях упорядочивается, проходя через различные участки мозга. Прибегнув к ПЭТ, ученые из Торонто выяснили, что «факты фиксируются в левом полушарии, а воспроизводятся в правом»³. Когда поступает новая информация, резко возрастает приток крови к коре левой предлобной доли. Когда человек обращается к сохраненным фактам, кровь приливает к коре правой предлобной доли. Таким образом происходит движение на трассе памяти мозга.

Информация о пережитых событиях упорядочивается, проходя через различные участки мозга.

Теория существования такого механизма памяти подкрепляется открытиями лондонских ученых. Исследуя снимки ПЭТ, в коре головного мозга и в других его областях они обнаружили отдельный «модуль» связанных между собой структур, способных «гармонично сочетать повторы» прошлого опыта. Центром этого «модуля» является участок в правой височной области коры, около уха. Выводы лондонской группы ученых о том, что область правой лобной доли мозга отвечает за воспроизведение информации, совпадают с результатами исследований ученых из Торонто⁴.

А что наука знает о самом удивительном явлении, связанном с памятью, – дежавю? Большинство из нас хотя бы раз в жизни испытывали дежавю («Мы с вами раньше не встречались?»), но этот любопытный феномен до сих пор продолжает занимать умы психологов и медиков. Исследователи и клиницисты не могут договориться, что же это такое, насколько часто оно встречается, какова причина явления или что оно означает на самом деле. Что происходит в мозге, когда мы испытываем дежавю?

«Дежавю» – слово из французского языка, означающее «виденное ранее». О нем говорят тогда, когда воспринимают нечто встреченное впервые как уже виденное. Например человека, чье лицо нам кажется знакомым. Или новый город, от которого создается такое ощущение, будто здесь уже был. Дежавю может сбивать нас с толку, приводить в замешательство.

Вальтер Скотт упоминает о нем в своем дневнике (1828). Чарлз Диккенс описывает дежавю в романе «Дэвид Копперфилд» (1849). Лев Толстой несколько раз изображает его в своих автобиографических повестях «Детство» (1852), «Отрочество» (1854) и «Юность» (1856), а также в романе «Война и мир» (1869). Марсель Пруст рассказывает о нем в цикле романов «В

поисках утраченного времени» (1913 – 1927). Альфред Теннисон говорит об этом явлении в двух стихотворениях: «К... (Когда с глазами долу...)» (1832) и «Два голоса» (1833). В песне «Где или когда» Роджерса и Харта (1937) и «Дежавю» Дэвида Кросби (1970) это описывается романтически. Фильм с участием Мадонны «В отчаянии ищущий Сьюзан» (1985), снятый Сьюзан Сайделман, рассказывает о героине, у которой после травмы головы возникает амнезия и дежавю.

От 30 до 96 % людей испытывали дежавю как минимум раз в жизни.

Это явление действительно довольно широко распространено. От 30 до 96 % людей испытывали дежавю как минимум раз в жизни. Исследователи не могут прийти к единому мнению даже в определении самого феномена, а также того, насколько часто оно может появляться. Однако они уверены, что дежавю возникает у мужчин не реже, чем у женщин. Ученые не сделали четкого вывода и о том, зависит ли дежавю от таких факторов, как раса, социальная группа или уровень образования⁵.

Несколько исследований указывают, что возраст является одним из важных факторов в появлении дежавю. Чаще оно возникает у молодых, нежели у пожилых людей. Но никто не знает, почему это так.

Хотя дежавю иногда встречается у пациентов с различными физиологическими и психическими заболеваниями, оно появляется и у совершенно нормальных людей (какими считает себя большинство из нас). Некоторые исследователи наблюдали дежавю у людей с тревожными и диссоциативными расстройствами, шизофренией, расстройствами настроения, органическими нарушениями нервной системы и различными синдромами. Считается, что иногда оно может появляться в результате психологической травмы, эмоционального истощения или использования лекарств, особенно при утомлении, стрессе и болезни. Несколько исследований указывают, что дежавю может быть связано с эпилепсией. Тем не менее ученые из Нидерландов утверждают, что абсолютной связи между дежавю и каким-либо психиатрическим или неврологическим заболеванием не существует⁵.

Дежавю иногда путают со вспышками воспоминаний, предчувствиями или криптомнезией.

Дежавю иногда путают со вспышками воспоминаний, предчувствиями или криптомнезией. Но эти четыре явления отличаются друг от друга. При вспышках воспоминаний человеку кажется, что он действительно видит события своего прошлого. Испытывая предчувствие, он полагает, что текущая ситуация когда-то была предсказана – то есть он *знает*, что должно случиться, еще до того, как это произойдет. В случае криптомнезии человек забывает источник информации. Таким образом, криптомнезия как явление полностью противоположно дежавю и столь же таинственно.

В истории психиатрии предпринимались многочисленные попытки объяснить дежавю. Зигмунд Фрейд называл его сверхъестественным и чудесным явлением. В «Психопатологии обыденной жизни» (1901) он объясняет дежавю наличием бессознательных желаний. Со времен Фрейда ученые считали дежавю формой амнезии, нарушением внимания, проблемой воображения. Некоторые полагают, что оно возникает из-за путаницы в сновидениях и реальности или сложного смешения воспоминаний^{6, 7}.

По одной теории, дежавю может затрагивать либо правую, либо левую височную долю. Неврологи преуспели в воссоздании дежавю, стимулируя височные доли электрическими

импульсами. Однако таким способом они могли вызывать у пациентов и галлюцинации⁸.

В 1990 г. для объяснения этого явления докторá Герман Сно и Дон Линчен предложили голографическую теорию дежавю. Ученые утверждают, что восприятие и воспоминания подобны голограммам. Дежавю возникает, когда определенное число фрагментов одной голограммы (текущее событие) практически полностью совпадает с фрагментами другой голограммы (прошлое воспоминание), создавая между ними путаницу. Довольно интересная теория. Странно лишь то, что она напоминает объяснение, выдвинутое в 1969 г. психиатром Левитаном⁹. Она производит впечатление чертовски знакомой. Может, это дежавю?¹⁰

ИКТАЛЬНОЕ ДЕЖАВЮ

Слово «иктальный» означает «вызванный припадком». Согласно одному исследованию, припадок может спровоцировать появление иктального дежавю. Судя по всему, здесь свою роль играет право– или леворукость. Исследователи из Аризонского университета сообщают, что из восьми пациентов с иктальным дежавю у правой оказались повреждения в правой височной доле, а у левой – в левой. У правой доминирует левое полушарие, а у левой – правое. Исследователи предполагают, что причины возникновения дежавю нужно искать в недоминирующем полушарии мозга¹¹.

КОГДА РАСТЕНИЕ ВО ВСЕ НЕ РАСТЕНИЕ?

Если у человека серьезно травмирован мозг и он постоянно находится без сознания, мы иногда с жестокостью называем его «растение». Но пугающая статистика говорит о том, что зачастую в таких случаях ошибочно ставится страшный диагноз. В одном исследовании подобных ошибок насчитали едва ли не половину! Ученые тщательно изучили 40 пациентов в вегетативном состоянии. Они исследовали все признаки наличия у таких больных внимания и осознания происходящего, сделал это тщательнее, чем персонал больницы, ставивший диагноз. Семнадцать из 40 пациентов считались пребывающими в «постоянном вегетативном состоянии», но позже выяснилось: они все осознают, понимают, что с ними происходит, и часто оказываются способны на простейшие формы коммуникации (кивок головой, моргание или движение пальцем). Глава исследования доктор Кит Эндрюс говорит: «Очень печально, что некоторых пациентов, много лет остававшихся в полном сознании, все воспринимали как пребывающих в вегетативном состоянии. Это просто ужасно – все понимать и не иметь возможности изъясняться»¹². По мнению Американской неврологической ассоциации, человек находится в вегетативном состоянии, когда он не подает признаков осознания происходящего, не отвечает на вопросы или физические стимулы, кроме как рефлекторно, но открывает глаза и проходит через периоды сна и бодрствования. Вегетативное состояние называется устойчивым, если длится дольше месяца¹³.

ОБРАЩЕНИЕ С ПАЦИЕНТАМИ В КОМЕ

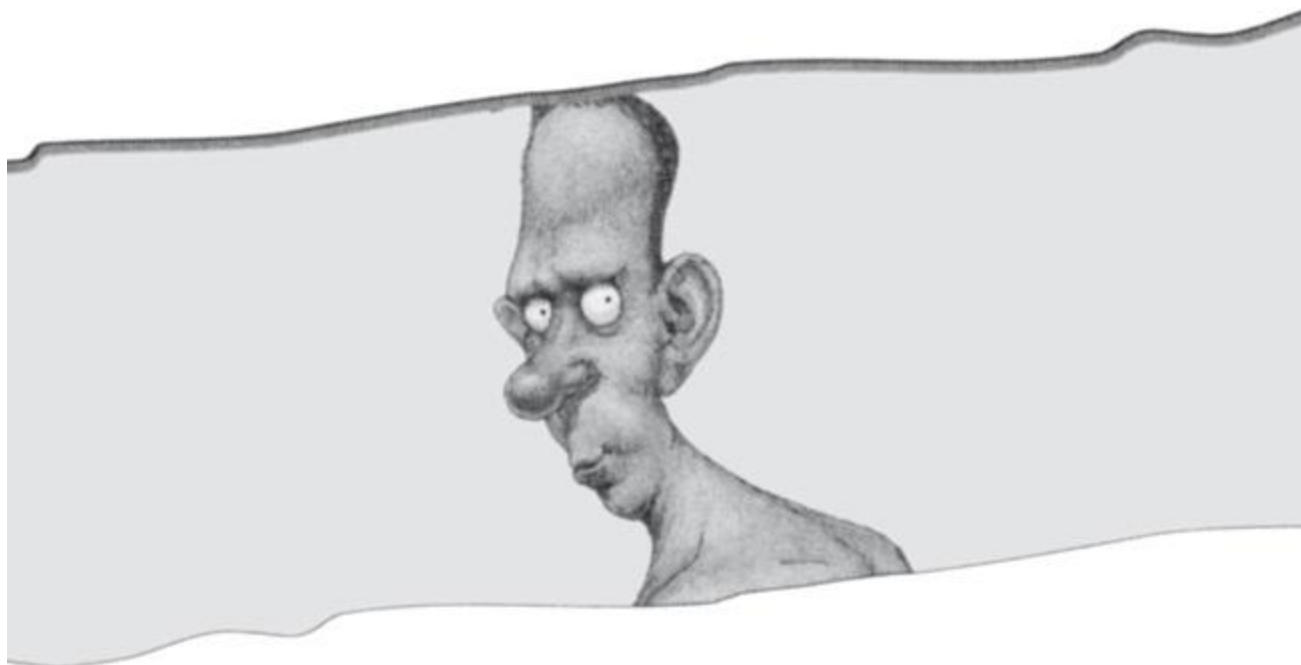
Британские исследователи пытаются найти способ помочь врачам общаться с пациентами в коме. Ученые из Лондона используют сетку электродов, присоединенных к компьютеру, чтобы «считывать» мысли таких пациентов. Людей просят подумать о том, что они двигают определенной частью тела. Если человек слышит, то он об этом думает, а компьютер фиксирует мысль и переводит ее в ответ «да» или «нет». Это создает простейшую форму коммуникации. Не слишком удобно, но все же лучше, чем ничего. Вот что считает по этому поводу глава группы ученых Стив Робертс: «Есть много людей, получавших серьезные травмы, которые выходили

из комы и рассказывали о кошмарных ситуациях, когда они полностью осознавали действительность, но были не способны общаться. Надеемся, что мы поможем большинству таких пациентов выйти из комы. Есть некоторая надежда, что мы поймем, находится ли в сознании пребывающий в коме человек, и как-то его поддержим».

Общение подобного рода стало возможным с тех пор, как предыдущие исследования показали: мозг «повторяет движения», и соответствующие его участки активируются в зависимости от того, на самом деле двигает человек какой-то частью тела или только думает об этом¹⁴.

Глава 26

Гениальные безумцы: когда вы гениальны в одном, но безумны во всем остальном



Таланты природа распределяет между нами чаще всего равномерно. Большинство из нас имеют средние способности. Но так бывает не всегда. Вспомним, к примеру, гениальных безумцев.

Помните персонажа, которого играл Дастин Хоффман в фильме 1988 г. «Человек дождя»? Несмотря на умственную неполноценность, он обладал удивительными способностями. У него была поразительная память, которая выручила его брата (Том Круз) во время игры в казино Лас-Вегаса.

Такой человек – отличный специалист в какой-либо узкой области. Он может делать очень хорошо лишь что-то одно, а большинство других вещей у него не получается. Мы считаем этих людей умственно отсталыми, или, говоря корректно, «людьми с ограниченными способностями», и часто помещаем в больницу, поскольку они не могут ухаживать за собой. Но на самом деле они – удивительные личности. Сегодня психологи продолжают ломать голову над тайной гениальных безумцев¹.

Гениальные безумцы – это интеллектуально неполноценные люди, которые

обладают какой-то выдающейся способностью, знанием, умением или талантом.

Гениальные безумцы – это интеллектуально неполноценные люди, которые обладают какой-то выдающейся способностью, знанием, умением или талантом. Давайте взглянем на некоторых из этих необычных людей.

«Психически ненормальный» может дословно повторить все содержание газеты после того, как ему ее прочли. Другой тоже способен дословно воспроизвести ее содержание, но, к примеру, задом наперед.

Так называемый слабоумный мальчик 12 лет, не умеющий ни читать, ни писать, правильно и с невероятной скоростью умножает в уме трехзначные числа².

Гениальные безумцы обретают порой широкую известность.

22-летняя женщина с психическим развитием пятилетнего ребенка помнит даты каждого визита в ее дом и имя каждого посетителя.

«Умственно отсталый» может вспомнить день отпевания в местном приходе любого человека за последние 35 лет, возраст покойного и имена всех, кто приходил с ним прощаться.

Гениальные безумцы обретают порой широкую известность. Например, «гений больницы Эрлсвуд», глухой слабоумный пациент, обладал удивительными способностями: рисовал, изобретал и отлично разбирался в технике. Он был широко известен и пользовался большим уважением².

Живший в XVIII в. Томас Фуллер, раб из Вирджинии, считался безнадежно слабоумным. Однако он мог быстро вычислить точное число секунд в 70 годах, 17 днях и 12 часах, принимая в расчет и 17 високосных лет³.

У Готфрида Майнда, которого считали «тупоголовым кретином», был удивительный дар рисовать кошек. Его изображения казались настолько живыми, что по всей Европе он был известен как «кошачий Рафаэль». Один из его рисунков украшал коллекцию короля Георга IV.

Слепой Том Бетан, знаменитый гениальный безумец с крайне ограниченным интеллектом, уже в возрасте четырех лет играл на фортепьяно произведения Моцарта и мог безошибочно воспроизвести музыкальную пьесу любой степени сложности. Он был способен повторить речь любой длины на любом языке, не потеряв ни единого слога. Однажды он прошел испытание, безошибочно повторив два произведения объемом 13 и 20 страниц⁴.

Эллен Будро, слепая, умственно отсталая девушка, больная рахитом, имела невероятный музыкальный дар. Она могла повторить любую пропетую или сыгранную мелодию независимо от ее сложности после первого же прослушивания.

Киешу Ямашита, обладавший очень низким уровнем интеллекта, был гением графического искусства. Его называли японским Ван Гогом⁵.

Алонсо Клемонс, чей IQ не превышал 40, жил в доме для душевнобольных в Болдере, штат Колорадо, где создал сотни скульптур. Одна из них была продана в 1992 г. за 45 тыс. долларов³.

И. К., умственно неполноценный человек из Канады, является лучшим рисовальщиком, нежели любые профессиональные художники, которых с ним сравнивали. По мнению врачей, И. К. удивительно четко видит трехмерные изображения и ошущает перспективу «без применения правил»⁶.

Житель Лондона Стивен Уилтшир с коэффициентом интеллекта 30 создал несколько книг с удивительно красивыми рисунками. Одна из них, «Плывущие города», возглавляла в Великобритании список бестселлеров³.

Джордж и Чарлз, «близнецы-калькуляторы», – умственно неполноценные братья, обладающие удивительной способностью описать любой день за последние 80 тыс. лет. К примеру, они легко могут сказать, каким днем недели было 24 апреля 929 г. Также они в подробностях помнят погоду каждого дня своей взрослой жизни^{3, 7}.

Преждевременно родившийся слепой Лесли Лемке обладает удивительной памятью. Он поет, играет и нередко участвует в телешоу. Лемке стал героем двух фильмов: «Женщина, желавшая чуда» (1985), удостоенного четырех наград «Эмми», и «Остров гения» (1987)⁸.

Ким, математический гений, живущий в Солт-Лейк-Сити (штат Юта), явился прототипом персонажа, которого сыграл Дасти Хоффман в фильме «Человек дождя»³. Доктор Дарольд Трефферт, много лет работающий с такими людьми, был консультантом на съемках фильма. Трефферт написал одну из самых известных книг по этой проблеме – «Удивительные люди: понять гениального безумца»⁸. Доктор считает это состояние относительно редким.

По мнению некоторых специалистов, примерно 10 % детей с аутизмом могут проявлять гениальность.

По мнению некоторых специалистов, примерно 10 % детей с аутизмом могут проявлять гениальность. В одном исследовании, проведенном среди 90 тыс. пациентов психиатрических клиник, было обнаружено «54 гениальных безумца, или около одного на две тысячи пациентов»¹. Мужчин среди них значительно больше, чем женщин (соотношение примерно 6 : 1).

Трефферт полагает, что «до сих пор ни одна теория не объяснила этот таинственный феномен». Он пишет, что «выдвинутые гипотезы практически так же различны и многочисленны, как и случаи, описанные врачами»⁸.

Несмотря на шесть существующих ныне гипотез, в каждой из них чего-то не хватает. Первая гласит, что эйдетическое воображение таких людей значительно превосходит уровень воображения нормального человека. Здесь имеется в виду способность быстро просматривать, сохранять и воспроизводить большие объемы информации. Однако некоторые больные слепы и вообще не могут ничего видеть.

Есть версия, что такие пациенты унаследовали свои способности от родителей. Но гениальных безумцев производят на свет и люди без выдающихся способностей, а дети больных практически во всех случаях оказываются вполне нормальными.

В третьей гипотезе указывается, что гениальные безумцы страдают от сенсорной депривации и социальной изоляции. В некоторых случаях это может быть правдой. Но депривация скорее результат, нежели симптом подобного состояния. Многие живут в обычном окружении.

Существует 6 гипотез, пытающихся объяснить феномен гениальности безумцев.

Согласно четвертой теории, такие люди обладают ослабленной способностью к абстрактному мышлению. Однако Трефферт полагает, что эта точка зрения «описательна» и не является объяснением⁸.

Пятая гипотеза говорит о том, что у гениальных безумцев развиваются компенсационные умения. Здесь Трефферт также возражает, замечая, что такие люди «не способны оценить свое состояние»⁸.

И наконец, некоторые полагают, что у одаренных умственно отсталых людей имеются повреждения мозга или проблемы с распределением функций между правым и левым

полушариями. Однако у многих таких пациентов вполне нормальные результаты электроэнцефалограммы и компьютерной томографии.

Трефферт заключает, что поведение гениальных безумцев

...является сложным, и его трудно понять; хотя это явление представляет собой реальный феномен, оно остается непонятным и в конкретных случаях, и в целом. Поиск объяснений продолжается. Ни одна модель работы мозга, особенно памяти, не будет полной до тех пор, пока не включит в себя синдром одаренных безумцев⁸.

Чему же нас все это учит? Данный феномен иллюстрирует крайности человеческих способностей – сочетание «гения» и «безумия» в одном человеке. Мы должны стремиться понять и принять эти крайности, нельзя высмеивать и порицать таких людей. Большинство из нас похоже друг на друга. Некоторые отличаются от большинства, а есть и совершенно особенные люди.

Можно считать, что мозг проявляет еще одну странность, являя миру гениального безумца – совершенного специалиста^{7, 9}.

Случай Т. М.: необычная память

Психологи Лондонского университета представили свидетельство того, что люди с необычной памятью на самом деле особенные, даже если так не кажется на первый взгляд. Они описывают мыслительную деятельность Т. М., 25-летнего мужчины, обладающего невероятной способностью запоминать. Однако для самого Т. М. это не является загадкой, и он четко объясняет механизм запоминания. Вот пример.

Т. М. просит человека из аудитории назвать дату своего рождения и очень быстро говорит, что это был за день... Подсчет дня проводится путем использования числовых кодов лет и месяцев и с помощью вычислений. С практикой нарабатываются различные принципы и способы запоминания. Теперь Т. М. может мгновенно понять, что определенные даты означают определенные дни, словно это таблица умножения. Каждый год и месяц имеет код от 0 до 6, и Т. М. выучил коды (см. объяснение ниже) всех лет от 1900 до 2000.

Метод состоит в том, чтобы сложить код месяца и года и разделить сумму на 7; в остатке образуется день недели. К примеру, 27 октября 1964 г. дает $27 + 1$ (код октября) $+ 3$ (код 1964 г.) $= 31$. Разделив это число на 7, мы получаем в остатке 3, что означает третий день недели – вторник¹¹10.

ЗАНЯТЫЙ МОЗГ: ИСПОЛЬЗУЙ ЭТО ИЛИ СНОВА ПОТЕРЯЙ!

Как уже упоминалось, специалисты полагают, что чем активнее мы используем мозг, тем лучше он работает (принцип «используй или потеряй»). Но подтверждают ли такое мнение исследования? Группа психологов Калифорнийского университета провела серию из пяти интеллектуальных экспериментов с группой своих коллег-ученых и сравнила полученные результаты с результатами контрольной группы того же возраста, среди членов которой не было научных работников.

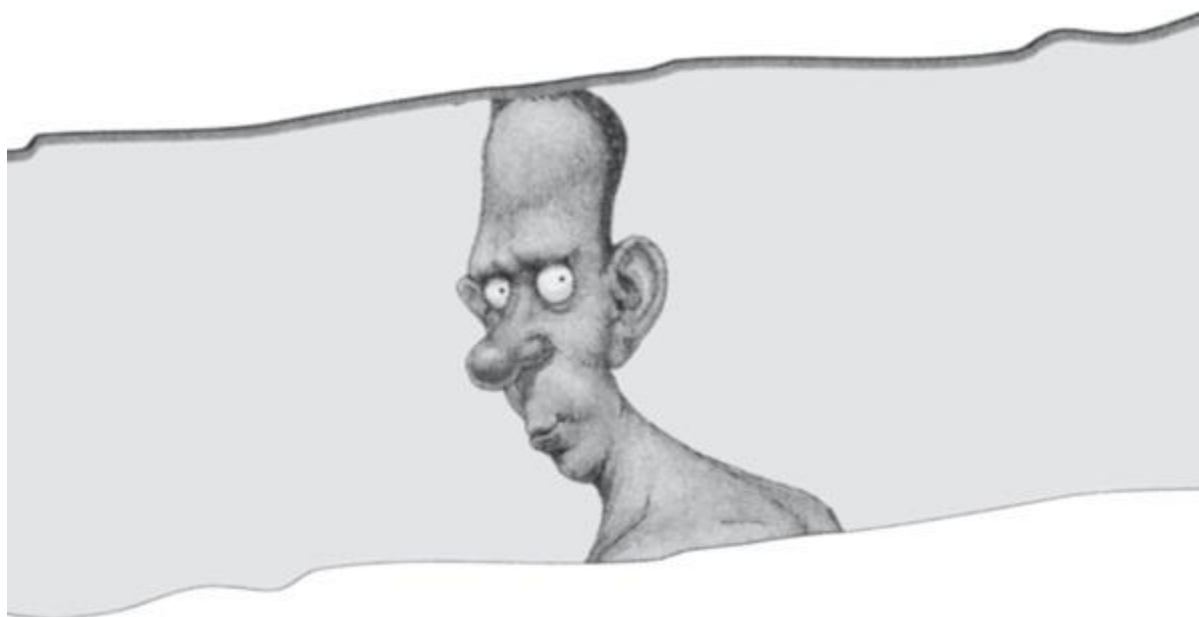
¹¹ В США воскресенье считается первым днем недели. – Примеч. ред.

Эксперименты касались памяти. Было высказано предположение, что у ученых будет преимущество.

В результате обнаружилось, что ученые действительно лучше справились с заданиями. Однако сила мозга со временем угасает. По мнению главы группы исследователей, доктора Артура Шимамуры, «неважно, насколько активную интеллектуальную жизнь вы вели, – она в любом случае ухудшится». Однако мозг, занятый делом, без сомнения, прослужит дольше¹¹.

Глава 27

Шизофренический мозг: когда вам кажется, что вас двое



Существует великое множество вопросов о шизофрении, на которые ученые до сих пор не могут дать ответ. Но для начала расскажем о самом главном.

Шизофрения – очень распространенное психическое заболевание. По статистике, в Австралии на каком-либо этапе своей жизни им страдал примерно один из 100 человек. Таким образом, почти у каждого есть знакомые или родственники, больные шизофренией.

Шизофрения – сложное состояние, которое трудно диагностировать, но перечисленные симптомы обычно выявляются: нарушается мыслительная деятельность, восприятие (галлюцинации), внимание, воля, моторика, ослабляются эмоции, межличностные отношения, наблюдаются потоки бессвязных мыслей, извращенное поведение, возникает глубокое чувство апатии и ощущение безнадежности.

Существует два основных типа шизофрении (острая и хроническая), а также, как минимум, шесть подтипов (параноидная, гебефреническая, кататоническая, простая, ядерная и аффективная). К счастью, шизофрения лечится когнитивной терапией, но чаще всего – лекарственной.

К счастью, шизофрения лечится когнитивной терапией, но чаще всего – лекарственной.

Если вы слышите голоса или вам кажется, что вас разделили пополам, это явные признаки шизофрении.

С шизофренией связано множество мифов. Одним из них является точка зрения, будто это заболевание чаще возникает в сельской местности, нежели в городах. Более того, по устаревшим сведениям, шизофреники из сельских районов часто перемещаются в города, чтобы обрести уединение. Однако ученые опровергают этот миф.

Исследование шизофрении среди шведов указывает на то, что городские жители более подвержены этому заболеванию и они никуда не переезжают. Ученые утверждают, что подтолкнуть людей к болезни может окружающая среда¹.

Но если оставить в стороне мифы, истинный источник шизофрении до сих пор представляет собой загадку. Раньше считалось, что причиной является плохое отношение к ребенку родителей – обычно винили чересчур сдержанных, холодных в обращении матерей. Однако эта точка зрения отвергается сейчас почти всеми специалистами. Вина родителей гораздо меньше, чем принято считать.

В 1990 г. исследователи из Университета Джона Хопкинса обнаружили связь между уменьшением верхней височной извилины и интенсивными шизофреническими слуховыми галлюцинациями. Была выдвинута теория, что шизофрения возникает в результате повреждения определенного участка с левой стороны мозга². Таким образом, когда в голове у шизофреника «появляются голоса», наблюдается повышенная активность в той части мозга, которая отвечает за мыслительную и речевую деятельность³.

В 1992 г. эту гипотезу подкрепило серьезное гарвардское исследование, обнаружившее связь между шизофренией и уменьшением левой височной доли мозга, особенно той ее части, которая отвечает за слух и речь⁴.



Шизофрения может возникать вследствие патологии таламуса и областей мозга, анатомически связанных с этой структурой.

Ученые нашли связь между степенью расстройства мышления и размером верхней височной извилины. Эта часть мозга образована складкой коры. Исследование основывалось на сравнении магнитно-резонансной томографии мозга 15 пациентов с шизофренией и 15 здоровых человек. Было обнаружено, что у больных шизофренией эта извилина почти на 20 % меньше, чем у нормальных людей.

Хотя в результате этой работы не предложено новых методов лечения, ученые считают, что их открытие дает возможность «далее изучать это тяжелое заболевание»⁴.

В наше время то и дело возникает новая надежда. Исследование 1995 г., проведенное в университете Айовы, говорит о том, что шизофрения может возникать вследствие патологии таламуса и областей мозга, анатомически связанных с этой структурой. Прежние свидетельства указывали, что таламус, расположенный глубоко в мозге, помогает сосредоточивать внимание, фильтровать ощущения и обрабатывать информацию, поступающую от органов чувств. Действительно, «проблемы в таламусе и связанных с ним структурах, простирающихся от верхней части позвоночника до задней части лобной доли, могут создавать полный спектр

наблюдаемых у шизофреников симптомов»5.

Возможно, в шизофрению вовлечен весь мозг, и определенную связь с ней могут иметь некоторые психологические представления, например о самом себе. Доктор Филип Макгуайр говорит: «Предрасположенность [к слышанию голосов] может зависеть от аномальной активности областей мозга, связанных с восприятием внутренней речи и оценкой того, является она собственной или чужой»6.

Хотя симптомы шизофрении проявляются обычно в подростковом возрасте, повреждение, которое ее вызывает, может возникнуть в младенчестве.

Существует ли какое-нибудь определенное время для возникновения подобных нарушений в работе мозга? Хотя симптомы шизофрении проявляются обычно в подростковом возрасте, повреждение, которое ее вызывает, может возникнуть в младенчестве. «Точная природа этого нервного расстройства непонятна, но [она отражает] нарушения в развитии мозга, которые появляются до или вскоре после рождения»7.

Есть специалисты, считающие, что шизофрения может быть вызвана вирусом, причем хорошо известным. Противоречивая, но очень интригующая версия причин возникновения болезни выдвинута доктором Джоном Иглсом из Королевской больницы Корнхилл в Абердине8. Иглс считает, что вирус, вызывающий полиомиелит, способен влиять и на возникновение шизофрении. Более того, он полагает, что шизофрения может являться частью постполиомиелитного синдрома.

Есть специалисты, считающие, что шизофрения может быть вызвана вирусом, причем хорошо известным.

Иглс основывает свое убеждение на том факте, что с середины 1960-х гг. в Англии, Уэльсе, Шотландии и Новой Зеландии больных шизофренией стало меньше на 50 %. Это совпадает с введением в этих странах вакцинации от полиомиелита. В Великобритании оральная вакцина была предпринята в 1962 г. То есть, когда был остановлен полиомиелит, уменьшилось количество случаев шизофрении – никто не предполагал, что такое может произойти.

По словам Иглса, ученые из штата Коннектикут обнаружили, что пациенты, помещенные в больницу с шизофренией, «значительно чаще рождались в годы широкого распространения полиомиелита»8.

Иглс также указывает, что среди приехавших в Великобританию невакцинированных жителей Ямайки «уровень распространения шизофрении значительно выше по сравнению с местным [английским] населением»8.

Иглс замечает: в последние годы было установлено существование постполиомиелитного синдрома. При этом синдроме примерно через 30 лет после начала паралича люди начинают страдать от сильной усталости, неврологических проблем, суставной и мышечной боли и повышенной чувствительности (особенно к холодной температуре). Постполиомиелитный синдром возникает примерно у 50 % больных полиомиелитом. По мнению Иглса, «средний возраст начала шизофрении приближается к тридцати годам, а это соответствует концепции шизофрении как постполиомиелитного синдрома, который развивается после перенесения перинатальной полиовирусной инфекции»8.

Доктора Дэвид Зильберсвайг и Эмили Стерн из Корнелльского университета считают, что у шизофреников вряд ли могут быть серьезные проблемы с мозгом, но, тем не менее, им

удалось обнаружить нечто весьма любопытное. Используя ПЭТ, они разработали метод определения тока крови во время шизофренических галлюцинаций. Они провели исследование шести либо не лечившихся, либо не поддававшихся лечению шизофреников, слышавших голоса. У одного случались визуальные галлюцинации. Во время проведения сканирования каждого пациента просили нажимать правым пальцем на кнопку, если он слышал звуки. Обнаружилось, что при галлюцинациях активировались поверхностные области мозга, участвующие в обработке звуковой информации. Более того, у всех больных наблюдался прилив крови к нескольким глубоким зонам мозга: гиппокампу, извилине гиппокампа, поясной извилине, таламусу и стриатуму. Действительно ли шизофреники слышат голоса? Данные их мозга показывают, что так оно и есть⁹.



Действительно ли шизофреники слышат голоса? Данные их мозга показывают, что так оно и есть.

Речь шизофреников часто нелогична, бессвязна и путана. Раньше думали, что такие люди одержимы демонами. Исследователи обнаружили гораздо менее фантастическое объяснение. По мнению доктора Патрисии Голдман-Ракик, невролога, речевые проблемы шизофреников могут отражать недостаточность кратковременной памяти. Было открыто, что предлобная кора мозга шизофреников значительно менее активна. Эта область считается центром кратковременной памяти. Голдман-Ракик говорит: «Если они не способны удержать смысл предложения до того, как переходят к глаголу или дополнению, фраза лишается содержания»¹⁰.

Кроме всего вышеупомянутого существует множество вопросов о шизофрении, на которые до сих пор нет ответа¹¹.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ ПРИЧИНОЙ ШИЗОФРЕНИИ ИММУННАЯ РЕАКЦИЯ МАТЕРИ ИЛИ НЕДОСТАТОЧНОЕ ПИТАНИЕ?

Некоторые ученые полагают, что шизофрения вызвана разрушениями в развивающемся мозге плода. Исследование, проведенное в Пенсильванском университете, в котором были задействованы медицинские данные всего населения Дании, показало, что на возникновение шизофрении может влиять серьезное недоедание матери на ранних этапах беременности, а также иммунная реакция ее организма на плод¹².

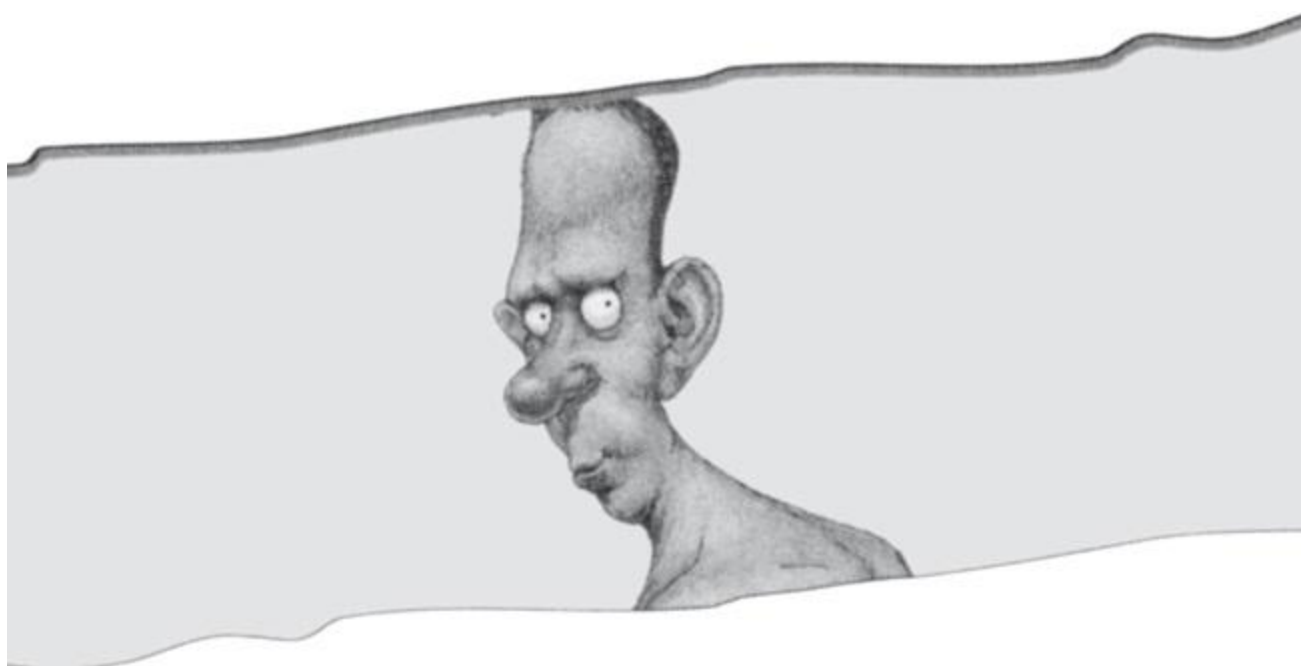
СПАСИБО ВОСПОМИНАНИЯМ

По мере старения организма фермент пролилэндопептидаза все активнее разрушает нейропептиды, связанные с обучением и памятью. При болезни Альцгеймера этот процесс ускоряется. Он вызывает потерю памяти и сокращение времени активного внимания. Ученые из города Сюресн во Франции обнаружили лекарственные составы, предотвращающие разрушение нейропептидов пролилэндопептидазой. В лабораторных тестах с крысами, у которых была амнезия,

эти составы почти полностью восстанавливали память животных¹³.



Глава 28 Членовредительский мозг



Большинство людей оберегают свое тело от боли и травм. Но не все.

Гэри Дэвид, необычный заключенный тюрьмы Пентридж (Мельбурн) и член-основатель «клуба Ван Гога» по самоампутации, нанес своему телу в общей сложности 77 повреждений.

Дэвид резал себя, поджигал, прокалывал, отравлял и ампутировал различные части своего тела. Он ел битое стекло и пил средства для чистки металлов, серную кислоту и содержимое батареек. Он отрезал себе оба уха (одно съел) и ампутировал соски, части пениса (дважды), мошонку и одну из пяток. Он запихивал себе в глаза рыбы кости и перекрывал мочеиспускательный канал. Перерезал ахиллесовы сухожилия, прибавал к полу обе ступни, впрыскивал себе мочу, выпустил из руки литр крови с помощью обломка авторучки и вводил себе в анальное отверстие лезвие¹.

Как ни странно, исследования говорят о том, что членовредительство среди заключенных – крайне распространенное явление. По мнению Армандо Фаваццы (известного специалиста в области подобных аномалий поведения), членовредительство в той или иной форме практикуется большинством заключенных в мире. Он считает, что причина такого поведения, если учесть тюремные условия жизни, вполне понятна. Более того, эти действия далеки от отклонений – напротив, членовредительство должно восприниматься как «положительный

акт», форма «самопомощи для снижения болезненных симптомов». Это способ человека заново утвердить себя в жестоких, нечеловеческих, разрушительных условиях². По иронии судьбы членовредительство превращается в форму самозащиты.

Членовредительство среди заключенных – крайне распространенное явление.

В своей книге «Осажденные тела: членовредительство в культуре и психиатрии» Фавацца утверждает, что «лишение свободы... часто вызывает у заключенных отчаяние и скуку, и они занимаются членовредительством, чтобы справиться с этими чувствами». Членовредительство бывает разным: от татуировок до трепанации.

Фавацца добавляет, что такие действия поддерживают или восстанавливают у заключенного ощущение единства со своим телом. Таким образом, когда человек причиняет себе боль, он испытывает временную передышку от невыносимого внутреннего напряжения, переполняющей депрессии, деперсонализации, тревоги, вины, беспомощности и гнева.

Членовредительство – это способ человека заново утвердить себя в жестоких, нечеловеческих, разрушительных условиях.

Иллюстрируя свою теорию, Фавацца приводит пример одной канадской тюрьмы для девочек-подростков, где 86 % заключенных резали свои тела, создав целую «эпидемию самоповреждений». Он считает, что такое членовредительство является «малым символом личной свободы, с помощью которого они убеждают себя, что имеют хотя бы небольшую власть над своей судьбой»².

Доктор говорит: сотрудники тюрьмы не смогли традиционными способами остановить эпидемию, а именно: лекциями, лекарствами, психотерапией, угрозами и наказаниями (например, лишение привилегий или одиночная камера). Такие меры увеличили уровень самоповреждений в 10 раз. Наконец, руководство тюрьмы сделало нечто совсем другое. Сотрудники обманули девушек, заставив их думать, что порезы только играют руководству на руку. Затем они увеличили степень самостоятельности заключенных. Эпидемия немедленно сошла на нет.

К сожалению, продолжает Фавацца, спустя некоторое время сотрудники перестали терпеть потерю контроля над девушками. Они отменили послабления, прекратив уникальную программу, и среди заключенных вновь возникла волна членовредительства.

В своем обзоре книги Фаваццы³ доктор Нэнси Шепер-Хьюз вспоминает работы итальянского психиатра Франко Базальи⁴. Шепер-Хьюз пишет:

К чему побуждают пациента психиатрической клиники запертые двери, мягкая обивка стен, зарешеченные окна и другие физические ограничения, если не к тому, чтобы ударить, оказать сопротивление, сбежать? В бесчеловечных условиях заключения совершение запрещенного акта становится проявлением человеческой независимости. «Я режу себя, я режу себя, – говорила в 1980 г. Лоретта во время ее шестнадцатого заключения в бостонской больнице, – чтобы доказать, что я есть, чтобы доказать, что я что-то могу»^{3, 5}.

ГЕНИТАЛЬНЫЕ УВЕЧЬЯ И ПИРСИНГ

Лондонские врачи полагают, что «...генитальные увечья, по-видимому, отчасти бывают вызваны бредом и направлены против низкой самооценки. Они возникают

из-за преморбидной озабоченности своим телом, насильственной ранней половой активности, а следовательно, и двойственности во взрослой сексуальной жизни»⁶.

Если это так, то становится понятно и возникновение моды на пирсинг, татуировки. Многие молодые люди имеют низкую самооценку и озабочены своим телом. Только интересно, как далеко эта мода ушла от психиатрического членовредительства? Возможно, не так уж и далеко.

ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА И СОЛНЦЕ

Вот еще одна странность. Группа израильских психологов обнаружила удивительное доказательство связи между солнечной активностью и психическими заболеваниями. Ученые исследовали записи одного психиатрического отделения за последние 10 лет, чтобы определить, есть ли какое-то отношение между десятью видами психиатрического поведения и геофизической активностью. Четыре типа поведения (какие именно, в исследовании не уточняется) оказались связаны «...с неожиданной магнитной активностью, а также продолжительностью положительной ионизации ионосферы в соответствующий месяц». Таким образом, Солнце может влиять на психические заболевания, но наука пока не способна дать ответ на вопрос, что означают эти связи⁷.

ЭПИЛЕПСИЯ ИЗ-ЗА «ВЕЧЕРНИХ РАЗВЛЕЧЕНИЙ»

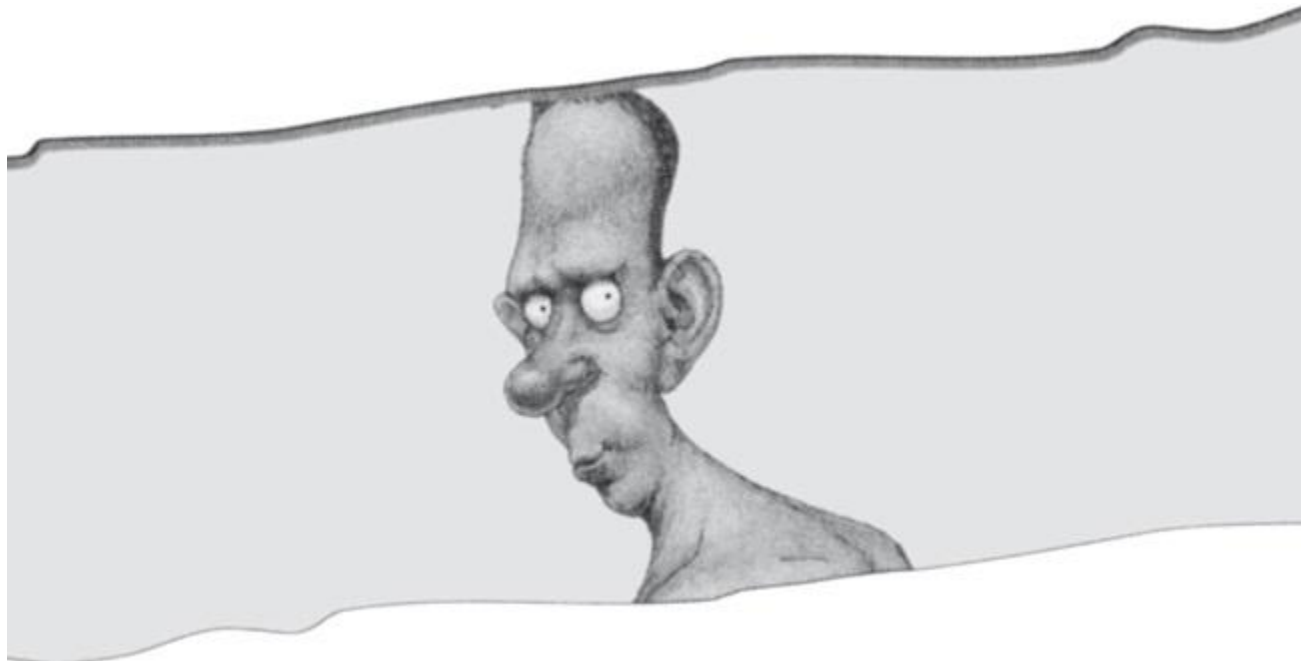
У 49-летней Дианны Нил, никогда раньше не страдавшей эпилепсией, внезапно случился припадок после того, как она услышала голос Мэри Херт, ведущей телешоу «Вечерние развлечения». У женщины началось желудочное расстройство, она почувствовала давление в висках. Возникла путаница в мыслях. Лабораторные тесты подтвердили наличие необычных электрических разрядов в ее мозге. Пациентка была уверена, что находится в здравом уме, и ни в чем не обвиняла Мэри Херт. Телеведущая принесла в эфире свои извинения. Этот случай был описан в «Медицинском журнале новой Англии»⁸.

ГИПОТАЛАМУС – ВАЖНЕЙШИЙ РЕГУЛЯТОР МОЗГА

Гипоталамус – нижняя часть промежуточного мозга. От него отходит вниз воронка, заканчивающаяся гипофизом. Гипоталамус контролирует несколько важнейших процессов в организме, регулируя: 1) сердцебиение, 2) скорость дыхания, 3) температуру тела, 4) циклы сна и бодрствования, 5) время начала полового созревания⁹.

Глава 29

Уменьшающийся мозг



Форм психических заболеваний не меньше, чем звезд на небе. Культурная психиатрия – это наука, появившаяся в 1970-х гг. на стыке психиатрии и антропологии. Специалисты обеих наук подвергли сомнению точку зрения традиционной психиатрии, согласно которой психические заболевания – универсальное явление, берущее начало в глубинных биологических механизмах. Хотя некоторые заболевания, например шизофрения, возникают во всех культурах, есть душевные расстройства, свойственные лишь определенным регионам. Более того, варианты болезней, их признаки и течение видоизменяются настолько «сильно [от культуры к культуре], что врач может воспринимать это как разные заболевания»¹.

Мотыльковое безумие

Мотыльковое безумие – это болезнь индейцев племени навахо, живущих на юго-западе США. Навахо относятся к ней точно так же, как европейцы к СПИДу, то есть страшно ее боятся. Мотыльковое безумие выражается в том, что у человека начинаются припадки, подобные эпилептическим, которые приводят к бешенству и истерическому, самоубийственному поведению. Нередко больной считает, что какая-то часть его тела стала значительно меньше – голова, корпус, половые органы или что-нибудь еще. При обследовании врачи не находили физических признаков какого-либо заболевания. Это состояние чисто психосоматическое. Его называют мотыльковым безумием из-за трепещущих движений крыльев мотылька, его крошечных размеров и малого времени жизни.

Навахо связывают мотыльковое безумие с нарушением табу на инцест.

Антропологи из Аризонского университета говорят, что навахо связывают мотыльковое безумие с нарушением табу на инцест: «Даже если начало [мотылькового безумия] приходится на первые годы жизни человека, считается, что табу нарушил один из родителей и болезнь перешла на ребенка, когда тот был еще в утробе»².

Коро

Еще одна болезнь, связанная с уменьшением, называется коро. Это малоизвестное заболевание поражает в основном жителей Южной и Юго-Восточной Азии и заключается в ярких и часто разрушительных панических приступах, связанных с переполняющим человека страхом, что его половые органы уменьшаются, отпадают или втягиваются. Обычно пациент убежден, что, когда это случится с его гениталиями, он немедленно умрет. Такое психическое расстройство значительно чаще встречается у мужчин (пенис и яички), нежели у женщин (грудь и наружные половые органы). Врачи и психологи не знают, почему коро принимает такую форму и возникает в основном в азиатских странах.

Приступы коро могут длиться в течение часов, дней и даже недель.

Малазийское название заболевания – коро – принято в медицинской и научной литературе. В Китае его называют по-разному, в том числе *саоян*. Хотя антропологи писали, что эпидемии коро могут поражать целые деревни, информации на эту тему мало, особенно в том, что касается причин ее возникновения. Людей, страдающих от этого заболевания, описывают «незрелыми и зависимыми, не уверенными в собственной взрослости и боящимися половой зрелости»³. Случаи коро «часто связаны со страхом перед мастурбацией, с сексуальными излишествами, а также бывают вызваны наркотиками»⁴.

Приступы коро могут длиться в течение часов, дней и даже недель. Современное лечение заключается в лекарственной терапии и психотерапии. Однако методы народного лечения значительно более любопытны – например, когда «семья и друзья держат пенис больного из страха, что он исчезнет в брюшной полости»⁴.

В 1987 г. доктор Мэрионда Шер столкнулась с первым случаем коро у взрослого человека, рожденного в США. Она описывает пациента, поступившего в больницу Сиэтла, так:

...неженатый молодой человек белый, 25 – 26 лет, без истории психических заболеваний... Он оказался в больнице с жалобой на отсутствие эрекции в течение последних 4 – 5 дней. Он говорил: «С ним происходит что-то странное. Он уменьшается, и поэтому я постоянно к нему прикасаюсь, проверяя, в порядке ли он». Пациент боялся, что его пенис и яички исчезнут в брюшной полости. С начала возникновения этой проблемы он стал проявлять чрезвычайную тревожность. Он плохо спал, мысли казались «замедленными и спутанными». За пару дней до госпитализации он поделился своей проблемой с родителями, но они только смутились и рассердились, отчего его страх лишь усилился... [Наконец] вечером, перед тем как оказаться в больнице, он на глазах у матери зарядил пистолет и сделал вид, что собирается покончить с собой. На следующее утро сестра привезла его в больницу»⁵.

После сеансов терапии Шер поняла, что перед ней проблемная, беспокойная личность. Старший брат пациента заболел шизофренией во Вьетнаме. Сам пациент был «особенно близок» с матерью. Почти вся его семья, где он был пятым из восьми детей, жила в одном доме. Они были фундаменталистами. Шер пишет, что ее пациент всегда был застенчивым и нервным, плохо учился, перебивался случайными заработками и до госпитализации не работал три месяца⁵.

Шер рассказывает, что он страдал ожирением, повышенным давлением, ежедневно потреблял много алкоголя и мастурбировал пять-шесть раз в день, хотя и «испытывал чувство вины из-за своей мастурбации, поскольку религия это запрещала». Шер отмечает, что ее пациент «чувствовал, что „добавляет ран на спину Христа каждый раз“, когда это делает».

Молодого человека не привлекали мужчины, а его отношения с женщинами всегда заканчивались неудачей. Он утратил надежду жениться или хотя бы просто покинуть дом. Пациент провел в больнице 13 дней, принимая небольшие дозы психотерапевтических лекарств и выслушивая заверения в том, что его симптомы – воображаемые.

Как потом выяснилось, в 12 лет этот молодой человек пережил краткую связь с сестрой, той самой, которая привезла его в больницу^{5, 6}.

Психоз виндиго

Индейцы-алгонкины, живущие на северо-востоке Канады, верят в ужасное чудовище по имени Виндиго. Это гигантское, похожее на камень создание пяти метров в высоту, питающееся человеческим мясом. У него страшная пасть с огромными, кривыми и острыми как бритва зубами. Он постоянно шипит и производит другие жуткие звуки. Его совиные глаза налиты кровью, а метровые ступни оканчиваются единственным огромным когтистым пальцем. Он живет в темных лесах и совершенно невосприимчив к холоду. Убить его практически невозможно. Когда он начинает преследовать свою жертву, та обречена. Если охотник не возвращается с охоты, считается, что на него напал Виндиго.



Психоз Виндиго проявляется в уверенности, что кто-то оказался одержим духом лесного монстра.

У этого народа психоз Виндиго проявляется в уверенности, что кто-то оказался одержим духом лесного монстра. Причиной одержимости считается неспособность добыть еду для семьи – это для членов племени и огромная личная неудача, и проступок, имеющий общественное значение. Как и само чудовище Виндиго, психотики испытывают сильнейшее навязчивое желание есть человеческое мясо. Обычно они удовлетворяют свое каннибальское желание, нападая на членов собственной семьи. Индейцы вполне способны убить и съесть своих близких, если их не остановить. Они верят, что потеряли контроль над своими действиями и единственным избавлением для них является смерть. По словам Мортон Тейчера, написавшего работу по психологической антропологии «Психоз Виндиго», больные часто просят убить их и не противятся собственной смерти⁷.

Каннибализм – нарушение величайшего табу среди алгонкинов, которым довольно сложно добывать пищу, особенно во время долгих зимних месяцев. Так сложилось, что голод для них представляет постоянную угрозу. Сознательные или бессознательные каннибальские порывы можно обуздать только с помощью дисциплины и порядка.

Сусто

В Центральной Америке *сусто* называют психическое заболевание, при котором больному кажется, что он утратил свою жизненную силу. Сон становится беспокойным, а сам больной – апатичным, погружается в депрессию. Человек теряет аппетит, не обращает

внимания на состояние одежды и личную гигиену и не способен выполнять нормальные повседневные обязанности. От сусто можно умереть, что иногда и происходит. Хотя люди медленно угасают, врачи не находят у них физических признаков заболеваний или повреждений. Больные говорят, что сусто возникает после внезапного сильного испуга или другой травмы. Сусто называют *espanto*, *perdida del alma* или *chibih*.

Люди заболевают сусто, если по каким-то причинам не могут оправдать ожидания общества.

Антропологи из Калифорнийского университета проанализировали это необычное расстройство, часто наблюдающееся в мексиканском штате Оахака⁸. Они исследовали 48 больных сусто разного возраста в течение семи лет. Восемь человек из этой группы умерли. В контрольной группе из 48 человек, у которых не было сусто, не умер ни один. Исследователи пришли к выводу, что причины этого заболевания социальные, а не биологические. Они предположили, что люди заболевают сусто, если по каким-то причинам не могут оправдать ожидания общества. Если они не выполняют свою роль, к которой пытались приспособиться, то находят выход в заболевании и, в итоге, в смерти^{8, 9}.

Амок

Это психическое заболевание проявляется в напряженных раздумьях, за которыми следуют вспышки агрессии, проявления жестокости или даже убийство. Часто оно возникает из-за пережитого оскорбления и поражает только мужчин из Лаоса, Филиппин, Малайзии, Полинезии, Папуа – Новой Гвинеи, а также навахо и пуэрториканцев.

Усталость мозга

Усталость мозга – психический синдром, наблюдавшийся исключительно в Западной Африке. При нем больной испытывает общее ощущение усталости, из-за чего ему становится сложно концентрироваться и что-либо вспоминать. Интересно, что это состояние возникает среди студентов университетов и учащихся школ, когда те переживают крайнее умственное напряжение.

Призрачная болезнь

Встречающаяся среди различных индейских племен, эта болезнь вызывает кошмары, физическую слабость, чувство безысходности, ощущение опасности, потерю аппетита, обмороки, головокружение и галлюцинации. Призрачная болезнь связана с беспокойством по поводу смерти и мертвых. Она свойственна культуре американских индейцев.

Призрачная болезнь связана с беспокойством по поводу смерти и мертвых.

Тайджин киофушо

Встречающееся только в Японии, это психическое заболевание вызвано сильным страхом, что тело человека оскорбляет других своим видом, движениями или запахом. Иногда больной убежден, что может уменьшаться под взглядом других людей.

Хва-Бьюн

У корейцев подавление сильного гнева может вызвать заболевание, характеризующееся бессонницей, приступами паники, страхом перед грядущей смертью, нарушением пищеварения, сильным сердцебиением и болями во всем теле.

Спящая кровь

Португальцы с островов Кабо-Верде называют это заболевание *sangue dormido* – «спящая кровь». Когда человек нарушает важные общественные законы, его кровь может «заснуть». При болезни могут возникнуть боль, онемение, паралич, конвульсии, инсульт, слепота, сердечный приступ и выкидыш у женщин. Иногда у человека создается ощущение, что его мозг сморщивается¹⁰.

В вопросах душевного здоровья всегда необходимо учитывать социальные и культурные аспекты.

Подводя итог, можно сказать, что в вопросах душевного здоровья всегда необходимо учитывать социальные и культурные аспекты. Иногда психическое заболевание является результатом сильного общественного давления. К примеру, анорексия у женщин может быть связана (по крайней мере отчасти) с их попытками подогнать собственное тело под недостижимый идеал, который навязывается индустрией моды.

Как видно на примере отдельных заболеваний, некоторые люди даже предпочитают смерть неудаче.

ЧТО ВЫЗЫВАЕТ БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА?

Многие исследователи полагают, что снижение у человека уровня нейромедиатора ацетилхолина может быть связано с ухудшением психического состояния при болезни Альцгеймера. Некоторые полагают, что лекарство с НАД-h, веществом, которое используется клетками для выработки энергии, поможет стимулировать производство ацетилхолина, остановить потерю нейронов и заблокировать симптомы заболевания. В одном австралийском исследовании у пациентов, ежедневно принимавших НАД-h, наблюдалось улучшение памяти после всего лишь двух недель лечения¹¹.

ПОБЕДА НАД БОЛЕЗНЬЮ АЛЬЦГЕЙМЕРА

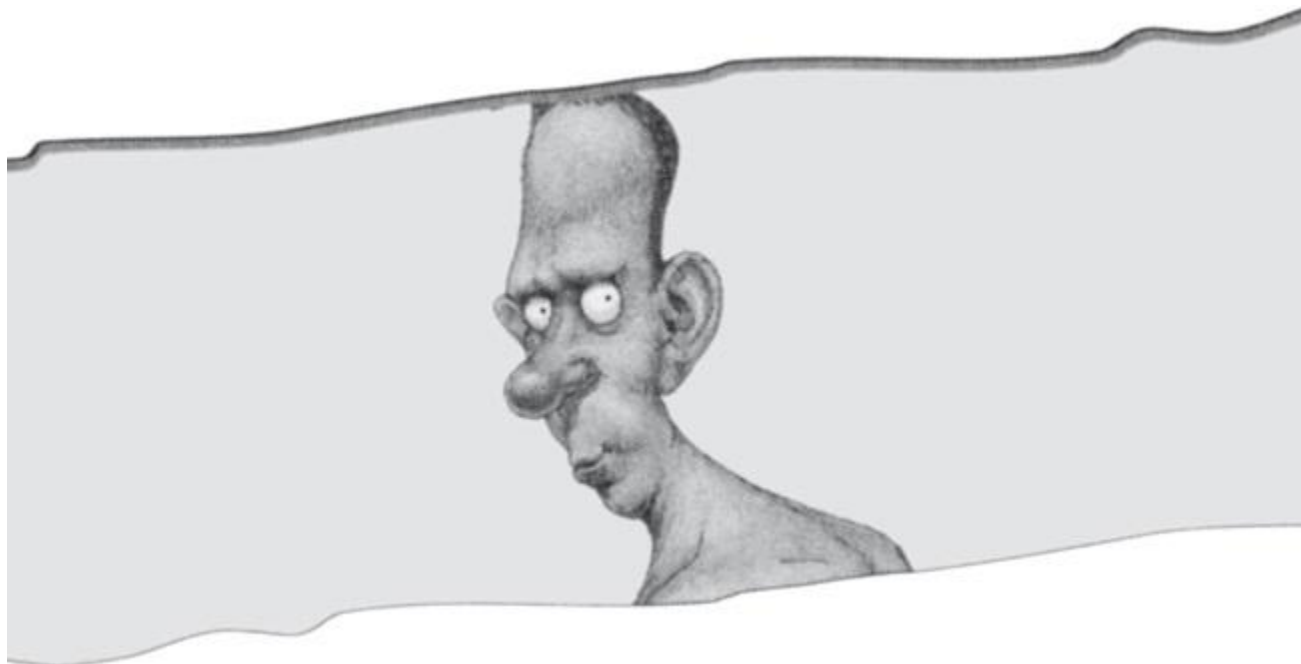
Большое исследование проходит в *Cyto Therapeutics*, биотехнологической компании в Сан-Диего. Для защиты нейронов от гибели ученые изучают воздействие природного вещества под названием «фактор роста нервов» (ФРН), вводя его в мозг пациентов с болезнью Альцгеймера. Если ФРН сработает, то недуг может быть побежден¹².

БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА И ИММУННАЯ СИСТЕМА

Никто точно не знает, чем вызвана болезнь Альцгеймера. Однако существует удивительная гипотеза, у которой появляется все больше сторонников: сама иммунная

система может ухудшать течение болезни. В организме накапливаются белки (бета-амилоиды), которые выстраиваются вокруг клеток мозга и слипаются. Иммунные клетки пытаются их разрушить, в результате чего в качестве побочного продукта высвобождаются токсины, разрушающие здоровые клетки мозга. Таким образом, болезнь Альцгеймера сходна с другими аутоиммунными заболеваниями, например артритом и волчанкой¹³.

Глава 30 Застенчивый мозг



Социофобией психологи называют чрезмерную застенчивость. В разной степени застенчивых людей много (около 40 %), но неизвестно, сколько из них можно назвать социофобами. В результате исследования 1995 г., описанного в журнале «Психология сегодня», было обнаружено, что 48 % американцев считают себя стеснительными¹. В докладе, сделанном на первой австралийской конференции по социофобии (1996 г.), приводилась приблизительная оценка распространения социофобии в Австралии: ею страдал один из шести жителей страны. Если это так, социофобия может являться третьим по распространенности психическим расстройством (после алкоголизма и депрессии)². Для стеснительных людей жизнь может быть чрезвычайно тяжелой, но они слишком застенчивы, чтобы в этом признаться.

Социофобией называют постоянный страх человека оказаться в ситуации, где он будет выставлен на всеобщее обозрение, или попасть в унижительное, неприятное положение. Впервые описанная в «Английском журнале по психиатрии» в 1970 г., социофобия вошла в медицинскую терминологию в 1980 г.³



СФС может быть связана с любым местом, собранием, где встречаются и

общаются двое и больше человек.

Ситуация, вызывающая социофобию, называется социофобной ситуацией (СФС). Исследователи говорят, что СФС может быть связана с любым местом, собранием, где встречаются и общаются двое и больше человек: работа, школа, деловые встречи, вечеринки, спортивные или развлекательные мероприятия и даже спальня. Таким образом, СФС возникает, когда человек попадает в поле зрения других и может подвергнуться критике. До тех пор пока социофоб не раскроет свой страх, невозможно узнать степень его боязни. То, в чем мы не видим никакой угрозы, для такого человека может оказаться пыткой.

Три наиболее распространенные ситуации, в которых возникает социофобия, связаны с написанием чего-либо перед аудиторией, приемом пищи в общественном месте и публичным выступлением. Публичное выступление – наиболее пугающая ситуация. Люди – единственные существа, обладающие способностью к речи, и выступление перед аудиторией частенько заставляет нас замирать от страха.

Исследователи говорят, что на СФС человек чаще всего реагирует тремя способами. Первый – попытка избежать пугающей ситуации (что предпринимается практически при любой возможности). Второй – стремление не привлекать к себе внимания и контролировать свое поведение до конца ситуации. Третий – проявление физических симптомов, указывающих на стресс (до, во время или после СФС). К таким симптомам относятся покраснение, потение, непроизвольное сокращение мышц, дрожание, ускоренное сердцебиение и потребность сходить в туалет. Таким образом, теоретически риск осуждения и унижения довольно высок, из-за чего некоторые буквально дрожат от страха.

Корни социофобии часто кроются в раннем детстве.

Интересно, что физические симптомы СФС можно измерить в лабораторных условиях. В серии экспериментов, проведенных в Питтсбургском университете, людей просили произнести импровизированную речь, и их систолическое давление опасно повышалось⁴.

Корни социофобии часто кроются в раннем детстве. Физические симптомы социальной фобии могут возникать даже у двухлетних детей. Это обнаружили ученые из Гарвардского университета в процессе изучения детской застенчивости. Шестилетнее исследование закомплексованных и незакомплексованных детей показало, что сердечный ритм значительно выше у первой группы (застенчивых и социофобов). Показатели оставались высокими на всех этапах измерения в течение шести лет⁵.

Исследование процесса мышления социофобов подтверждает, что они боятся отрицательной оценки со стороны окружающих. Но это не единственное, что происходит у них в голове. У социофобов преобладают негативные мысли. Это обнаружилось в результате нескольких исследований доктора Р. Дж. Хаймберга и его коллег⁶.

Между учеными-психологами давно идут споры о том, когда застенчивость переходит в социофобию. Доктор Сэмюэл Тернер с коллегами пытались отыскать эту границу, однако они признают всю сложность задачи, ведь и у застенчивых, и у социофобов проявляются одни и те же симптомы⁷.

К счастью, беседы с психологом и другие формы терапии эффективны при социофобии. «В каждом случае... состояние пациента после лечения изменялось в лучшую сторону», – утверждают докторы Г. Р. Джастер и Хаймберг⁸. Иногда требуются и психотропные препараты. Например, исследование медицинской школы Гарвардского университета, связанное с плюсами и минусами одного такого лекарства – клоназепам (противосудорожного средства), показало,

что оно оказывает чрезвычайно положительное воздействие⁹.

Что же не так с мозгом социофоба? Доктор Дж. У. Джефферсон считает: «Несколько открытий указывает на то, что нарушение выработки серотонина [в мозге] может играть некоторую роль в этиологии заболевания»¹⁰.

В любом случае социофобии нельзя стыдиться. Если вас мучает что-то подобное, постарайтесь получить помощь. Не стесняйтесь просить о ней¹¹.

ИЗБИРАТЕЛЬНАЯ НЕМОТА

Галофобия, или страх публичного выступления, является самой распространенной среди взрослых фобией. Она связана с такими действиями, как произнесение речи перед аудиторией или общение с группой, но не касается обычных разговоров. Избирательная немота – термин, которым специалисты называют нежелание говорить в непривычной социальной обстановке. Он характеризует тех, кто в группе всегда ведет себя тише других. Некоторые эксперты считают, что избирательная немота – самостоятельный диагноз, а другие относят ее к симптомам социофобии. Психиатры из Национального института психического здоровья США, разбирая случай двенадцатилетней девочки, изучили литературу, касающуюся этой темы, и пришли к выводу, что избирательная немота «может быть проявлением социофобии, а не отдельным диагнозом»¹².

ЗАИКАНИЕ МАСКИРУЕТ СОЦИОФОБИЮ

Заикание – широко распространенная проблема, касающаяся как детей, так и взрослых. По мнению группы канадских психиатров, многие заикающиеся взрослые на самом деле страдают социофобией. Таким образом, если врач следует рекомендациям Американской психиатрической ассоциации, изложенным в «Справочнике по диагностике и статистике психических расстройств» (DSM-IV), библии психиатров, то пациента лечат не от того:

«Многие заикающиеся взрослые имеют очевидные признаки социальной тревожности, возникшие в результате познавательно-поведенческих вмешательств. Не упоминая о связи заикания с социофобией, справочник не позволяет идентифицировать социофобию в качестве источника проблемы и ограничивает возможности лечения»¹³.

ХРАНЕНИЕ И ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ В МОЗГЕ

Исследования говорят о том, что за хранение и воспроизведение событий отвечают разные структуры мозга, расположенные в отдельных его областях. По результатам шведского исследования, проведенного посредством ПЭТ, измеряющей приток крови к различным частям мозга при их стимуляции, предлобные доли входят в общую сеть памяти, получающую от нейронных «корреспондентов» сообщения о содержании, месте или времени произошедшего события¹⁴.

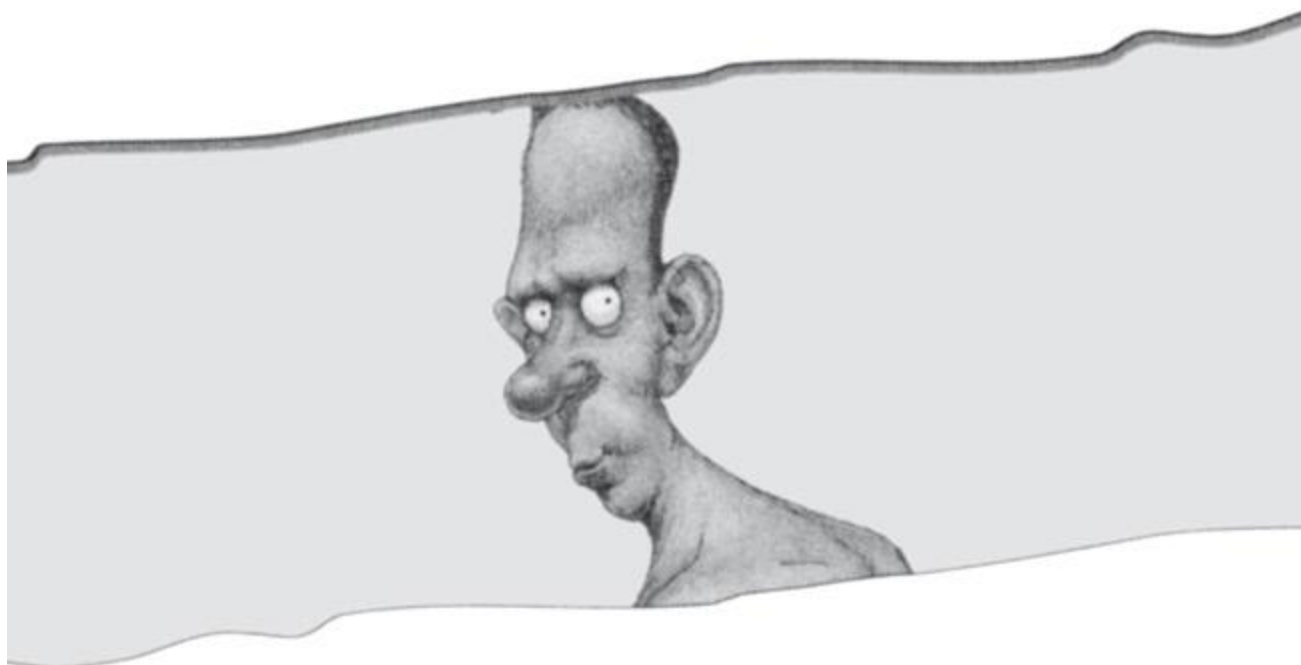
ЭПИДЕМИЧЕСКАЯ ИСТЕРИЯ

Есть множество свидетельств, подтверждающих существование такого явления, как эпидемическая истерия. Симптомы заболевания начинают проявляться в группе людей без видимых причин. Этой группой могут оказаться ученики одной школы, путешественники в автобусе или слушатели рок-концерта. Помимо обмороков и галлюцинаций в список симптомов входят рвота, понос, лихорадка и обезвоживание организма. Такое состояние может длиться от нескольких часов до нескольких дней. Если расстройство не объясняется тепловым ударом или пищевым отравлением,

единственным вариантом остается диагноз эпидемической истерии. По мнению доктора Франсуа Сируа, «основное требование [в постановке диагноза] – точность. Самые вероятные причины недомогания в подобной ситуации – 1) тепловой удар, 2) пищевое отравление, 3) отравление газом, 4) аллергия, 5) инфекция – обычно имеют более длительный инкубационный период, а приступы повторяются и дома».

Когда у человека проявляются эти признаки, окружающие начинают испытывать те же симптомы. В стрессовой или конфликтной ситуации люди идентифицируют себя с больным человеком и подражают ему. Сируа добавляет, что в развитии эпидемической истерии (в отличие от других форм расстройства) имеют значение три фактора: 1) групповая регрессия, 2) идентификация с указанными случаями и 3) бессознательная природа глубинных конфликтующих представлений¹⁵.

Глава 31 Суицидальный мозг



Есть ли такое явление, как суицидальный мозг?

Сейчас многие ученые убеждены, что одни из нас действительно более склонны к самоубийству, чем другие. Подверженность депрессии – нередко предшественнику самоубийства – связана с биохимией нашего мозга. Все больше экспертов приходят к мнению, что действительно можно говорить о суицидальном мозге.

Исследование, о котором стало известно в 1989 г., показало, что в мозге людей, пребывающих в состоянии депрессии или проявляющих склонность к самоубийству, как правило, ненормальный уровень серотонина и норэпинефрина. Две группы ученых – одна из Филадельфии, другая из Мэриленда – опубликовали статьи в одном и том же номере «Материалы по общей психиатрии», показав, что с настойчивыми попытками самоубийства и агрессией связаны проблемы с уровнем серотонина^{1, 2}.

Существует теория о связи суицидального поведения с определенными биохимическими аномалиями мозга.

В 1991 г. исследования группы ученых из США и Израиля поддержали теорию о связи суицидального поведения с определенными биохимическими аномалиями мозга. Ученые выявили, что нервные клетки, регулирующие чувство удовольствия и огорчения, у самоубийц заметно отличаются от тех же клеток у людей, умерших по естественным причинам³.

Ученые США и Израиля первыми обратили внимание на опиоидные рецепторы самоубийц, играющие важную роль в негативных и положительных переживаниях. Исследователи измерили концентрацию опиоидных рецепторов у 12 самоубийц, которые ничем не болели и не принимали лекарств (предположительно, у этих людей была депрессия). У них обнаружилось значительное увеличение – от 100 до 800 % – концентрации мюрецепторов¹². Концентрация же дельта-рецепторов¹³ была на 50 % ниже, чем у 12 человек, умерших от иных факторов³.

Науке мало известно о типах опиоидных рецепторов или об особых опиоидах мозга, с которыми эти рецепторы взаимодействуют. Однако, по словам доктора Дэвида Бэрона из Национального института психического здоровья США, все эти открытия крайне интересны⁴. Он добавляет: «Предположение о возможной аномалии в опиоидной системе очень важно. От пациентов, склонных к суициду, часто можно услышать: “Я больше не могу выносить эту боль”, когда они говорят о боли и физической, и душевной»⁴.

Член группы ученых из США и Израиля, доктор Анат Бигон, говорит:

Мы знаем, что люди, подверженные депрессии, очень часто страдают от хронических болей. Это может указывать на дефект в опиоидной системе... Суть депрессии – агедония, или неспособность испытывать удовольствие. Опиоидные рецепторы – важнейший компонент системы вознаграждения мозга⁵.

Бигон подтверждает, что наука пока не может ответить на крайне важный вопрос о причине изменения концентрации рецепторов в мозге самоубийц. Однако благодаря экспериментам на животных становится ясно, что концентрация опиоидных рецепторов часто повышается в ответ на отсутствие опиоидов. Напрямую влиять на рецепторы могут генетические факторы и окружающая среда. Однако пока что это лишь научные предположения. Тем не менее Бигон говорит, что «изменения в опиоидной системе вызывают депрессию... Высока вероятность того, что именно они вносят вклад в появление отклонений»⁵.

Наука пока не может ответить на крайне важный вопрос о причине изменения концентрации рецепторов в мозге самоубийц.

Исследователи продолжают проводить дальнейшие опыты, используя отслеживаемые антитела, нацеленные на опиоидные белки, для измерения концентрации опиоидов у нормальных людей и страдающих депрессией. После того как эти эксперименты закончатся, мы приблизимся к пониманию того, действительно ли у некоторых из нас суицидальный мозг.

Если такое явление существует, как проверить, склонны вы к самоубийству или нет? Когда-то подобный тест считался невозможным, поскольку для него были бы необходимы образцы мозговых тканей. Однако исследователи из Иллинойса разработали простой способ

¹² Рецепторы, отвечающие за болевые ощущения. – *Примеч. ред.*

¹³ Рецепторы, отвечающие за психоэмоциональное состояние и поведение человека. – *Примеч. ред.*

измерения количества рецепторов тромбоцитов в крови, которое отражает их уровень и в тканях мозга. В XXI в. такие тесты станут обычным делом.

Самоубийство как сезонное явление

Самоубийство – явление сезонное. В Южном и Северном полушариях число самоубийств весной и летом увеличивается, а осенью и зимой снижается. Однако время всплеска суицидов – период рождественских отпусков – в Южном полушарии приходится на лето, а в Северном – на зиму.

Результаты нескольких исследований показывают, что количество нейромедиаторов, включенных в психологические реакции на стрессы различного типа, повышается и снижается в соответствии с временем года⁷.

Эксперименты, проведенные еще в 30-х гг. XX в., показывают, что самоубийство связано с бурями. В работе К. А. Миллса написано:

1. Прослеживается серьезное влияние бурь на случаи самоубийств и убийств в городах Северной Америки. Их больше не там, где развито промышленное производство, а, скорее, где часты изменения в атмосферном давлении и температуре.
2. Самоубийства по времени совпадают с погодными изменениями, обусловленными, к примеру, перемещением циклонов и антициклонов. При снижении давления и подъеме температуры уровень самоубийств резко возрастает. Нередко пики случаев суицидов приходятся на время падения давления. При повышении давления и похолодании происходит меньше самоубийств⁸.

МЕНЬШЕ САМОУБИЙСТВ ПРИ СИЛЬНЕЙШЕЙ ДЕПРЕССИИ

Разумеется, депрессия – это первый и главный признак того, что человек способен решиться на самоубийство. Однако, как ни странно, исследования показывают, что реже всего совершают самоубийства люди в *тяжелейшей* депрессии. Они настолько подавлены, что не могут поднять на себя руку. К примеру, пациенты с наиболее тяжелой формой шизофрении чаще остальных страдают от «синдрома дефицита». Этот синдром проявляется в апатии, отсутствии эмоций и интереса к чему бы то ни было, а также в полном отказе от общения. В одном исследовании 1994 г. говорилось, что среди 46 пациентов с шизофренией ни один человек с «синдромом дефицита» не покончил с собой, в то время как 10 человек, не имевших этого синдрома, совершили самоубийство. По мнению исследователей, «„синдром дефицита“ спасает от самоубийства»⁹.

ПРЕРЫВАНИЕ ВНИМАНИЯ

Уходит ли мозг в отпуск? В некотором смысле, да. Мозг берет много тысяч крошечных выходных в день каждый раз, когда мы что-то видим. После того как мозг воспринял визуальную информацию, у него происходит «перерыв во внимании», длящийся несколько сотен миллисекунд. В это время он не способен ничего воспринимать. Эксперименты показывают, что в процессе таких «прерываний» человек не может запоминать поступающие к нему сведения. До какой степени мозг спит на работе? Информация просто не запоминается или он ее вообще не воспринимает? В серии тестов на активацию памяти исследователи доказали, что мозг обрабатывает информацию, но не способен переместить ее в кратко временную память^{10, 11}.

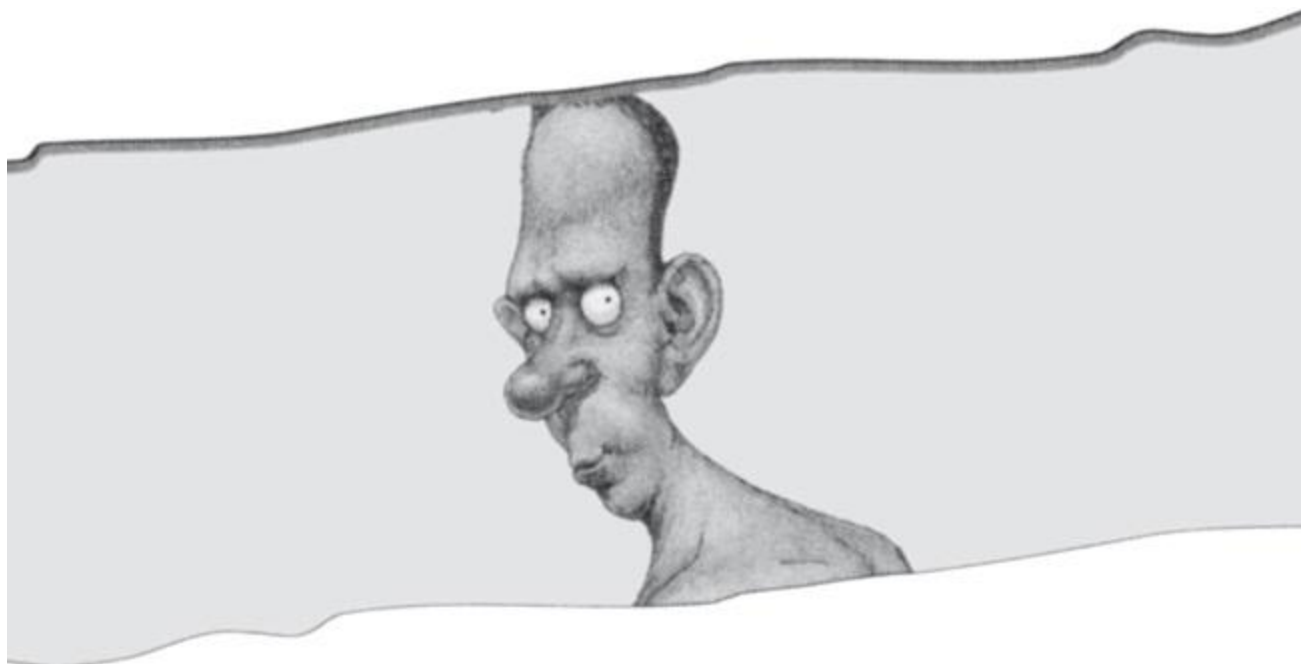
ЭРГОТИЗМ

Эрготизм – это отравление, при котором людям кажется, будто они охвачены пламенем. Человек переживает сильнейшие конвульсии, острые боли в брюшной полости; создается ощущение, что сгораешь заживо. Многие жертвы недуга слепнут, сходят с ума или умирают. Иногда пациенты ранят себя, чтобы «избавиться от ощущения горения».

Лечения от этого не существует. Эрготизм вызывается ядовитым грибом спорыньей, который поражает пшеницу и рожь. Когда из зараженного зерна пекут хлеб, грибок поражает мозг и вызывает галлюцинации. Эпидемии эрготизма охватывали целые города; последний документально подтвержденный случай массового заболевания был зафиксирован в Понт-Сен-Эспри во Франции в 1951 г. Несколько человек пытались покончить с собой. Одна 68-летняя женщина выбросилась с третьего этажа больницы, чтобы спастись от пламени, которое ее «пожирало»¹².



Глава 32 Мозг в поисках острых ощущений



Почему многие из нас стремятся к острым ощущениям? Почему мы так часто испытываем удовольствие от опасности? Почему прыгаем с мостов, привязавшись к эластичным тросам, занимаемся парашютным спортом, альпинизмом, ныряем в океан с акулами или водим машину на высокой скорости? Исследования говорят, что нам свойственно испытывать возбуждение от

опасности.

В 1970-х гг. И. С. Бернштейн сообщил о результатах эксперимента над обезьянами. Несколько животных поместили в клетку с вертикальными столбами, по которым можно лазать. Вершина одного из столбов была под электрическим напряжением. Когда обезьяна забиралась на него, она получала легкий удар током. Обнаружилось, что именно этот столб стал самым популярным. Все обезьяны, участвовавшие в эксперименте, изъявляли желание карабкаться именно на него. Но когда электричество отключали, животные начинали относиться к нему, как к остальным. Бернштейн сделал заключение, что обезьяны стремятся к возбуждению, даже если его цена – боль. Они ищут его в чувстве опасности¹.

В противоречие мнению Фрейда, мы жаждем не покоя, а возбуждения – в том числе и от риска.

Возбуждение у людей изучал еще в 1920-х гг. доктор Уолтер Кеннон. Физиолог выяснил, что, когда человек оказывается под угрозой, у него возникают реакции «беги или сражайся»². Далее опыты показали, что такое возбуждение может возникать и при отсутствии реальной физической угрозы, благодаря одним лишь эмоциям. Возьмем, к примеру, половое возбуждение. Эмоции вызывают половое возбуждение, которое, в свою очередь, готовит организм к сексуальной активности.

Признаки возбуждения проявляются в усилении концентрации внимания, повышении сердцебиения, учащении дыхания, увеличении потоотделения и появлении сухости во рту. Эти приметы контролируются автономной нервной системой (АНС), работающей с ретикулярной активирующей системой (РАС). АНС распределена по всему организму и управляет его внутренней жизнью, например сердечным ритмом. РАС находится в стволе мозга и выполняет роль ворот, определяя стимулы, приходящие извне. Если стимул важен, РАС посылает сигналы коре мозга, чтобы на него было направлено больше внимания. Если нет, РАС позволяет коре его проигнорировать.

Почему же мы жаждем возбуждения от опасности? По мнению психолога доктора Майкла Эптера, мы стремимся к опасности, поскольку для нас это естественно. В противоречие мнению Фрейда, мы жаждем не покоя, а возбуждения – в том числе и от риска.

В книге «Опасная грань: Психология возбуждения» Эптер пишет, что поиск опасности не только приносит нам удовольствие, но и необходим для нашего развития. Если бы по крайней мере *некоторые* представители человечества не пытались достичь своих целей, несмотря на опасности, мы бы до сих пор жили в пещерах. Эптер убежден, что удовольствие от риска служит дополнительным природным стимулом для того, чтобы подойти к краю и сделать прыжок. Через сотни поколений удовольствие от достижения подобных целей превратилось в поиск острых ощущений ради них же самих.

Удовольствие от риска служит дополнительным природным стимулом для того, чтобы подойти к краю и сделать прыжок.

Как регулируется стремление к опасности? Эптер полагает, что люди обладают механизмом, контролирующим жажду острых ощущений. У нас есть «защитная структура», имеющая отношение к нашей активности. В любой момент мы находимся в одной из трех зон.

1. Зона безопасности. Когда мы не подвержены физическому риску и не испытываем возбуждения. Пример: домашний отдых.

2. Зона опасности. Если мы подвергаемся физическому риску и испытываем возбуждение

от игры с опасностью. Пример: вождение машины на высокой скорости.

3. Зона травмы. Когда мы попадаем в катастрофу, связанную с «выпадением из зоны опасности». Вождение на высокой скорости приводит к травмам или даже смерти³.

По мнению Эптера, большинство из нас живут в зоне безопасности. Но нам нравится и зона опасности, даже если иногда мы оказываемся в зоне травмы (как обезьяны, которые любили карабкаться на электрический столб, несмотря на ожидающий их удар током).

Доктор Эптер предполагает, что выбор времени, в течение которого мы хотим оставаться в зоне опасности, регулирует «защитная структура», отделяющая зону опасности от зоны травмы. Без «защитной структуры» мы бы испытывали лишь тревогу и страх перед тем, что в зоне травмы нас ожидает боль, и избегали бы таких ситуаций.

К тому же «защитные структуры» у людей с психическими отклонениями работают не слишком хорошо. Однако Эптер утверждает, что эта структура позволяет нам стремиться к возбуждению до самой границы зоны травмы. Исследователь называет это опасной чертой³. Эптер пишет:

...защитная структура может основываться на уверенности человека в себе, в тех, кто сможет ему помочь, в доступности физической помощи, а также других аналогичных факторах. Эффект ее действия заключается в том, что человек способен очень близко подойти к рискованной ситуации, не столкнувшись с реальной угрозой³.

Когда дело становится опасным, защитная структура служит чем-то вроде презерватива для души⁴.

МОЗГИ ПУТЕШЕСТВУЮТ ПО НЕВИДИМОМУ ИНФОРМАЦИОННОМУ ШОССЕ?

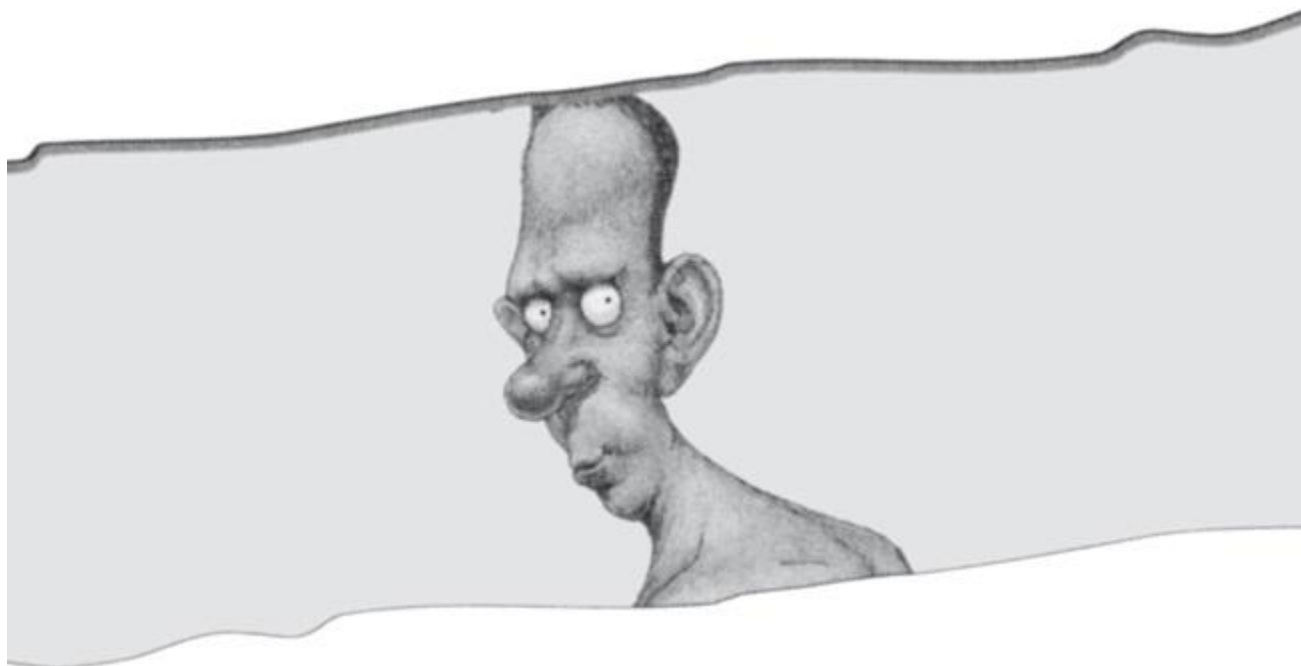
Философ Карл Густав Юнг полагал, что люди обладают коллективным бессознательным. Эта идея может быть недалеко от реальности. В одном удивительном исследовании говорится, что, по крайней мере, теоретически мозги людей способны общаться между собой. Из-за электромагнитной природы человеческого мозга это взаимодействие могло бы походить на радио. Человеческий мозг может работать на относительно низкой частоте, возможно в пределах 0,1 Гц. Невролог доктор М. А. Персингер отмечает: «За два последних десятилетия появилась возможность, ранее невысказанная, но теперь постепенно становящаяся реальностью. Она заключается в технической доступности того, чтобы напрямую влиять на большую часть шести миллиардов мозгов человеческих существ»⁵.

СПОСОБЕН ЛИ МОЗГ СОЗДАТЬ ВЕЛИКОГО СПОРТСМЕНА?

Возможно, мозг все же сильнее, чем мышцы! Некоторые факты указывают на то, что причина, по которой некоторые великие спортсмены превосходят других, состоит в быстрой реакции их мозга. Невролог из Чикаго, доктор Гарольд Клэванс, приводит в пример канадскую хоккейную звезду Уэйна Грецки, обладающего самыми быстрыми рефлексами из тех, какие только регистрировались неврологами. Возможно, по этой причине Грецки со скоростью молнии способен перехватить шайбу и послать ее в ворота противника лучше, чем это мог делать любой другой профессиональный игрок за всю историю хоккея⁶.

Глава 33

Мозг и нарушение восприятия времени



Может ли изменение восприятия времени помочь диагностике и лечению психических заболеваний?

Некоторые психологи уверены, что может. Эту теорию проверяют несколько групп ученых по всему миру. Некоторые из них оборудовали камеры временной изоляции, помещали туда пациентов или обычных людей, а затем наблюдали за тем, что происходит с поведением и здоровьем человека, если временем манипулировать. Один из известных исследовательских центров, работающих с такими камерами, находится в больнице при Пенсильванском университете в Филадельфии.

На первый взгляд камера походит на свежевыкрашенный номер гостиницы среднего уровня, с современной ванной комнатой. Но при внимательном рассмотрении обнаруживается, что здесь нет окон, потолок покрыт световыми панелями, а вход в другие комнаты закрывают толстые двери.



Хронобиология исследует то, как время влияет на поведение и здоровье человека.

Психологи могут сделать так, что внутри этой камеры в часе будет 50 минут, в сутках – 36 часов, а ночь наступит в дневное время. Они способны легко менять естественный ход времени. Манипулируя светом, часами, температурой и другими факторами, ученые надеются изменить у человека, сидящего в камере, восприятие времени и использовать полученные результаты для диагностики и лечения психических заболеваний.

Используя видеокamеры, компьютеры и медицинское оборудование, исследователи

надеются больше узнать о тревожных расстройствах, шизофрении, депрессии и нарушениях сна, а также о влиянии на человеческое тело и сознание посменной работы, перемещения в другие часовые пояса и депривации сна.

«То, что мы здесь увидели [в больнице при Пенсильванском университете], просто потрясает, – говорит доктор Дэвид Дингс. – Это место похоже на комнату, отделенную от всего остального мира: здесь нет ни окон, ни радио, ни телефонов – ничего, что позволяет понять, который час»¹.

Каждая камера тщательно защищена от радиоволн, изменений температуры, солнечного света, шума уборочных машин, запаха утреннего кофе – в общем, от всего, что может намекнуть человеку на настоящее время. Более того, камеры расположены на пружинах, чтобы люди не могли почувствовать вибрации, указывающие на происходящее в больнице, и догадаться о примерном времени суток. Это полная изоляция от внешнего мира, настоящая «камера безвременья».

Развивающаяся наука хронобиология исследует то, как время влияет на поведение и здоровье человека. По мнению доктора Питера Уайброу, коллеги Дингса, «хронобиология за последние 10 лет получила сильное развитие. Естественные циклы влияют на людей, и мы не всегда понимаем, как это происходит»². Растет понимание того, что многие психические заболевания, такие как маниакально-депрессивный психоз и шизофрения, могут быть связаны с нарушением природных циклов². Меняя в камере суточный ритм, врачи предполагают, что смогут вылечить человека, чья система каким-то образом потеряла структурную целостность. Они делают это через терапевтический процесс «ресинхронизации» пациента с реальным миром.



Многие психические заболевания, такие как маниакально-депрессивный психоз и шизофрения, могут быть связаны с нарушением природных циклов².

Помимо суточного ритма в больнице при Пенсильванском университете исследуются лунный (месячный) и годовой циклы. Смена времен года и влияние (если таковое существует) гравитационного притяжения Луны на здоровье и поведение все большее привлекают внимание исследователей.

Дингс полагает, что подобные исследования особенно важны в постиндустриальном мире, общество которого стремится к круглосуточно активному образу жизни. Хотя когда-то почти вся человеческая деятельность ночью прекращалась, сейчас многие предприятия, заводы, магазины работают круглые сутки. Какое влияние окажут эти перемены на человеческий организм?

Необходимо создать специальный тест, чтобы выявлять пилотов или операторов атомных станций, которые могут уснуть на рабочем месте.

Дингс подсчитал, что четверть населения промышленных стран время от времени выходит в ночную смену. Он сделал следующий вывод: «...хотя нет способа остановить активность общества круглые сутки (для большинства предприятий дешевле работать по 24

часа), мы должны понять границы биологических возможностей человека. Необходимо использовать это знание, чтобы минимизировать разрушительные последствия грядущих изменений»¹. Он отмечает, что «общество на самом деле уже круглосуточно активно»³.

Дингс упоминает, что многие компании переводят работников с первой на вторую, а затем на ночную смену. Это серьезно нарушает биологические часы, вызывает стресс, снижает продуктивность труда и приводит к несчастным случаям. Мы должны научиться распознавать тех людей, которые более подвержены несчастным случаям в позднее время суток. К примеру, необходимо создать специальный тест, для того чтобы выявлять пилотов или операторов атомных станций, которые могут уснуть на рабочем месте.

Как замечает Дингс, знания о суточном ритме уже пригодились для понимания того, в какое время дня лекарства оказывают максимальное действие на больного. Ученый говорит, что посредством экспериментов с камерами предстоит сделать еще много открытий в области человеческого поведения и здоровья.

Доктор Рон Гранштейн, сиднейский специалист по проблемам нарушения сна, говорит, что камеры временной изоляции «очень полезны в качестве исследовательских инструментов». Однако он добавляет: пока не доказана возможность лечить с помощью камер такие заболевания, как шизофрения. Серьезные выводы можно сделать только после проведения скрупулезных исследований⁴.

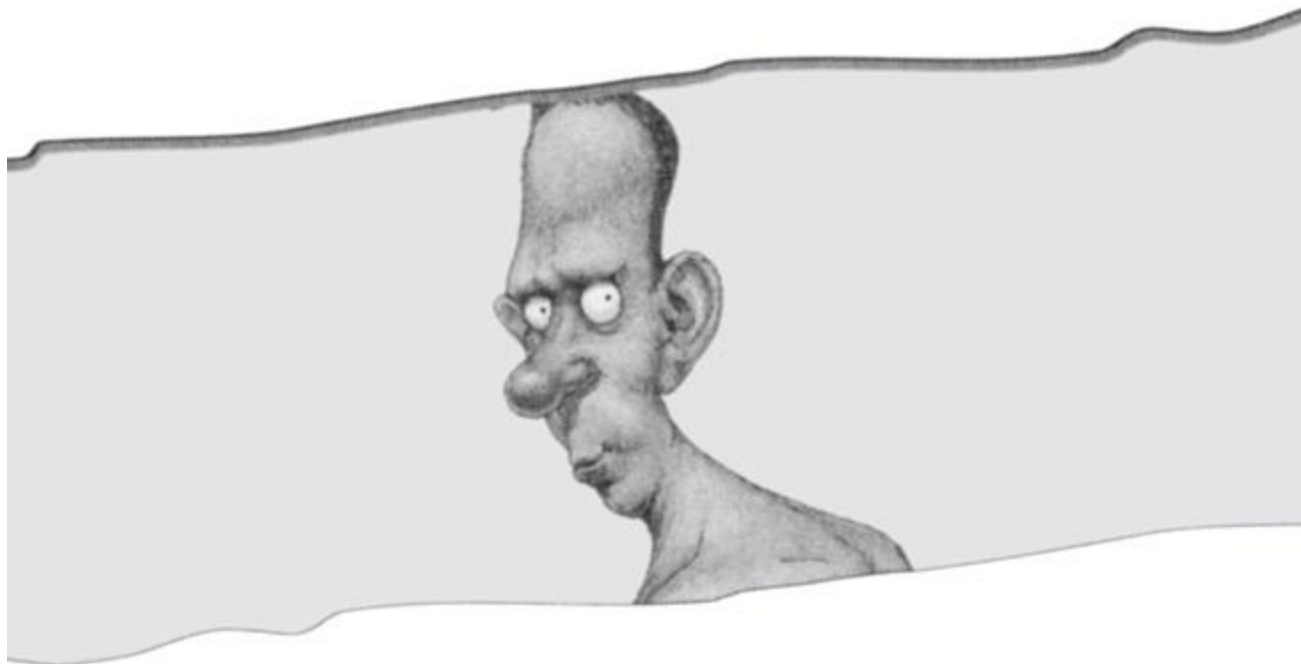
МОЖЕМ ЛИ МЫ УЧИТЬСЯ ПОД НАРКОЗОМ?

Существует серьезное свидетельство того, что даже если человек находится без сознания, у него сохраняются восприятие и некоторая способность к обучению. Это может означать, что для обучения осознанное восприятие не обязательно. Может ли человеческий мозг обрабатывать информацию во сне? Узнаем, что говорит по этому поводу психолог из Шеффилдского университета доктор Джеки Андрейд:

«Теоретически, пациент, находящийся под общим наркозом, при пробуждении не должен помнить об операции. Случаи припоминания событий, происходящих во время операции, почти всегда связаны с неправильной анестезией. Однако проведенное Левинсоном в 1965 г. исследование указало на возможность обработки информации, несмотря на качественную анестезию. Ученый привел примеры 10 пациентов, которым делали стоматологическую операцию, в процессе которой имитировалась кризисная ситуация и анестезиолог восклицал: “Остановите операцию – у пациента слишком синие губы. Нужно добавить кислорода”. Впоследствии больные не помнили об этом “кризисе”. Однако спустя месяц под гипнозом четверо из них дословно повторили восклицание анестезиолога, а другие четверо вспомнили его частично»^{5, 6}.

НЕЙРОДЕГЕНЕРАТИВНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ – ПРОБЛЕМА В СЕМЬЕ

Когда родители передают своим детям плохие гены, может возникнуть нейродегенеративное заболевание. Испорченные гены вызывают недостаток определенных ферментов. Из-за отсутствия этих ферментов в кровь попадают токсины. Эти токсины постепенно собираются в печени, селезенке, костях и, что наиболее опасно, в мозге. К примеру, болезнь Тай-Сакса способна погубить кажущегося вполне здоровым младенца. Ребенок впадает в кому, умирая в течение нескольких лет, и с этим ничего не поделаешь⁷.



Оказывается, одно-единственное переживание крайнего ужаса может изменить биохимию мозга. Такой страх делает людей более чувствительными к выбросам адреналина, производящим разрушительный эффект, сохраняющийся на протяжении десятилетий¹.

Ученые заметили, что чувствительность к выбросам адреналина является основным фактором в посттравматическом стрессовом расстройстве (ПТСР). При ПТСР человек может болезненно воспринимать обычные события. ПТСР поражает выживших в катастрофах, ветеранов битв, пострадавших от преступлений и миллионы других людей по всему свету.

Сейчас существует прямое свидетельство того, что ПТСР имеет биологическую основу. Ряд исследований указывает на то, что при стрессе изменяются особые участки мозга. Некоторые ученые верят в возможность разработки лечения биологических изменений при ПТСР. Один из таких ученых – доктор Деннис Черни из Йельского университета – отмечает:

Жертвы разрушительной травмы могут навсегда измениться биологически, были ли это бесконечный ужас сражения, пытки, постоянное насилие в детстве, единственное столкновение с ураганом или катастрофа, едва не закончившаяся гибелью. Все неконтролируемые стрессы могут иметь одинаковое биологическое воздействие².

Черни добавляет: для того чтобы в мозге произошли изменения, люди должны пережить запредельный стресс. Он может быть связан с невероятной угрозой жизни или здоровью, при которой человек не контролирует ситуацию. Менее серьезные стрессы, например из-за финансовых проблем или даже смерти близкого человека, не вызывают преобразований на уровне биологии.

Чтобы в мозге произошли изменения, люди должны пережить запредельный стресс.

Чем сильнее травма, тем вероятнее возникновение ПТСР. Однако исследователи до сих пор не могут понять, почему у одних людей, столкнувшихся с катастрофой, возникают

симптомы ПТСР, а у других – нет. И еще одна загадка – почему у некоторых такие симптомы длятся 40 лет и больше, а у некоторых в скором времени исчезают, спонтанно или после терапии?

По мнению Черни, доказательства биологических изменений при стрессах множатся с середины 1980-х гг. Он приводит примеры лабораторных опытов на животных, подвергавшихся стрессу. При таких экспериментах ученые исследуют мозговую активность животных под действием электрических разрядов.

«Понимание процессов, происходящих в мозге после стресса, поможет создать лекарство, способное обратить изменения вспять».

Изменения происходят в трех областях. Во-первых, затрагивается голубое пятно – структура, регулирующая производство мозгом катехоламинов. Эти гормоны мобилизуют нас в опасной ситуации. Судя по всему, при ПТСР голубое пятно становится гиперактивным и выделяет слишком много гормонов, даже если человеку ничего или почти ничего не угрожает.

Во-вторых, возрастает высвобождение кортикотропина. Это еще один гормон, влияющий на организм в критической ситуации. Количество его регулируется частью мозга, связывающей гипофиз с гипоталамусом. При ПТСР происходит чрезмерное выделение гормона, даже если опасности на самом деле нет.

В-третьих, опиоидная система мозга также становится гиперактивной. Это может притуплять чувство боли. Подобное изменение вызывает «эмоциональное оупение», о котором часто упоминают люди с ПТСР. Оно проявляется в утрате способности испытывать нежные чувства².

Доктор Мэтью Фридман убежден, что «понимание процессов, происходящих в мозге после стресса, поможет создать лекарство, способное обратить изменения вспять»³. Как говорит доктор Леннис Этчерлинг, «быть жертвой... это не значит пережить страшную ситуацию всего один раз – угнетенное состояние может сохраняться месяцы и даже годы после катастрофы».

Те, кому удалось избежать смерти, часто имеют различные травмы, ожоги, переломы. Обычно это порождает психологические проблемы, особенно если человек оказывается обезображенным или испытывает постоянную боль.

У выживших после катастрофы людей часто наблюдаются истерия, тревога, гнев, депрессия, они нередко испытывают чувство вины. В 1944 г. в своей работе Линдеман исследовал людей, выживших при пожаре в Бостоне, где в 1942 г. сгорел ночной клуб «Кокосовая роща» и погибло около 490 человек⁵.

Тем не менее серьезную психологическую травму получают и те, кто даже не находился на месте катастрофы. Семьи и друзей погибших тоже можно отнести к жертвам. Группа ученых из Миннесоты исследовала таких людей и выяснила, что их психическому здоровью наносится серьезный вред, особенно в тех случаях, когда чрезвычайное происшествие имеет серьезные последствия, например авиакатастрофа:

Те, чьи родственники погибли в авиакатастрофах, оказываются крайне уязвимыми из-за непредвиденности и беспощадности этого события... Есть подтверждения того, что в такой ситуации смерть близких приводит к более тяжелому стрессу и разрушительным психологическим последствиям, нежели смерть ожидаемая. Сама внезапность авиакатастрофы увеличивает риск возникновения психологической травмы у членов семей и близких друзей жертв⁶.

Эксперты отмечают, что первое сообщение о смерти часто звучит слишком резко, грубо и наносит чрезвычайно глубокие психологические раны. Обычно об этом уведомляют «по телефону, когда встревоженные родственники ищут информацию о своих близких. Семьи и друзья могут присутствовать на месте аварии, ожидая новостей и испытывая тяжелый стресс»⁶.



Внезапность авиакатастрофы увеличивает риск возникновения психологической травмы у членов семей и близких друзей жертв.

Ученые добавляют: «Обстоятельства катастрофы часто усугубляют травму. К примеру, это может произойти в сезон отпусков, когда люди предвкушают радостное воссоединение. Но все оказывается разрушенным в течение нескольких секунд»⁶. Когда незадолго до Рождества 1985 г. чартерный рейс армии США разбился у Гендера на Ньюфаундленде и все 256 человек на борту погибли, их семьи узнали об этом в большом зале, где собрались отметить возвращение близких. Комната была украшена яркими транспарантами, дети с радостью предвкушали праздник. Армейский институт исследований Уолтера Рида пришел к выводу, что такая обстановка «только усилила шок, неверие и ощущение потери, которое до сих пор не оставляет родственников погибших»⁷.

Изучение человеческого поведения подтверждает тот факт, что люди, работающие на местах катастроф, также подвержены серьезному психологическому риску. Первые реагирующие (пожарные, полиция, врачи и служащие моргов) сталкиваются с тяжелыми картинами, которые нередко остаются с ними на всю жизнь. Исследования показывают, что шок может усиливаться, если, во-первых, работники идентифицируют себя с жертвами и осознают с ними личную связь, а во-вторых, слишком долго трудятся, переходя за пределы своей психологической выносливости (что часто случается при авариях). К примеру, после катастрофы в Гендере лишь три из 256 обнаруженных тел оказались в относительной сохранности, и родственники смогли их опознать. «Это затягивает время обнаружения останков и процесс их опознания, и работники спасательных служб вынуждены дольше подвергаться стрессу»⁶.

Те, кто приходит на помощь выжившим и их родственникам после катастрофы, также подвергаются психологическому риску.

Те, кто приходит на помощь выжившим и их родственникам после катастрофы, также подвергаются психологическому риску. К примеру, после железнодорожной аварии 1977 г. в Сиднее группа исследователей обнаружила, что депрессия и ощущение беспомощности возникали у работников, в чьи задачи входило оказание эмоциональной поддержки скорбящим семьям⁸.

В 1983 г. после пожара в Аделаиде во время Великого поста исследователи выяснили, что слишком тесное и частое общение между теми, кто поддерживает жертв катастроф, и самими пострадавшими вызывает у первых нарушения сна, усталость и мышечное напряжение.

В особенности это касалось тех, кто эмоционально поддерживал и консультировал

пострадавших⁹.

Ученые из Миннесоты сообщили, что исследование тех, кто в 1985 г. принимал участие в устранении последствий авиакатастрофы рейса «Даллас – Форт-Ворт», показало: «У людей, работавших с семьями жертв, наблюдалось больше симптомов стресса, чем у любой другой группы»⁶.

Доктор Б. Рафаэль, автор книги «Когда случается несчастье»¹⁰, считает, что для тех, кто оказывает помощь пострадавшим, существует три основных источника стресса.

1. Близкое столкновение со смертью, напоминающее о собственной уязвимости.
2. Разделение боли с жертвами и их семьями, которое часто выражается в эмоциональной идентификации.
3. Ролевая неопределенность и ролевой конфликт¹⁰.

Есть и другие жертвы катастроф. К ним относятся руководители команд спасателей, общественные лидеры и, когда речь идет об авиакатастрофе, коллектив авиакомпании и персонал аэропорта¹⁰.

После серьезной авиакатастрофы, унесшей более 200 жизней, одному из служащих авиакомпании пришлось пройти через временный морг, чтобы добраться до единственного доступного телефона. Страшные картины фрагментов тел так его ужаснули, что впоследствии ему потребовалась помощь психотерапевта.

Депрессия и ощущение беспомощности возникали у работников, в чьи задачи входило оказание эмоциональной поддержки скорбящим семьям.

Служащий кассир до сих пор помнит лица матери и двух маленьких детей, которых он в последнюю минуту посадил на самолет, позже разбившийся⁶.

Даже ученые, изучающие катастрофы, не застрахованы от подобных психологических травм⁶.

Тяжелые потрясения возникают и при несправедливом долговременном тюремном заключении (политические заключенные, военнопленные). Такая травма может остаться у человека на всю жизнь.

Например, среди американских военных, попавших в плен во время корейской войны, девять из десяти выживших страдали ПТСР и имели другие психические проблемы на протяжении 35 лет после освобождения. Это открытие сделала группа исследователей из Нового Орлеана^{11, 12}. Их работа продолжилась, когда вернулись участники войны в Заливе¹³. Ученые выяснили, что «сильный и длительный стресс вызывает продолжительные нарушения психики почти у всех, независимо от изначального психологического здоровья»¹¹. Последствиями подобных испытаний являются регулярные воспоминания и сны о войне, отдаление от близких, крайняя подозрительность, тревожность и глубокая депрессия. Многие бывшие узники не способны вести себя как нормальные люди. Оказавшись на свободе, некоторые из них попадают в психиатрические лечебницы.

Солдат учат сражаться, а не попадать в плен. Военнопленный не знает, как правильно вести себя. Научные исследования указывают на то, что длительное пребывание в местах отсутствия «нормы» вызывает у человека огромный стресс. Что делать – сопротивляться и умереть или сотрудничать ради выживания? Как смириться с угрозой жизни, возможно постоянной? Как свыкнуться с отсутствием прав, потерей своей социальной роли, близких людей, родины, общения и надежды?¹¹

«Сильный и длительный стресс вызывает продолжительные нарушения психики

почти у всех, независимо от изначального психологического здоровья».

Психологи говорят, что для разрушения сознания и духа нужно лишь отделить человека от своих товарищей. Люди – социальные существа, они могут выдержать боль, но не одиночество. Поэтому одиночное заключение и вызывает такой страх у тех, кто находится в тюрьме, – вспомните книги Артура Кёстлера «Слепящая тьма» (1941) и «Один день Ивана Денисовича» Александра Солженицына (1962). С другой стороны, основной смысл романа Агнес Ньютон Кейт «Трое вернулись домой» (1946) заключается в том, что, несмотря на все ужасы пребывания в японских концентрационных лагерях, человек все выдержал, потому что был не один. Для многих военнопленных дорога домой оказывается долгой¹⁴.

УСТАЛОСТЬ СОЧУВСТВОВАТЬ

Исследования стрессовых ситуаций обычно сосредоточены на ПТСР, поражающем тех, кто побывал в катастрофе. Вторичное ПТСР появляется у тех, кто пострадал при ликвидации последствий катастроф. Это разнообразные рабочие, пожарные, спасатели, представители правоохранительных органов, работники Красного Креста, медсестры и врачи «скорой помощи», психологи. Одно из явлений, сопровождающих вторичное ПТСР, – «усталость сочувствовать». Именно ею страдают те, кто помогает потерпевшим¹⁵.

УЛУЧШАЕТСЯ ПРОГНОЗ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ТРАВМАМИ СПИННОГО МОЗГА

Спинальный мозг проводит сигналы между головным мозгом и всем телом. Его повреждение может вызвать паралич и нарушение многих физиологических процессов. Травма спинного мозга часто ведет к серьезным инфекциям мочевыводящих путей, респираторным заболеваниям и пневмонии. В предыдущие десятилетия прогноз для таких людей был неблагоприятным. Однако сегодня более 90 % пациентов, помещенных в больницу с травмами спинного мозга, в итоге выписываются. Средняя продолжительность их жизни составляет теперь около 60 лет.

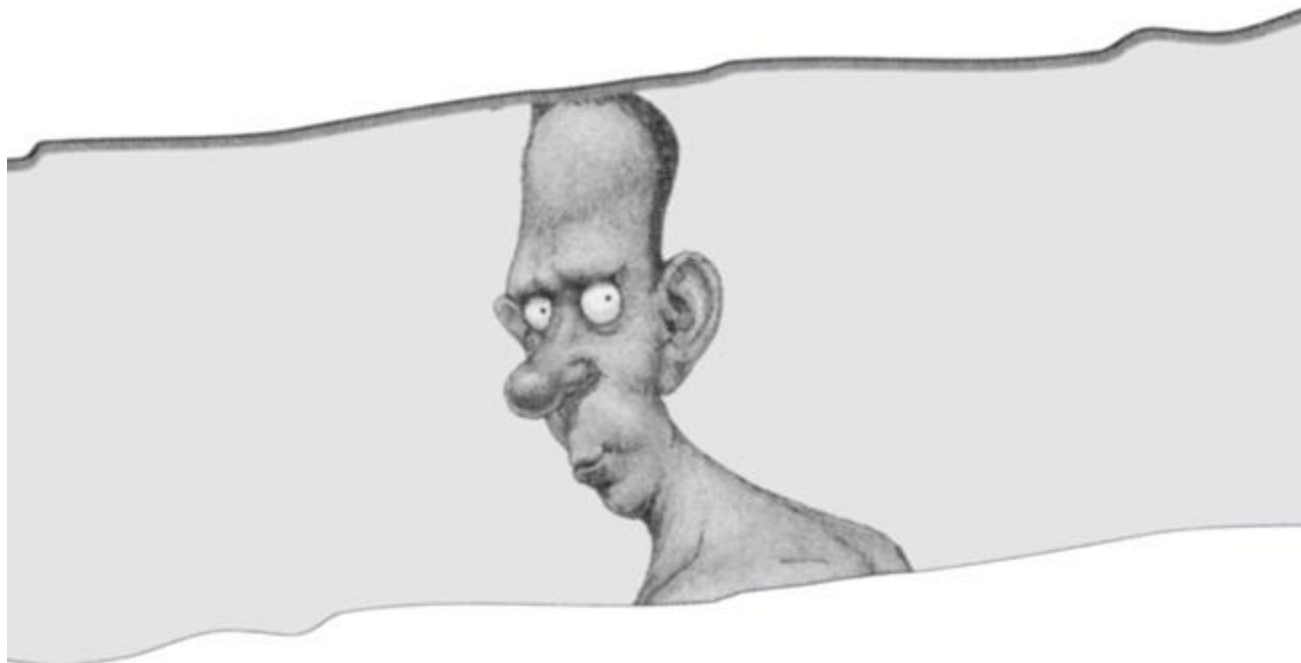
Причина улучшения состоит в том, что пациенты получают лекарства немедленно. Если в течение восьми часов после травмы дается стероидный препарат метил-преднизолон, пациенты восстанавливаются в три раза чаще, чем обычно.

Теперь исследователи экспериментируют со способами восстановления и выращивания поврежденных нервных клеток. В 1996 г. шведские неврологи удачно соединили спинной мозг крыс, используя химический «клей» и клетки из груди животных, в результате чего крысы опять смогли двигаться¹⁶.

ЭЛЕКТРОШОК

Вы думаете, что электросудорожная терапия (лечение электрошоком) осталась для пациентов психиатрических клиник в прошлом? А вот и нет. В США более 100 тысяч человек *ежедневно* подвергаются шоковой терапии¹⁷.

Глава 35 ТВ-мозг



Ученые считают, что чрезмерное увлечение просмотром телевизора оказывает влияние на формирование детского мозга. Это открытие вызвало серьезное беспокойство среди специалистов по детскому развитию. Они тревожатся о скрытом влиянии телевизора на способности ребенка к обучению. Не становится ли у ребенка меньше времени для размышлений, анализа, чтения, игр и общения? Эксперты предупреждают: телевидение для развития – то же самое, что фастфуд для здоровья.

Как формируется ТВ-мозг? Опытный американский специалист по проблемам обучения доктор Джейн Хили считает¹, что растущий мозг ребенка может физически формироваться телевидением, как он формируется вследствие других повторяющихся ситуаций. Суть состоит в том, что развивающийся мозг взаимодействует со средой, определяя, какие синаптические связи усилить и сохранить, а какие ослабить или потерять навсегда.

Телепрограммы манипулируют мозгом путем визуальных или звуковых воздействий. Хили утверждает, что телепрограммы и реклама, включая ту, что снята специально для детей, «используют произвольные отклики мозга на наезды, панорамы, громкие звуки и яркие цвета, удерживая его в неестественном возбуждении, но, скорее, на уровне реакции, чем мышления»¹. Общий эффект этих манипуляций и формирует ТВ-мозг, то есть мозг, питающийся телевидением и больше ничем.

ТВ-мозг может влиять на человека так же, как «ленивый глаз», влекущий за собой слепоту. Если ребенок страдает от «ленивого глаза» (амблиопии), на здоровый глаз временно надевается повязка, чтобы заставить «ленивый» функционировать нормально. Если этого не сделать, то «ленивый глаз» в результате начнет восприниматься мозгом как бесполезный и ослепнет.

По мнению Хили,

...неврологические основы для чтения, аналитического мышления, управления вниманием и умения решать проблемы зависят от опыта, приобретаемого каждый день. Мозг продолжает увеличиваться даже у подростков, и мы должны обратить внимание на качество его стимуляции у молодых людей в наш век информации и высоких скоростей¹.

Хили соглашается, что продолжительный просмотр телевизора может снизить время активного внимания ребенка:

Когда дети сначала смотрели динамичные программы, а затем выполняли такие задания, как чтение или решение сложных головоломок, у них отмечалось ослабление внимания¹.

Более того, Хили упоминает о влиянии телевидения на язык:

Хотя телевидение отчасти увеличивает словарный запас человека и расширяет кругозор, оно не развивает у человека грамотную речь и способность структурировать полученную информацию¹.

Хили предупреждает, что телевидение:

...может оказывать гипнотическое влияние и вызывать неврологическую зависимость. Оно меняет частоту электрических импульсов мозга, блокируя активную умственную деятельность и создавая медленные (альфа) волны, при которых обычно отсутствует мыслительная активность. Неизвестно, влияет ли регулярный просмотр телепрограмм на рисунок волн, но мы знаем, что уровни альфа-волн можно изменить с помощью тренировки¹.

Если Хили и другие ученые правы, то это объясняет, почему учителя часто замечают, что современные ученики мыслят значительно хуже, чем раньше. У них снижена способность глубоко и тщательно исследовать проблему, промежутки их активного внимания коротки, имеются трудности с владением родным языком и снижено умение слушать. В то же время в настоящее время дети подолгу смотрят телевизор и играют в компьютерные игры.

Мнение Хили подтверждают и эксперименты на животных. Анатом Мэриэн Даймонд считает, что «на мозг оказывают влияние различные типы воздействия»². Ее исследование мозга крыс показывает, что отсутствие здоровой стимуляции ограничивает рост коры головного мозга животных.

В своем эксперименте Даймонд разделила крыс на две группы, одну поместив в изолированную клетку, а другую – в клетку с развивающими игрушками. У крыс второй группы кора головного мозга, тела нервных клеток и кровеносные сосуды в мозге оказались в результате крупнее.

Даймонд рассказывает, что, когда крысы первой группы получили возможность смотреть на своих сородичей во второй, это не оказало на них положительного воздействия².

Как же защитить наших детей от ТВ? Одно из решений – выключить телевизор. Хили советует и кое-что другое:

Из-за телевидения умственные способности детей изменяются, по крайней мере частично. Жаловаться на это и вспоминать «старые добрые времена» бессмысленно. Поскольку в школьные годы мозг остается податливым, учреждения образования должны адаптироваться к потребностям учащихся, предложив хорошо спланированную программу обучения, которая будет способствовать развитию интеллекта¹.

ВОСПРИНИМАЮТСЯ ЛИ ПОСЛАНИЯ ПОДСОЗНАТЕЛЬНО?

Может ли Большой Брат просочиться на наши телеэкраны с посланиями, воздействующими на уровне подсознания? Способны ли производители рекламы заставить нас покупать свою продукцию? По мнению исследователей из Вашингтонского университета, это невозможно. Они обнаружили, что подобные послания могут влиять на то, как мы думаем, но они настолько кратковременны, что практически не воздействуют на поведение. Ученые провели эксперимент, где 481 человек должен был систематизировать слова, написанные на экране. Перед их демонстрацией очень быстро мелькали подсказки. Иногда это помогало человеку, а иногда – нет. Выяснилось, что слова, действующие на подсознание, влияли на правильный ответ лишь в течение одной десятой секунды, и люди в большинстве случаев решали задачу так, будто ничего не видели^{3, 4}.

НАСТРОЙКА МОЗГА

Церебрекс – идея Йоширо Накаматы, изобретателя из Токио. Каждый день Накамата начинает с того, что на 20 – 30 минут усаживается в свое изобретение. Через его стопы проходят особые короткие волны, заставляя кровь устремляться к голове, питая мозг кислородом и создавая ощущение эйфории. После ласковых альфа-волн и приятных звуков журчания воды Накамата говорит, что чувствует себя, будто проснулся после восьмичасового сна. Аппарат снимает усталость, улучшает мыслительную деятельность, предотвращает развитие болезни Альцгеймера, укрепляет память, способствует развитию творческих способностей и сексуального потенциала. Церебрекс, уже продающийся в Японии, часто устанавливают в офисах⁵.



Странности наших фобии

Посвящается всем нам – в надежде, что мы когда-нибудь преодолеем свои фобии и страхи, набравшись смелости, чтобы понять их.



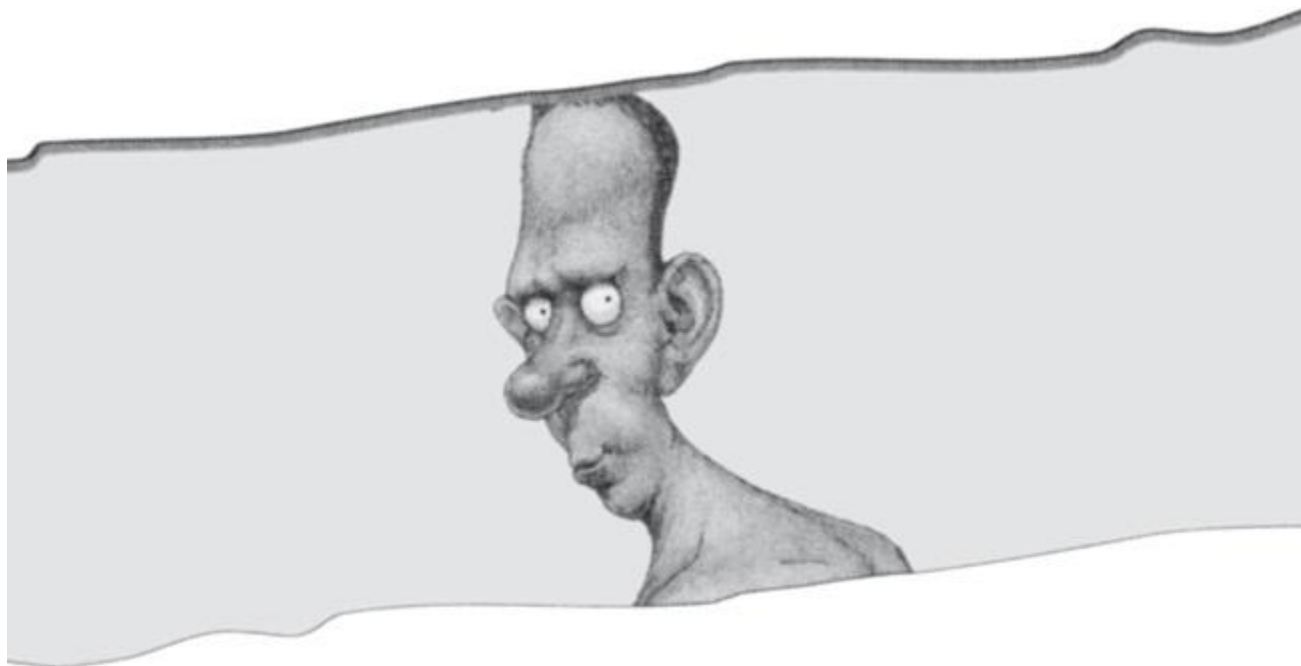
Введение

Страх – величайшее оружие государства. Когда люди боятся, они подчиняются. Как дети, которые следуют за вами, если пообещать им защиту.

Адольф Гитлер (1889 – 1945)

Никто не сможет вас запугать, если вы не захотите пугаться.

Махатма Ганди (1869 – 1948)



Людьми движет страх. И похоже, что сейчас, как никогда раньше, мы испытываем слишком много страхов и позволяем им слишком сильно влиять на нашу жизнь. Это касается всего: безопасности (преступления и терроризм), экономики (дорогое жилье, безработица, высокие проценты, раздутый банковский сектор), окружающей среды (нехватка пресной воды, энергетические потребности, глобальное потепление), других людей (рост населения планеты, религиозный фундаментализм) и даже самих себя. Политики, как и составители рекламы, прекрасно понимают, что нами движет, и поэтому цинично пользуются нашими страхами, желая получить над нами власть и контроль. Мы с радостью отдаем свои заветные свободы в обмен на безопасность полицейского государства (камеры наблюдения на улицах, полное сканирование в аэропортах, прослушивание телефонных разговоров и просмотр электронной корреспонденции, другие нарушения гражданских свобод) – и все из-за страха. После терактов в США 11 октября 2001 года многие из нас готовы на все – даже на нарушение законов природы, лишь бы нас защитили от разнообразных напастей.



Фобии – это крайнее выражение довольно широкого спектра наших страхов. Источником фобии может послужить все что угодно.

В этой книге речь идет о фобиях (иррациональных страхах). Фобии – это крайнее выражение довольно широкого спектра наших страхов. Источником фобии может послужить все что угодно. Со второй по девятнадцатую главу в книге описываются различные явления и объекты, которых боятся люди. Даже беглый взгляд на список может вас крайне заинтересовать и даже шокировать. Возможно, вы рассмеетесь или в недоумении задумаетесь: «Неужели можно бояться *этого* ?» Не сомневайтесь – все описанные в данной книге фобии существуют на самом деле. Кто-то где-то действительно страдает ими – возможно, даже ваш начальник, продавец газет или сосед по лестничной площадке.

Что такое фобия?

Фобия – это тревожное расстройство, сопровождающееся чрезвычайно сильным, иррациональным страхом и поведением, вызванным этим страхом. Слово «фобия» имеет греческое происхождение от слова *phobos* со значением «страх, ужас, отвращение». В случае с фобией страх возникает как реакция на определенный объект или определенное явление. Такие объекты или явления называются стимулами фобии, или фобическими стимулами. Поведение при фобии, разновидность тревоги и паники, называется фобической реакцией. Корень «фоб» используется для обозначения человека, страдающего той или иной фобией (например, клаустрофоб – тот, кто испытывает иррациональный страх замкнутого пространства). При фобии человек стремится полностью избегать фобического стимула, чтобы не возникло реакции на него. Если же избежать стимула не удастся, то реакция изменяет обычное поведение человека. Вот почему фобии представляют проблему: они мешают нормально жить¹.

Фобии представляют проблему: они мешают нормально жить.

Часто разграничивают страх и фобию. Страх рационален, тогда как фобия иррациональна. Фобия *обязательно* влияет на повседневную жизнь и меняет поведение человека. Например, если вы боитесь ездить в автомобиле (моторофобия), то в современном обществе ваши возможности путешествовать крайне ограничены. Но если вы боитесь садиться в автомобиль, которым управляет пьяный водитель, то это не фобия, а скорее здравый смысл.

Если вы боитесь упасть с горы Эверест, то вряд ли вы страдаете акрофобией (иррационального страха высоких мест, включая горы). Немногим выпадет возможность подняться на Эверест – это не является частью нашей повседневной жизни. Но и в этом случае можно разграничить страх и фобию: если вы не можете даже смотреть на изображение Эвереста из страха упасть, то у вас вполне может наблюдаться акрофобия. Или если вы боитесь взбираться на любую гору, а не только на Эверест, или хотя бы думать о том, чтобы взобраться на какую-нибудь возвышенность. Наконец, если вы не можете зайти даже к другу, живущему в высоком здании, или отказываетесь посетить кого-нибудь, кто обитает на холме, потому что тот напоминает вам Эверест, то вы почти несомненно страдаете акрофобией.

Ключевой признак фобии – это влияние на нормальную жизнь. Впрочем, во всех случаях, когда есть подозрение на фобию, окончательное суждение должен выносить профессионал в области психиатрии.

Может ли стимулом фобии быть все что угодно?

Фобическим стимулом может быть практически все. Длина списка фобий в этой книге, без всякого сомнения, удивит многих. Забавно, что при определении фобии придерживаются своего рода «демократического принципа». Если что-то всегда или часто пугает многих людей, то это, скорее всего, не фобия. Если же что-то пугает других крайне редко, в отличие от вас, то велики шансы того, что это фобия. То, что для одного является самым обыденным явлением, для другого может стать поводом для фобии. Взять для примера иррациональный страх пауков (арахнофобия). Некоторые, увидев паука в своем доме, спокойно выбрасывают его в окно; другие же буквально застывают от страха. Общее правило в отношении фобий гласит: если что-то существует, то есть вероятность, что от этого кто-то где-то и когда-то может прийти в ужас.

Споры о количестве людей, страдающих хотя бы одной фобией, не утихают. Как выяснилось в ходе одного исследования в Медицинской школе Гарварда, среди населения индустриально развитых стран частота фобий варьирует от 4,3 до 100 %. Впрочем, это исследование, как и многие другие, основывалось на ответах, которые давали сами испытуемые. Таким образом, будет точнее сказать, что около 4,3 % признавались, что они страдают фобией. То же исследование показало, что фобии – это самое частое психическое расстройство среди женщин и второе по частоте среди мужчин в возрасте от 25 лет.

Если что-то существует, то есть вероятность, что от этого кто-то где-то и когда-то может прийти в ужас.

Как утверждает доктор Адам Гуастелла, старший научный сотрудник кафедры клинической психологии в Университете Нового Южного Уэльса, фобиями в тот или иной период своей жизни страдают около 10 % населения. Он замечает, что «три наиболее частых объекта фобий – это пауки, высота и змеи. Среди других распространенных стимулов – шторм, вода, птицы, собаки с кошками и другие животные»².



Три наиболее частых объекта фобий – это пауки, высота и змеи.

В разных странах и разных культурных традициях наблюдаются значительные вариации в распространенности тех или иных фобий. Так, например, одно канадское исследование показало, что в США «специфическими фобиями» страдает около 8,8 % населения, а в Северной Ирландии всего 0,2 %³. Исследование, проведенное недавно в Австралии, выявило, что 2,3 % населения этой страны подвержено «социальной фобии»⁴. Агорафобия (страх открытого пространства) гораздо чаще встречается в Австралии, Новой Зеландии, Канаде, Великобритании, Европе и США, нежели в Японии⁵. Вместе с тем в Японии распространена фобия под названием «тайдзин кефусе», которая практически незнакома западным странам. Это страх причинить неудобство окружающим вследствие своей неуклюжести, неправильного поведения, а также мнимого или реального физического недостатка⁶. В отличие от западных стран, в Японии в центре внимания оказывается не человек, страдающий фобией, а окружающие, которым он может доставить неудобства. Таким образом, это вовсе не западная «социальная фобия». Японские психиатры описывают «тайдзин кефусе» как патологическую

скромность и преувеличенный страх перед мнением окружающих, что вообще свойственно японской культуре межличностных отношений⁷.

Как развиваются фобии?

Идеи о том, как возникают фобии, вероятно, существуют с тех пор, как человек начал вообще задумываться о мире. В начале XX века Зигмунд Фрейд и его коллеги по теоретическому психоанализу склонялись к мысли, что агорафобия возникает у беспомощных и брошенных детей с не слишком любящими и заботливыми матерями. Впоследствии у этих детей появляется страх всякий раз, когда им приходится выходить на улицу из кажущегося безопасным и уютным дома. В противоположность этому, приверженцы теории социального научения предполагают, что агорафобия развивается в тех случаях, когда люди пытаются избежать ситуаций, в которых испытывали болезненные или неприятные ощущения в прошлом. Кроме того, такие люди плохо умеют разрабатывать стратегии преодоления трудностей и обладают низкой самооценкой^{8 – 10}.

Согласно исследованиям, почти половина страдающих фобиями никогда не сталкивались с конкретным стимулом своей фобии.

Исследования показывают, что люди предрасположены к развитию фобий к определенным животным, таким как крысы (родентофобия) и пауки (арахнофобия), и веществам, таким как кровь (гематофобия) и рвота (эметофобия)¹¹. В ходе известного эксперимента психолога Мартина Селигмана¹², в котором у испытуемых вызывали фобии с помощью электрошока, выяснилось, что для формирования фобии змей требуется меньше сеансов, чем для формирования фобии цветов, что неудивительно¹³. Страх перед змеями (офидиофобия) распространен гораздо шире, чем страх перед цветами (антофобия). Тем не менее у большинства антофобов страх перед цветами возник и без электрошока.

Любопытно, что, согласно исследованиям, почти половина страдающих фобиями никогда не сталкивались с конкретным стимулом своей фобии и не испытывали от него неприятных ощущений¹⁴. Это может указывать на то, что страдающие фобией имеют живое воображение или что они хорошо научились избегать стимула, каким бы он ни был.

Если, например, мы слышим, что кого-то укусила ядовитая змея, то у нас может развиться офидиофобия по отношению ко всем змеям. Однако, несмотря на то что большинство из нас были свидетелями автомобильных аварий или хотя бы слышали о них, от безотчетного страха перед автомобилями (автокинетофобия), перед вождением автомобиля (мобилофобия) или поездкой в автомобиле в качестве пассажира (моторофобия) страдают немногие.

Возможно, люди заранее «настроены» на определенные фобии? За три миллиона лет своей эволюции те люди, которые быстро обучались избегать змей и других потенциально опасных существ и объектов, имели больше шансов передать свои гены потомству. Но если довести эту логику до крайности, то больше всего шансов оставить свои гены было у самых отчаянных трусов. Даже здравый смысл подсказывает, что в этом рассуждении что-то не так. Кроме того, откуда бы у нас мог взяться страх перед автомобилями, если они появились относительно недавно и пока еще не смогли повлиять на нашу эволюцию? Возможно, эволюция придерживается золотой середины? Иными словами, развитие идет между крайностями: чрезвычайным страхом (то есть фобией) и отчаянной смелостью (то есть безрассудством). Относительно умеренный страх способствует нашей безопасности и повышает вероятность передачи наших генов следующему поколению.

Относительно умеренный страх способствует нашей безопасности и повышает вероятность передачи наших генов следующему поколению.

Другое возможное объяснение состоит в том, что фобии возникают в связи с тем, на что люди не могут повлиять и что они не могут контролировать. Опасность вызывает гораздо больший стресс, когда она застает нас врасплох. Страх молний (кераунофобия) и страх грома (бронтофобия) возникают от того, что молнии и гром непредсказуемы и на них нельзя повлиять. С другой стороны, электрические розетки не ударяют током неожиданно. Маловероятно, чтобы у кого-то сама по себе развилась «фобия электрических розеток», хотя вполне возможно, что кто-то действительно испытывает страх перед ними. Электрофобия – это неконтролируемый страх перед электричеством в целом.



У идентичных близнецов, которых воспитывают отдельно, иногда развиваются одинаковые фобии.

Современная нейробиология также свидетельствует о том, что при фобиях наблюдаются большой поток крови и ускоренный метаболизм в правом полушарии по сравнению с левым. У идентичных близнецов, которых воспитывают отдельно, иногда развиваются одинаковые фобии. Согласно некоему исследованию, у одного близнеца развилась клаустрофобия независимо от брата. Но трудно сказать, какие выводы можно сделать на основе этих наблюдений¹⁵.

Что современная нейробиология говорит о фобиях и о том, как они возникают?

Современная нейробиология революционным образом изменила наши взгляды на мозг. Почти 30 лет назад нередко приходилось слышать о том (и этому даже учили в медицинских образовательных учреждениях), что клетки мозга не восстанавливаются и перестают расти после 20 лет. Считалось, что единственные перемены в мозге возникают у людей только на третьем десятке жизни, когда клетки постепенно начинают отмирать, причем ближе к концу жизни этот процесс ускоряется. В конце пути нас ожидало лишь старческое слабоумие. Утверждалось, что если нам и повезет дожить до преклонного возраста, то от нашего мозга мало что останется. Такие взгляды на мозг были распространены среди представителей западной медицины четыре века. Но с помощью современных технологий, таких как функциональная магнитно-резонансная томография, мы теперь знаем, что в ответ на внешние факторы наш мозг постоянно меняется. Мы вполне способны поддерживать его в хорошем состоянии и даже улучшать его функции. Можно дожить до глубокой старости, сохранив как физическое, так и психическое здоровье. Короче говоря, наш мозг обладает «пластичностью»¹⁶.

Как классифицируют фобии?

Фобии издавна были предметом изучения психологии и психиатрии. Исследование иррациональных страхов и составление их классификации на основе новых данных не прекращается и по сей день.

Первый список страхов был напечатан в 1940 году в первом издании «Психиатрического словаря»¹⁷. В настоящее время уже вышло девятнадцатое издание словаря¹⁸. В каждом последующем издании список пополнялся и расширялся. Так, например, в него была добавлена батмофобия (боязнь лестниц). В то же время некоторые фобии были исключены из списка, например гомилофобия (страх проповедей). Изменения, вносимые в список в течение 70 лет, указывают на то, как менялись чрезмерные, иррациональные и необоснованные страхи в обществе.

Фобии издавна были предметом изучения психологии и психиатрии.

Фобии получили «официальное» признание в «Руководстве по диагностике и статистике психических расстройств» (DSM), опубликованном Американской психиатрической ассоциацией в 1952 году¹⁹. Это справочник, по которому в англоязычном мире и за его пределами определяют психические расстройства медицинские и судебные учреждения. В настоящее время принята четвертая редакция DSM (DSM-IV-TR), а пятая редакция, DSM-V, готовится к выходу в 2013 году²⁰.

В отчете, опубликованном Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1959 году, указывалось, что фобии имеют статус диагноза только в трех из девяти «официальных, полуофициальных или национальных классификациях» психических расстройств²¹.

Как писал профессор Лондонского университета Айзек Маркс в своей основополагающей книге «Страхи и фобии» (1969): «Я предложил один способ классификации состояния фобии, но бывают и другие способы, согласно которым можно подразделять клинический материал»²². Маркс относил все фобии к одной из трех широких категорий: 1) социальные фобии (имеющие отношение к людям); 2) агорафобия (все, что имеет отношение к пространству) и 3) простые фобии (все, что связано со всем остальным). Эта классификация была отражена в DSM, где, начиная с 1987 года, фобиям традиционно посвящается пять-шесть страниц²³. Но если отойти от классификации Маркса, то фобии можно разделить на шесть категорий.

1. **Фобии животных (ФЖ)**, включающие в себя боязнь насекомых, зверей и других живых существ, за исключением человека.

2. **Фобии тела (ФТ)**, включающие в себя боязнь частей тела, болезней, синдромов, медицинских процедур и лечения, а также несоциального поведения.

3. **Культурные фобии (КФ)**, связанные с идеями и местами. Часто они имеют отношение к историческим, идеологическим, религиозным или социально значимым фактам.

4. **Природные фобии (ПФ)**, включающие в себя страх перед материальными объектами и явлениями природы.

5. **Социальные фобии (СФ)**, включающие в себя страх перед людьми и социальным поведением.

6. **Технологические фобии (ТФ)**, связанные с искусственными материальными объектами и техникой.

Согласно ранним исследованиям, на долю фобий, попадавших под общую

категорию «агорафобия», приходилось примерно 50 % всех клинических случаев.

Читателю предлагается судить самому, насколько используемая в этой книге классификация лучше предлагаемой Марксом.

Какие фобии самые распространенные?

Согласно ранним исследованиям, на долю фобий, попадавших под общую категорию «агорафобия», приходилось примерно 50 % всех клинических случаев. На долю фобии болезней приходилось около 15 %; на фобии ранений – примерно 10 %; на фобию смерти – около 10 % и на социальную фобию – примерно 8 % клинических случаев²⁴.

Список самых распространенных фобий составить нелегко, тем более что в детском и взрослом возрастах они могут отличаться (см. главу 22). Тем не менее на основании многолетних наблюдений был составлен список из 50 наиболее распространенных фобий среди взрослых (в алфавитном порядке).

1. Акулы (селахофобия)
2. Болезни (нозофобия)
3. Боль (алгофобия)
4. Врачи (ятрофобия)
5. Высота (акрофобия)
6. Выступление на публике (глоссофобия)
7. Гром (бронтофобия)
8. Грязь (мизофобия, или рипофобия)
9. Замкнутое пространство (клаустрофобия)
10. Зеркала (эйзоптрофобия)
11. Змеи (офидиофобия)
12. Зубные врачи (дентофобия)
13. Кошки (фелинофобия, или элурофобия, или гатофобия)
14. Кровь (гематофобия)
15. Крысы (родентофобия)
16. Летучие мыши (веспертилиофобия)
17. Лягушки (ранидафобия)
18. Микробы (спермофобия)
19. Молнии (кераунофобия, или астрафобия)
20. Мосты (гефиорофобия)
21. Наблюдение (мониторофобия)
22. Насекомые (энтомофобия)
23. Насмешки (катагелофобия)
24. Неловкое поведение (социофобия)
25. Неудачи (атикифобия, или какоррафобия)
26. Общество (социофобия)
27. Общественные места (агорафобия)
28. Огнестрельное оружие (гоплофобия)
29. Огонь (пирофобия)
30. Одиночество (эремофобия, или монофобия)
31. Острые предметы (айхмофобия)
32. Отказ (реектофобия)

33. Пауки (арахнофобия)
34. Плохие люди (сцелерофобия)
35. Полеты (авиафобия)
36. Полиция (полициофобия)
37. Рак (карциноматофобия, или канцерофобия)
38. Рвота (эметофобия)
39. Рептилия (герпетофобия)
40. Смерть (танатофобия)
41. Собаки (канинофобия)
42. Старение (аэгатемофобия)
43. Темнота (эклуофобия)
44. Терроризм (терророфобия)
45. Толпа (охлофобия)
46. Трупы (некрофобия)
47. Удушение (пнигофобия)
48. Уколы (трипанофобия)
49. Утопление (аквафобия)
50. Физические недостатки (дисморфофобия)

Какие фобии самые необычные?

Среди людей так заведено, что если кто-то считает нечто из ряда вон выходящим, то обязательно найдется человек, для которого это «нечто» самое обычное. «Необычное» используется здесь в значении «редкое». Панический страх высоты (акрофобия) встречается, несомненно, гораздо чаще, чем панический страх плюшевых медведей. Это всего лишь вопрос статистики, а не морального суждения.

Если кто-то считает нечто из ряда вон выходящим, то обязательно найдется человек, для которого это «нечто» самое обычное.

Тот, кто боится плюшевых медведей, испытывает точно такой же страх, как и тот, кто боится высоты. Необычная фобия почти гарантированно обрекает человека на одиночество. Необычные фобии нисколько не унижают человека, однако и влияния, которое те оказывают на его жизнь, не уменьшают. «Необычное» – это вопрос точки зрения. В этой книге приведен большой список фобий, и некоторые из них, если не большинство, можно считать довольно необычными. Читатели могут сами вынести свое решение, проявив понимание и сострадание.

Как лечат фобии?

В главе 21 говорится о том, как фобии лечат. Но лечение фобий – это не основная тема данной книги. Автор – антрополог, а не профессиональный психиатр, так что диагностика и лечение не входят в его компетенцию. Тем не менее специалисты утверждают, что из всех психиатрических расстройств фобии легче всего поддаются лечению. Во многих крупных городах имеются клиники для лечения фобий и тревожных расстройств. Многие терапевты используют методы бихевиористской терапии или ее разновидностей. Кроме этого, используются методы терапии движений глаз, гипнотерапии, а также антидепрессанты.



Из всех психиатрических расстройств фобии легче всего поддаются лечению.

Где фобии хранятся в мозге?

Определенные психологические явления, связанные с фобией и страхами, протекают в гипоталамусе, миндалевидной железе и других элементах лимбической системы мозга. Миндалевидная железа – это часть мозга, расположенная за гипофизом. Когда человек испытывает страх или впадает в агрессивное состояние, то миндалевидная железа начинает вырабатывать гормоны, которые помогают организму поддерживать повышенное возбуждение – так называемая реакция «дерись или убегай»²⁵.

Что происходит с организмом, когда мы испытываем фобию?

Когда человек испытывает фобию, сильный страх подготавливает организм к тому, чтобы справиться с потенциальной угрозой. В нем происходят следующие перемены (некоторые из них сохраняются длительный период).

– Глаза: стрессовые гормоны, такие как норэпинефрин, расширяют зрачки, чтобы улучшить зрение.

– Сердце: сердце начинает биться чаще, кровяное давление увеличивается, и сосуды доставляют к тканям больше кислорода. Длительное состояние повышенного давления увеличивает вероятность сердечного приступа или инфаркта.

– Легкие: дыхание учащается, и в легкие поступает больше кислорода. Продолжительная реакция на стресс может вызвать астму или синдром гипервентиляции, приводящий к приступу паники.

– Кожа: потовые железы начинают активно охлаждать тело. Но длительное состояние повышенного потоотделения ухудшает заживление ран, и организм становится менее защищенным от инфекций.

– Гормоны: надпочечники вырабатывают кортизол, гормон стресса. Избыток кортизола повреждает костную и мышечную ткани, ослабляет иммунную систему, таким образом по меньшей мере уменьшая иммунную реакцию.

– Желудок: желудок перестает переваривать пищу, чтобы энергия направлялась на другие потребности организма. Замедленное пищеварение приводит к избытку желудочной кислоты, что вызывает тошноту или ведет к образованию язвы желудка.

– Кишечник: во время стресса кровь отходит от желудочно-кишечного тракта, замедляя пищеварение. Продолжительное подавление пищеварения может привести к синдрому раздраженного кишечника²⁶.

Сильный страх подготавливает организм к тому, чтобы справиться с потенциальной угрозой.

Фобии, связанные с физическим состоянием

Некоторые фобии, как и тревожные расстройства, связаны с другими расстройствами здоровья, такими как заболевания щитовидной железы, респираторные болезни и мигрень. К такому выводу пришли канадские ученые во главе с доктором Джитендером Сариним после исследования 4181 взрослого человека. Ученые утверждают, что такое «сопровождение» значительно увеличивает риск инвалидности и ухудшает качество жизни. Депрессию издавна связывали с физическими расстройствами, но в недавнее время появились доказательства того, что и фобии с тревожными расстройствами связаны с нарушениями физического состояния организма. Как пишут ученые, «исследования показали, что лица, страдающие фобической тревожностью, в большей степени подвержены смерти от сердечных заболеваний, а пропорция заболеваний щитовидной железы, рака, гипертонии и некоторых других болезней среди страдающих тревожными расстройствами лиц выше ожидаемой»²⁷.

Существует ли единая теория, объясняющая фобии и страхи?

Единой теории, объясняющей происхождение фобий и страхов, не существует. Фобии и страхи могут быть приобретенной реакцией на некоторые ранее нейтральные стимулы, и они важны для выживания. Страх – это состояние, мотивирующее к обучению и образованию новых реакций, такое же, как голод, жажда и другие состояния. Экспериментальные парадигмы страха включают в себя классические условные рефлексy, реакции избегания и навязывания ритма.

Фобии и страхи могут быть приобретенной реакцией на некоторые ранее нейтральные стимулы, и они важны для выживания.

Существуют ли половые различия в фобиях?

По всей видимости, до полового созревания к большинству страхов склонны представители обоих полов. После полового созревания к большинству фобий более склонны женщины. Что касается мужчин, то вряд ли существуют такие продолжительные фобии, которые они испытывают чаще женщин, за исключением специфических фобий, которым подвержен только сильный пол.

Сколько процентов людей страдают фобиями?

Точно определить процентное соотношение людей, страдающих фобиями, невозможно. По оценкам одного из ранних, проведенных в США исследований, фобиями страдали примерно 7,7 % населения, при этом фобиями в крайне серьезной форме страдали только 0,22 %. Также выяснилось, что психиатрическое лечение в связи с фобиями получали 0,1 %, и 0,9 % ранее лечились от фобии.

Имеет ли значение для образования фобии возраст?

Некоторые классы стимулов, по всей видимости, склонны вызывать фобию в

определенном возрасте, вне зависимости от частоты контакта с этими стимулами. Неожиданные громкие звуки или движения вызывают страх у очень маленьких детей. Чуть позже возникает страх перед незнакомцами. Страх перед животными обычно начинается в дошкольном возрасте. Страх открытого пространства и социальные фобии возникают позже и в детстве редки²⁸.

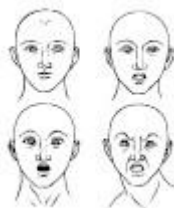
Наследуем ли мы фобии наших родителей?

С 1930-х годов известно о высоком соотношении между фобиями матерей и фобиями их детей. Этот показатель достигает 67 %. Отцы, похоже, не являются настолько же значимыми «переносчиками»²⁹.

Точно определить процентное соотношение людей, страдающих фобиями, невозможно.

Длится ли фобия всю жизнь?

На долю страдающих фобией всю жизнь приходится менее 13 % случаев. По крайней мере, таков вывод исследования, проведенного среди 2064 женщин в Германии в ходе изучения психического здоровья жителей Дрездена. Коллектив из семи нидерландских докторов под руководством доктора Эни С. Беккер из Бихевиористского института Рэдбоуд в Неймегене пишет, что «процентное соотношение специфических фобий, длящихся всю жизнь, равно 12,8 %, тогда как процентное соотношение среди подтипов фобий варьируется от 0,2 % (страх рвоты, инфекций) до 5 % (страх перед животными)». Исследователи также добавляют, что «специфические фобии более распространены среди молодых женщин», но их процентное соотношение зависит от того, в каком возрасте они начались и осложнялись ли другими симптомами³⁰.



Фобии и страхи могут проявляться в форме панических атак.

Что такое паническая атака?

Фобии и страхи могут проявляться в форме панических атак. Паническими атаками страдают примерно 6 % всех людей. Чаще такое состояние называется паническим расстройством. Основным симптом панической атаки – неожиданный приступ тяжелой тревоги, которая может наступить в любое время и при любых обстоятельствах без очевидных причин. Во время приступа у человека учащается сердцебиение, возникают боли в груди, наблюдается стеснение дыхания, возможны судороги или удушье, обморок. Человека трясет, у него немеют руки, или он ощущает покалывание в руках, кровь приливает к лицу. Во время такого

состояния его посещают мрачные мысли и тяжелые предчувствия, иногда даже появляется ощущение «выхода из тела». Страдающим паническими атаками иногда кажется, что они умирают или сходят с ума. При этом степень страха нисколько не соответствует реальной ситуации. Помимо всего прочего о паническом расстройстве нужно знать следующее.

– Приступ проходит через несколько минут. «Паническая» реакция организма не может длиться дольше.

– Одни люди испытывают лишь единственный приступ паники за всю жизнь, другие впадают в панику ежедневно, а некоторые – до десяти раз за день.

– Большому риску подвержены те, кто ведет полный стресса образ жизни.

– Паническая атака обычно наблюдается в период наивысшего стресса.

– К наиболее частым причинам панической атаки относятся смерть близкого человека, разрыв отношений, рождение ребенка, госпитализация, переезд и неурядицы на работе.

– Большинство из тех, кто испытывает панические атаки, очень сильно волнуются по самым разным причинам. Они слишком часто беспокоятся о том, что подумают о них другие, скрывают свои чувства, не верят в свои силы, видят все в черно-белом свете, стремятся к совершенству во всем, склонны переживать по пустякам и принимать близко к сердцу проблемы других людей.

– Риск самоубийства среди страдающих паническими атаками выше среднего в 20 раз.

– Склонность к паническим расстройствам иногда наблюдается у близких родственников.

Это свидетельствует о ее возможном генетическом характере.

– Если паническим расстройством страдает один из однояйцовых близнецов, то вероятность того, что таким же расстройством страдает и другой близнец, составляет 30 %.

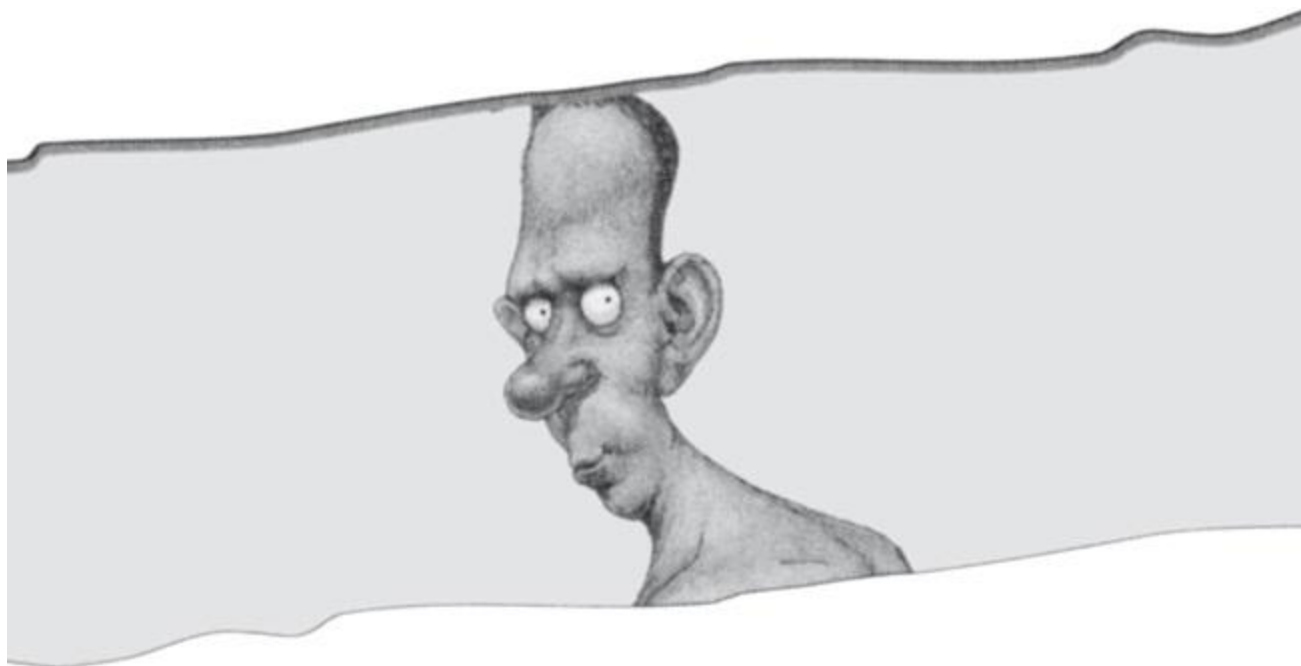
– Медицинские препараты способны снизить симптомы у 90 % пациентов.

Глава 2

Наши страхи на букву А

Страданиям есть предел; страху нет.

Фрэнсис Бэкон (1561 – 1626), эссе «О смутах и мятежах»



Если что-то существует, то где-нибудь обязательно найдется человек, который этого боится. Такова природа фобий.

Наше путешествие по удивительному миру самых глубочайших человеческих страхов начинается, что довольно логично, с тех ненормальных, ужасных, иррациональных и настойчивых страхов, названия стимулов которых начинаются на букву А; закончится же наше повествование страхами, вызванными объектами и явлениями, названия которых начинаются на букву Я. Все названия стимулов перечислены в алфавитном порядке, за каждым следует название соответствующей фобии, а затем ее классификация, то есть принадлежность фобии к одной из шести категорий: 1) фобии животных (ФЖ); 2) фобии тела (ФТ); 3) культурные фобии (КФ); 4) природные фобии (ПФ); 5) социальные фобии (СФ); 6) технологические фобии (ТФ). Название фобии, как правило, происходит от греческого или латинского слова. Иногда названия немного отличаются, в зависимости от распространенности того или иного написания. После описания фобии приводятся некоторые дополнительные факты, в том числе и имена знаменитых людей, которые ей страдали, а также некоторые выводы клинических исследований.

Ко всему изложенному читателям следует относиться с определенной долей скептицизма.

Пожалуйста, имейте в виду, что при этом были использованы источники из сети Интернет – особенно это касается знаменитостей, – поэтому ко всему изложенному читателям следует относиться с определенной долей скептицизма, как это делал и сам автор¹.

АБОРТ

Абортивуфобия (ФТ) – от латинского *abortivus* (*недоношенный, преждевременный*). Включает в себя и страх выкидыша.

АВСТРАЛИЯ (ВСЕ АВСТРАЛИЙСКОЕ)

Австралофобия (КФ) – от латинского *australis*, что означает *южный* (Австралия была названа так, потому что находится на юге). Менее предпочитаемый термин – *новаголландиафобия*.

АВТОБУСЫ

Омнибусофобия (ТФ) – от латинского *omnibus* (*для всех*). Изначально автобусы называли омнибусами.

АВТОМОБИЛИ

Автокинетифобия (ТФ) – от греческого *autokinetos* (*самодвижущийся*). Включает в себя страх перед легковыми автомобилями, грузовиками, мотоциклами и другими транспортными средствами. Менее предпочитаемые термины – *амаксофобия*, *моторофобия* и *охофобия*. Американская танцовщица Айседора Дункан, которая одной из первых стала танцевать в свободном стиле, испытывала страх перед автомобилями с крытым верхом. Всякий раз, сев в такой автомобиль, она ощущала, что задыхается. Ее первые два ребенка (Дейдре в возрасте шести лет и Патрик в возрасте двух лет) утонули вместе с няней, когда автомобиль, в котором они ехали, упал с набережной в реку Сену. По странной иронии судьбы сама Айседора погибла, когда ее длинный шарф, который она так любила, затянуло задним колесом

автомобиля. Американский актер и член труппы «Три комика» (Three Stooges) Шемп Говард также предположительно был автокинетофобом¹.

Пример 1: «Что действительно пугает меня, так это автомобильные аварии. Я не знаю никого, кто пострадал бы в аварии, но когда я сам вожу автомобиль, то чувствую себя очень неуверенно. Мне кажется, я боюсь плохих водителей»².

Пример 2: «[Я очень боюсь] такой автомойки, где нужно оставаться в машине, чтобы перегнать ее на рельсы. Ужасно боюсь! Я никогда не мою автомобиль на заправках, даже если это бесплатно. Даже если я ехал по шоссе 99 и весь мой капот заляпан насекомыми и коровьим дерьмом!»³

АВТОМОБИЛИ (В РОЛИ ВОДИТЕЛЯ)

Мобилофобия (ТФ) – от латинского *mobilis* (*движущийся*). Включает в себя страх вождения легкового автомобиля, грузовика, мотоцикла и другого транспортного средства. Противоположность этой фобии – *мобилофилия*, сексуальное возбуждение от вождения легковых или грузовых автомобилей. Если вы мобилофоб, то разделяете этот страх с английским актером, моделью и музыкантом Робертом Паттинсоном. Утверждается, что мобилофобией страдал и англо-американский кинорежиссер Альфред Хичкок.



Американская танцовщица Айседора Дункан испытывала страх перед автомобилями с крытым верхом.

Пример: «Мне 27 лет. У меня нет прав, потому что я очень боюсь водить автомобиль. У меня были права один год, и я пять раз пробовала ездить с мужем в машине (не по обычной улице, а по парковке и по небольшому переулку рядом с ней). Каждый раз, когда появлялась другая машина, я впадала в ужас, и у меня наступал приступ паники. Мне кажется, это необычный страх, потому что я никогда не слышала, чтобы у других были такие проблемы»⁴.

Мобилофобией страдал и англоамериканский кинорежиссер Альфред Хичкок.

Виртуальный способ излечения страха перед вождением

Водители, испытывающие страх перед вождением, могут избавиться от своей фобии, надев гигантские очки, которые перенесут их в виртуальный мир. Исследователи из Манчестерского университета провели испытания с участием добровольцев, чтобы проверить, насколько виртуальные технологии в сочетании с традиционными методами психотерапии помогают водителям избавиться от разнообразных страхов. В виртуальной реальности люди могут ездить по виртуальным дорогам, пересекать мосты, стоять в пробках и выезжать на скоростные шоссе, сталкиваясь с различными ситуациями, которые вызывают у них страх. Как пишет Кэролайн Уильямс, представительница коллектива исследователей: «Фобии развиваются из-за событий, случающихся в реальной жизни, но степень тревоги и желание избежать подобных ситуаций несравнимы с инцидентом, который привел к образованию фобии, так что это может представлять собой большую помеху для обычной жизни таких людей. Страх вождения, развился ли он в результате автомобильной аварии или других случаев, может привести к ситуации, при которой

люди боятся вообще сидеть за рулем»5.

АВТОМОБИЛИ (В РОЛИ ПАССАЖИРА)

Моторофобия (ТФ) – от греческого *moto* (*двигаться*). Включает в себя страх сидеть на пассажирском кресле в легковом автомобиле, быть пассажиром грузовика, мотоцикла и другого транспортного средства.

АД

Гадефобия (КФ) – от греческого *Hades* (имя древнегреческого бога подземного мира и название самого подземного мира, *Аид* или *Гадес*). Менее предпочитаемый термин – *стигиофобия*.

АЗАРТНЫЕ ИГРЫ

Кадентемофобия (СФ) – от латинского *cadente* (*падающий*).

АЗИЯ (ВСЕ АЗИАТСКОЕ)

Азиафобия (КФ) – от греческого *Asia* (*страна восходящего солнца*).

АКВАРИУМЫ

Ихтиолаккофобия (ТФ) – от греческих слов *ikhthys* (*рыба*) и *lakkos* (*яма, углубление*).

АКУЛЫ

Селахофобия (ФЖ) – от греческого *selakho* (*акула*). Этой фобией, предположительно, страдают Дженнифер Лав Хьюит, Кристина Риччи, Джастин Тимберлейк, а также Аманда и Саманта Марчант (известные под общим именем как Саманда).



«Я занимаюсь сёрфингом 30 лет. Больше всего я боюсь акул. Мне снятся кошмары: как я жду волну и вижу перед собой торчащий из воды плавник».

Пример: «Я занимаюсь сёрфингом 30 лет. Больше всего я боюсь акул. Мне снятся кошмары: как я жду волну и вижу перед собой торчащий из воды плавник. Эта фобия у меня появилась с тех пор, как много лет назад я посмотрел фильм „Челюсти“»6.

АКУПУНКТУРА

Акусапунгерофобия (ФТ) – от латинского *acus* (*игла*) и *pungere* (*колоть*).

АЛКОГОЛИЗМ

См. АЛКОГОЛЬ – **Мегилофобия**

АЛКОГОЛИК

См. АЛКОГОЛЬ – **Мегилофобия**

АЛКОГОЛЬ

Метилофобия (ГФ) – от греческого *methyl* (алкоголь, спирт). Включает в себя страх перед алкоголизмом, алкоголиками и страх самим стать алкоголиком, страх перед опьянением и интоксикацией. Менее распространенные термины *дипсофобия* и *потофобия*. Известный американский врач времени Войны за независимость Бенджамин Раш (1745 – 1813) описал пять случаев того, что называл *ромофобией*. Но, скорее всего, это была аллергия на ром.



Известный американский врач времени Войны за независимость Бенджамин Раш описал пять случаев того, что называл ромофобией. Но, скорее всего, это была аллергия на ром.

АЛЛИГАТОРЫ

См. РЕПТИЛИИ – **Герпетофобия**

АЛЬПИНИЗМ

См. ВЫСОТА – **Акрофобия**

АМЕРИКА (ВСЕ АМЕРИКАНСКОЕ)

Америофобия (КФ) – от латинского *Americanus* (американский). Менее предпочитаемые названия – *амерофобия* и *колумбофобия*.

АМНЕЗИЯ

Амнезиофобия (ФТ) – от греческого *amnesia* (забвение). Включает в себя страх перед забывчивостью и потерей памяти. Менее предпочитаемый термин – *амнесифобия*.

АМПУТАЦИЯ

Апотемнофобия (ФТ) – от греческого *apo* (от, прочь) и *temnein* (резать). Страх перед ампутацией. Противоположность этой фобии – *апотемнофилия*, то есть сексуальное возбуждение от потери конечности или ампутации.

АМПУТИРОВАННЫЕ

Акротомофобия (СФ) – от греческого *acron* (конечность) и *temnein* (резать). Противоположность этой фобии – *акротомофилия*, сексуальное влечение к лицам с ампутированными конечностями.

Пример: «Люди с отрезанными конечностями. Я их очень боюсь».

АНАЛЬГЕТИКИ (ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЕ ПРЕПАРАТЫ)

См. ЛЕКАРСТВА – **Фармакофобия**

АНГЕЛЫ

См. ПРИЗРАКИ – **Спектрофобия**

АНГИНА

См. ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА – Кардиопатофобия

АНГЛИЯ (ВСЕ АНГЛИЙСКОЕ)

Англофобия (КФ) – от латинского *Anglia* (земля англосаксонцев, Англия).

АНИМАТРОННЫЕ ПЕРСОНАЖИ

Автоматофобия (ТФ) – от греческого *automatos* (самодействующий). Первым аниматронным персонажем в кинематографе был гигантский кальмар в фильме Уолта Диснея «20 000 лье под водой» 1954 года. В своем, открывшемся примерно в то же время (18 июля 1955 года), тематическом парке Дисней представил различного рода автоматы. К концу 2009 года Диснейленд посетило около 600 миллионов человек, и у подавляющего большинства это посещение оставило незабываемые впечатления. Но для автоматофобов Диснейленд – настоящая страна ужасов.



Первым аниматронным персонажем в кинематографе был гигантский кальмар в фильме Уолта Диснея «20 000 лье под водой».

АНТИДЕПРЕССАНТЫ

См. ЛЕКАРСТВА – **Фармакофобия**

АНТИКВАРИАТ

Антикофобия (ТФ) – от латинского *antiquus* (древний). Предположительно, этой фобией страдает американский актер, режиссер и писатель Билли Боб Торнтон. Согласно одному сообщению, Торнтон, отказавшись остаться в комнате с мебелью, созданной до 1950 года, пояснил: «У меня от этого мурашки идут по коже, мне трудно дышать, я не могу есть рядом с этим». Согласно другой публикации, он сказал: «Мне просто не нравятся старые вещи. Мне от них становится жутко, и я не могу объяснить почему... Американский антиквариат меня не пугает, в основном это французский – ну, знаете, такие огромные, старые, позолоченные кресла с бархатной обивкой. Вроде мебели Людовика XIV. Это и выводит меня из себя. Я чую антиквариат за милю. У этих вещей какая-то своя энергетика. Не то чтобы дело в пыли. Я не пользуюсь и настоящим серебром. Вроде таких больших, старых и тяжелых вилок и ножей – просто не могу ими пользоваться. Вещи XVIII и XIX веков из Англии и Франции меня просто ужасают, особенно клавишины»8.

«Вещи XVIII и XIX веков из Англии и Франции меня просто ужасают, особенно клавишины».

АНТИЛОПА

См. ОЛЕНИ – **Алкефобия**

АНУС

См. ПРЯМАЯ КИШКА – **Проктофобия** .

АПЛОДИСМЕНТЫ

См. ОДОБРЕНИЕ – **Аппробарефобия**

АПОКАЛИПСИС

Апокалипсофобия (КФ) – от греческого *apokalyptein* (*открывать*). Подразумевает страх перед концом света. Менее предпочитаемый термин – *космофобия* .

АРАХИСОВОЕ МАСЛО

Арахибутирофобия (ТФ) – от греческих слов *arakhis* (*арахис , стручковое растение*) и *boutyron* (*масло*). Включает в себя страх, что арахисовое масло прилипнет к небу.



Арахибутирофобия включает в себя страх, что арахисовое масло прилипнет к небу.

АРИТМИЯ

См. ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА – **Кардиопатофобия**

АРКИ

Аркусофобия (ТФ) – от латинского *arcus* (*арка , дуга*).

АСИММЕТРИЯ

Асимметрифобия (ПФ) – от греческого *symmetros* (*соразмерный , ровный , пропорциональный*).

АСПЕРГЕРА СИНДРОМ

См. АУТИЗМ – **Аутизмофобия**

АССИМИЛЯЦИЯ

Акультурафобия (КФ) – от латинского *cultura* (*возделывание , обрабатывание , воспитание*). Страх перед тем, что чужая культура окажется сильнее вашей собственной.

АСТМА

См. ХРОНИЧЕСКАЯ ОБСТРУКТИВНАЯ БОЛЕЗНЬ ЛЕГКИХ – **СОРДфобия**

АСТРОЛОГИ

См. АСТРОЛОГИЯ – **Астрологиофобия**

АСТРОЛОГИЯ

Астрологиофобия (КФ) – от греческого *astrologia* (*изучение звезд*). Включает в себя страх перед астрологами.

АТАКСИЯ

Атаксияфобия (ФТ) – от греческих *a* (*не*) и *taxis* (*порядок*). Включает в себя страх нарушения движений (атаксии). Менее предпочитаемый термин – *атаксифобия*. Атаксия – это расстройство координации движений, нервно-мышечное заболевание.

АТОМНАЯ ЭНЕРГИЯ

Атомософобия (ТФ) – от греческого *atomos* (*неделимый*). Включает в себя страх перед атомными катастрофами, атомными взрывами, атомными электростанциями, атомным оружием, ядерными катастрофами, ядерными войнами, ядерной физикой. Менее предпочитаемый термин – *нуклеомитофобия*.

АТОМНЫЕ ВЗРЫВЫ

См. АТОМНАЯ ЭНЕРГИЯ – **Атомософобия**

АТОМНЫЕ КАТАСТРОФЫ

См. АТОМНАЯ ЭНЕРГИЯ – **Атомософобия**

АТОМНЫЕ СТАНЦИИ

См. АТОМНАЯ ЭНЕРГИЯ – **Атомософобия**

АТТРАКЦИОНЫ

Карнолеварефобия (ТФ) – от латинских слов *carno* (*мясо*) и *levare* (*облегчать*, *устранять*). Собственно говоря, название этой фобии связано с карнавалом, или праздником с ярмарками и народными гуляниями, во время которого первоначально и устанавливали аттракционы вроде каруселей или колеса обозрения. Английская журналистка и телеведущая Эстер Рантцен признается, что сама ужасно боится аттракционов⁹.



Английская журналистка и телеведущая Эстер Рантцен признается, что ужасно боится аттракционов.

АУДИТОРИИ

См. ТЕАТРЫ – **Театрофобия**

АУТИЗМ

Аутизмфобия (ФТ) – от греческих слов *autos* (*сам*) и *ismos* (*состояние*). Включает в себя страх перед синдромом Аспергера и синдромом Туретта. Аутизм – расстройство, характеризующееся нарушением социального взаимодействия и общения. Вместе с синдромом Аспергера и синдромом Туретта входит в заболевания аутистического спектра.

АФРИКА

Афрофобия (КФ) – от латинского *Africa* (*Африка*).

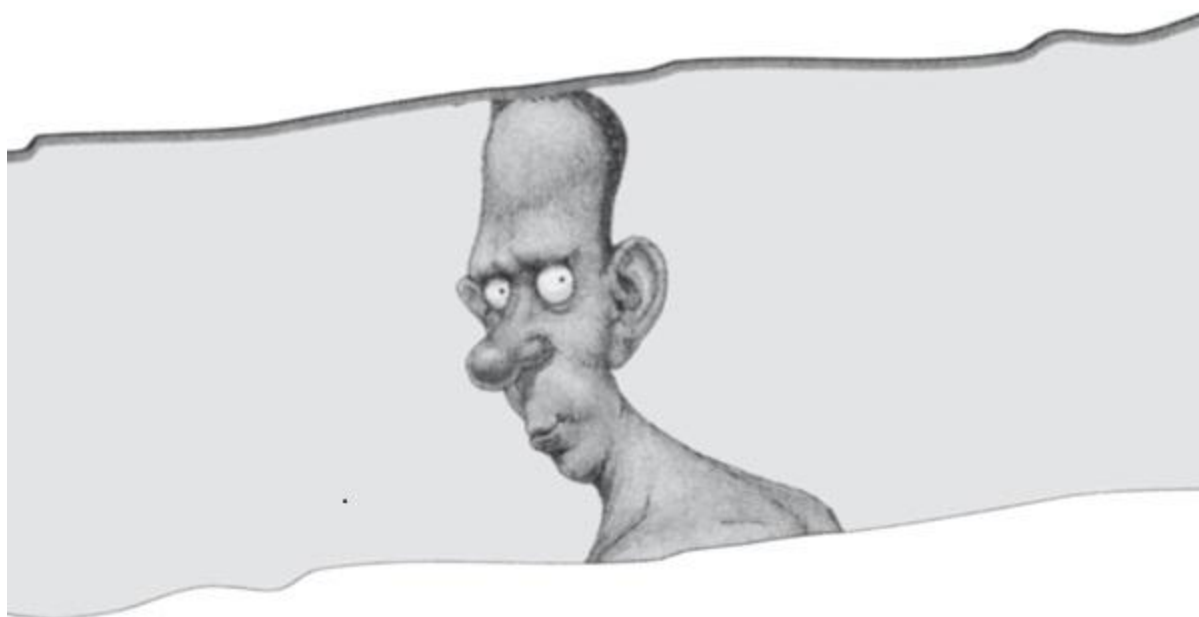
АЭРОПЛАНЫ

См. ПОЛЕТЫ – **Авиафобия**

Глава 3 Наши страхи на букву Б

Самая древняя и самая сильная человеческая эмоция – это страх.

Г. Ф. Лавкрафт (1890 – 1937), «Сверхъестественный ужас в литературе»



БАБОЧКИ

Психефобия (ФЖ) – от греческого *psyche* (*дух*, *душа*, но буквальное значение *бабочка*). Если вы психефоб, то разделяете этот страх с австралийско-американской актрисой Николь Кидман, английской моделью и телеведущей Николой Маклин и, как ни удивительно, с множеством других известных людей. Предполагается, что у Кидман «страх перед бабочками» развился в детстве, в Австралии [она родилась на Гавайях и переехала с родителями в Сидней, когда ей было четыре года]. Сама она утверждает следующее: „Иногда, когда я приходила домой из школы, у нас на калитке сидела огромнейшая бабочка. Я перелезала через забор или заходила через заднюю дверь – лишь бы только не проходить через калитку“»¹.



Николь Кидман утверждает: «Иногда, когда я приходила домой из школы, у нас на калитке сидела огромнейшая бабочка. Я перелезала через забор или заходила через заднюю дверь – лишь бы только не проходить через калитку».

БАЗЕДОВА БОЛЕЗНЬ

Гипертириозидофобия (ФТ) – от греческих слов *hyper* (слишком) и *thyreoides* (щитовидный). Базедова болезнь – это заболевание щитовидной железы, вызванное ее излишней активностью.

БАКТЕРИИ

Бактериофобия (ФЖ) – от греческого *bakterion* (палочка). Бактерии – более общее название микроорганизмов, к которым принадлежат и бациллы.

БАНАНЫ

Бананофобия (ПФ) – от названия фрукта *банан*, заимствованного из африканского языка волоф. Древние греки и римляне не ели бананов, и у них не было слов для их обозначения.

БАНКИ

См. ДЕНЬГИ – **Хрематофобия**

БАНКОВСКИЕ ПАРОЛИ

См. ПАРОЛИ – **Френдофобия**

БАРСУКИ

См. ХОРЬКИ – **Галеофобия**

БАССЕЙНЫ

Нататорофобия (ТФ) – от латинского *natator* (пловец). Бассейны некогда называли нататориями. Среди тех, кто предположительно страдает этой фобией, американская актриса Кристина Риччи, которая «не очень одобряет бассейны». «Я не стану сама по своей воле плавать в бассейне, потому что мне кажется, что там откроется потайная дверь, и оттуда выплывет акула»².

БАЦИЛЛЫ

Бациллофобия (ФЖ) – от латинского *bacillus* (палочка). Включает в себя страх перед микробами и микроорганизмами. Менее предпочитаемый термин – *микробиофобия*. Бациллами называют разновидности палочковидных микроорганизмов. Люди часто боятся бацилл, из-за того что некоторые из них вызывают инфекцию. Бациллы можно увидеть только под микроскопом, и поэтому они обладают некоторой мистической загадочностью. На самом деле опасны лишь немногие бациллы – так называемые патогенные микроорганизмы, правда, от этого бациллофобам несколько не легче. Многие из страдающих этой фобией испытывают потребность постоянно мыть руки и наводить чистоту. Другие боятся только вредных микроорганизмов (*спермофобия*).



Люди часто боятся бацилл, из-за того что некоторые из них вызывают инфекцию.

БЕДНОСТЬ (ДРУГИХ)

См. НИЩИЕ – **Мендикарефобия**

БЕДНОСТЬ (СОБСТВЕННАЯ)

Пениафобия (КФ) – от греческого *penes* (бедняк, нищета). Подразумевается страх стать нищим.

БЕДСТВИЕ

См. КАТАСТРОФЫ – **Симфорофобия**

БЕЗБРАЧИЕ

См. ХОЛОСТОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – **Ануптафобия**

БЕЗГРАНИЧНОСТЬ

См. БЕСКОНЕЧНОСТЬ – **Апейрофобия**

БЕЗДОМНОСТЬ

Анекофобия (КФ) – от греческих слов *an* (без) и *oikos* (дом). Менее предпочитаемые термины – *хобофобия* и *мендикарофобия*.

БЕЗДОМНЫЕ

См. НИЩИЕ – **Мендикарофобия**

БЕЗЛЮДНЫЕ МЕСТА

См. ОДИНОЧЕСТВО – **Эремофобия**

БЕЗОПАСНОСТЬ ОТ СВОИХ ФОБИЙ

См. ИЗБЕГАНИЕ ПУГАЮЩИХ СИТУАЦИЙ – **Контрфобия**

БЕЗОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Паралипофобия (СФ) – от греческого *parapleiren* (оставлять). Включает в себя страх перед невыполнением обязательств или работы, безответственностью. Менее предпочитаемые термины – *гипегиафобия*, *гипенгиофобия*, *паралейпофобия* и *паралифобия* 3.

БЕЗУМИЕ (ДРУГИХ)

Маниафобия (СФ) – от греческого *mania* (умственное расстройство). Менее предпочитаемые термины – *агатеофобия*, *дементофобия*, *лиссофобия* и *френофобия*.

БЕЗУМИЕ (СОБСТВЕННОЕ)

Лиссофобия (ФТ) – от греческого *lyssa* (безумие). Включает в себя страх потерять рассудок, страх перед манией и психозом. Менее предпочитаемые термины – *агатеофобия*, *дементофобия*, *маниафобия* и *френофобия*.

Лиссофобия включает в себя страх потерять рассудок, страх перед манией и психозом.

БЕЛЫЙ ЦВЕТ

Левкофобия (ПФ) – от греческого *leuko* (белый).

БЕЛЬЕ

Линжерифобия (ТФ) – от латинского *lineus* (льняной). Включает в себя страх перед нижним бельем. Противоположность этой фобии – *линжерифилия*, сексуальное возбуждение от нижнего белья или сексуальные действия, связанные с бельем.

БЕРЕМЕННОСТЬ

Маевсиофобия (ФТ) – от греческого *maieutikos* (рожать). Менее предпочитаемые термины – *локиофобия*, *партурифобия* и *токофобия*. Противоположность этой фобии – *маевсиофилия*, сексуальное возбуждение от беременности партнерши.

БЕСКОНЕЧНОСТЬ

Апейрофобия (КФ) – от греческого *apeiron* (бесконечное, беспредельное). Включает в себя страх перед безграничностью.

БЕСПАМЯТСТВО

Аконсциуσιοфобия (ФТ) – от латинских слов *a* (не) и *consciuis* (сознающий).

БЕСПЛОДИЕ

Инфертилиофобия (ФТ) – от латинских слов *in* (не) и *fertilis* (плодородный).

БЕСПОРЯДОК

Атаксиофобия (КФ) – от греческих слов *a* (не) и *taxis* (порядок). Включает в себя страх перед неопрятностью. Менее предпочитаемый термин – *атаксофобия*. К тем, кто страдает этой фобией, предположительно, относится и английский футболист Дэвид Бекхэм4.



К тем, кто страдает этой атаксиофобией, предположительно, относится и английский футболист Дэвид Бекхэм.

БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ

См. ПСИХИКА – **Психофобия**

БЕССОННИЦА

Инсомниафобия (ФТ) – от латинского *insomnia* (бессонница).

БЕШЕНСТВО

Рабифобия (ФТ) – от латинского *rabies* (*безумие*). Менее предпочитаемые термины – *кайнофобия*, *кинофобия*, *лиссофобия* и *навтофобия*. Бешенство – это заболевание, для которого характерен острый энцефалит (воспаление головного мозга) в результате действия вируса, передающегося вследствие укуса животных.

Пример: «Я работаю медсестрой. Во время обучения нам показывали фильм про бешенство. В Австралии бешенство не встречается, но я все равно боюсь, что меня укусит бешеное животное; я боюсь, что меня будет мучить крайняя жажда, но пить я не смогу; боюсь, что у меня выступит пена на губах, что я буду мучиться от боли, сойду с ума и под конец умру. Очень страшно наблюдать за отказом нервной системы, и еще хуже переживать это самой».

БЛИЗНЕЦЫ

Бинифобия (СФ) – от латинского *binī* (*по два, пара*).

БОГ, БОГИ

См. РЕЛИГИЯ – **Теофобия**

БОГАТСТВО

Плутофобия (КФ) – от греческого *pluto* (*богатство*). Менее предпочитаемые термины – *аурофобия* и *хрематофобия*. Плутоном звали бога подземного царства, а заодно и богатства.

Плутоном звали бога подземного царства, а заодно и богатства.

БОЛЕЗНИ ПОЧЕК

Альбуминурофобия (ФТ) – от латинского *albumino* (*белок*). Для хронического заболевания почек, или хронической почечной недостаточности, характерна постепенная утрата почками своих функций.

БОЛЕЗНЬ (ВООБРАЖАЕМАЯ) Псевдопатофобия (ФТ) – от греческих слов *pseudēs* (*ложный, ненастоящий*) и *pathos* (*страдание*).

БОЛЕЗНЬ ЛЕГКИХ

См. ХРОНИЧЕСКАЯ ОБСТРУКТИВНАЯ БОЛЕЗНЬ ЛЕГКИХ – **СОРДфобия**

БОЛЕЗНЬ

Нозофобия (ФТ) – от греческого *nosos* (*болезнь*). Включает в себя страх перед заболеванием (страх заболеть) и заражением. Менее предпочитаемые термины – *монопатофобия*, *монофобия*, *ноземафобия*, *патофобия* и *пантофобия*. Считается, что болезней и больных боялся великий немецкий поэт Иоганн-Вольфганг фон Гёте. Предположительно, американский кинорежиссер Вуди Аллен также страдает этой фобией.

Пример: «Я боюсь болезней, любых болезней, но особенно тех, о которых раньше не слышала. Если я слышу название какой-нибудь неизвестной болезни, мне сразу кажется, что я страдаю как раз от нее. Я понимаю, что это глупо. Когда я еще подростком впервые узнала о раке простаты, то сразу же подумала, что он у меня. Потом я узнала, что он бывает только у мужчин. Но это не помешало мне постоянно задавать себе вопрос: а что, если он бывает и у

женщин?»»5

Болезней и больных боялся великий немецкий поэт Иоганн-Вольфганг фон Гёте.

БОЛОТА

См. Озера – **Лимнофобия**

БОЛЬ (ДРУГИХ)

Тортурофобия (СФ) – от латинского *tortura* (скручивание, пытка). Менее предпочитаемые термины – *аглиофобия*, *алгиофобия*, *алгофобия*, *одинефобия*, *одиофобия* и *понофобия*. Противоположность этой фобии – *тортурофилия*, сексуальное возбуждение от боли сексуального партнера.

БОЛЬ (СОБСТВЕННАЯ)

Алгофобия (ФТ) – от греческого *algo* (боль). Включает в себя страх перед физическим страданием. Менее предпочитаемые термины – *аглиофобия*, *алгиофобия*, *одинефобия*, *одиофобия*, *понофобия* и *тортурофобия*. Некоторые утверждают, что страх перед болью – самая распространенная фобия. Другие в этом не уверены. Противоположность этой фобии – *алгофилия*, сексуальное возбуждение от получения боли со стороны партнера.

Пример: мужчина в возрасте 25 лет: «Я ужасно боюсь боли. Все что угодно, только не боль. Я пытаюсь скрыть это от своих товарищей. Если бы они только знали...»

БОЛЬНИЦЫ

Носокомофобия (КФ) – от греческих слов *nosos* (болезнь) и *komein* (заботиться). Согласно одному сообщению, этой фобией страдал американский художник и продюсер Энди Уорхолб.

БОЛЬШЕВИЗМ

Большевизмофобия (КФ). Подразумевается страх перед большевистской партией, доктриной, большевистскими собраниями, мероприятиями и др. Менее предпочитаемый термин – *большефобия*. В 1917 году большевики свергли правительство России и установили свою диктатуру. В более широком смысле рассматривается как боязнь всего, связанного с Советским Союзом. С тех пор прошло немало лет, но некоторые боятся большевиков до сих пор, хотя в настоящее время эта фобия мало распространена. Одним из самых ярких примеров лиц с этой фобией является американский актер Юджин Паллет, известный по своей роли брата Тука в фильме «Приключения Робина Гуда» 1938 года. В последние годы своей жизни Паллет настолько боялся «нападения русских», что буквально забаррикадировался в своем загородном доме в штате Орегон⁷.



В последние годы своей жизни Паллет настолько боялся «нападения русских», что буквально забаррикадировался в своем загородном доме в штате Орегон.

БОЛЬШИЕ ЖИВОТНЫЕ

Мегабиофобия (ФЖ) – от греческих слов *mega* (большой, громадный) и *bios* (жизнь).

БОЛЬШИЕ ОБЪЕКТЫ И ПРЕДМЕТЫ

Мегалофобия (ПФ) – от греческого *megale* (падежная форма слова *большой*, *громадный*). Менее предпочитаемый термин – *макрофобия*.

БОЛЬШИЕ ПРЕДМЕТЫ И ОБЪЕКТЫ

Гроссусофобия (ПФ) – от латинского *grossus* (толстый, грубый). Включает в себя страх роста.

БОМЖИ

См. НИЩИЕ – **Мендикарофобия**

БОРМОТАНИЕ

См. ГОЛОС (ДРУГИХ) – **Воксифобия**

БОРОДЫ

Поgonoфобия (СФ) – от греческого *rogon* (борода). Менее предпочитаемый термин – *погнофобия*. В одном из своих классических экспериментов по образованию условных рефлексов Джон Уотсон, известный американский психолог и «отец бихевиоризма», сформировал страх перед бородами у маленького мальчика. Как только ребенок видел бороду, Уотсон оглушающе громко звонил в колокольчик. В наши дни такие эксперименты сочли бы абсолютно не этичными.



Джон Уотсон, известный американский психолог, сформировал страх перед бородами у маленького мальчика. Как только ребенок видел бороду, Уотсон оглушающе громко звонил в колокольчик.

БОТИНКИ

См. ОБУВЬ – **Педикооперифобия**

БРАДИКАРДИЯ (ЗАМЕДЛЕННЫЙ ПУЛЬС)

См. ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА – **Кардиопатофобия**

БРАК

Гамофобия (СФ) – от греческого *gato* (брак, союз). Менее предпочитаемый термин – *гаметофобия*.

БРИТВЫ

Ксирофобия (ТФ) – от греческого *xuro* (*брита*).

БРОДЯГИ

См. НИЩИЕ – **Мендикарофобия**

БРОНЗА

Брундизифобия (ТФ) – от латинского *brundisium* (*бронза*).

БРОНХИТ

См. ХРОНИЧЕСКАЯ ОБСТРУКТИВНАЯ БОЛЕЗНЬ ЛЕГКИХ – **СОПДфобия**

БУДДИЗМ

Буддистофобия (КФ) – от санскритского *buddha* (*проснувшийся*, *просветленный*). Может относиться к учению буддизма, к собраниям и ритуалам буддистов, к буддистским зданиям и ко всему, так или иначе связанному с буддизмом.

БУКА

Бугифобия (КФ) – от шотландского *bogie* (*призрак*, *страшилище*). Это воображаемое страшное существо, которым родители чаще всего пугают непослушных детей. Образ такого страшилища распространен в разных странах и культурах. В Греции, например, считается, что под кроватью детей живет *baboulas*, который хватается за ноги, если они не спят. Некоторые люди продолжают бояться буку и во взрослом возрасте, порой на протяжении всей жизни. Если вы боитесь буку, то в этом солидарны с американской актрисой, певицей и автором песен Дженнифер Лав Хьюитт. Утверждается, что особенно ее пугают «чудовища под кроватью»⁸.

В Греции, считается, что под кроватью детей живет *baboulas*, который хватается их за ноги, если они не спят.

БУКВА U

Уфобия (КФ) – от латинской буквы U.

Пример: «Меня пугает буква U. Еще со времен школы. Я представляю, как падаю с двух ее вершин на дно, откуда не могу выбраться. Как будто меня глотают. Я знаю, это глупо, но не могу смотреть на букву U. Даже само название этой буквы меня пугает. U – звучит как *you* [*ты*, *вы*]. Как будто буква U меня преследует. И проглотит, когда догонит. Я понимаю, это глупо, глупо».

БУКВА X

Хфобия (КФ) – от латинской буквы X. Часто буквой X обозначают нечто неизвестное. В 1963 году французский философ Рене Декарт предложил правило, согласно которому буквами X, Y и Z следует обозначать неизвестные величины, а буквами A, B и C обозначать известные⁹.

БУЛАВКИ

Энетофобия (ТФ) – от греческого *enetos* (*булавка*). Менее предпочитаемые термины – *айхмофобия*, *бело-нефобия* и *белонофобия*.

БУМАГА

Папирофобия (ТФ) – от греческого *papyros* (*тростник*, *бумага*).

Пример: «Не знаю, в какой раздел это попадет, но я боюсь бумаги. Не листы бумаги – их-то я могу держать в руке, но когда кто-то разрывает бумагу и сминает ее в шарики, я не могу на это смотреть. Я также могу снимать оберточную бумагу – например с конфет, – но после меня тошнит от одного только взгляда на нее. Еще я не могу смотреть по телевизору рекламу бумажных полотенец, когда полотенца кладут в воду, чтобы вымыть блюдо. Мне приходится использовать много „Клинекса“, туалетной бумаги и салфеток, потому что я не могу держать использованные или мокрые салфетки. Что вы думаете по этому поводу? Откуда у меня взялась эта фобия? Неужели я ненормальный?»¹⁰

БУРЧАНИЕ В ЖИВОТЕ

Борборигамифобия (ФТ) – от современного звукоподражательного термина *borborygmi*. Включает в себя страх перед неприятными ощущениями в животе.

БЫКИ

Таврофобия (ФЖ) – от греческого *tauros* (*бык*). Если вы таврофоб, то разделяете этот страх с американским певцом, автором песен и актером Лайлом Ловеттом. Согласно одному сообщению, однажды на Ловетта на его ранчо напал бык, и с тех пор он боится этих животных. Впрочем, это довольно понятная реакция, всякий бы на его месте испугался!¹¹

БЮРОКРАТИЯ

См. ПРАВИТЕЛЬСТВО – Политикофобия

БЮРОКРАТЫ

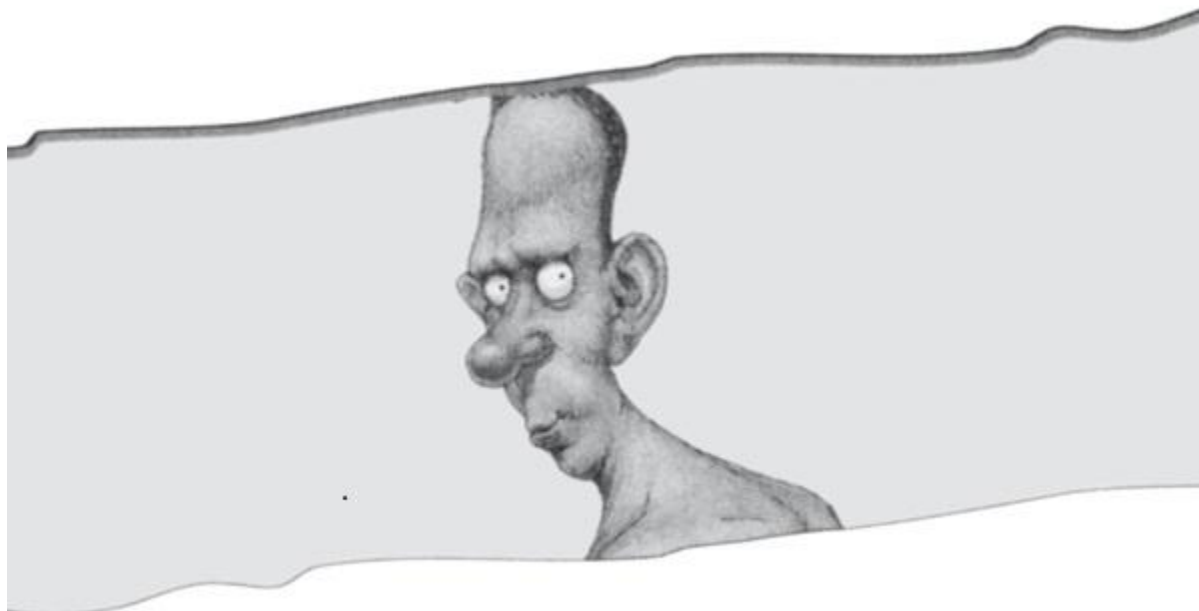
См. ПРАВИТЕЛЬСТВО – Политикофобия

Глава 4

Наши страхи на букву В

Единственный способ избавиться от своих страхов – это создавать фильмы про них.

Альфред Хичкок (1899 – 1980)



ВАГОНЫ

Амаксофобия (ТФ) – от греческого *атаха* (повозка) 1.

ВАКУУМ

См. ПУСТОТА – **Кенофобия**

ВАКЦИНАЦИЯ

Вакцинофобия (ТФ) – от латинского *vaccinus* (коровий). Менее предпочитаемый термин – *трипанофобия*. Вакцинацию изобрел врач Эдвард Дженнер (1749 – 1823), делавший людям прививки коровьей оспы, чтобы они не заболели более опасной человеческой оспой.

Вакцинацию изобрел врач Эдвард Дженнер, делавший людям прививки коровьей оспы, чтобы они не заболели более опасной человеческой оспой.

ВАЛЛОНЦЫ (ВСЕ ВАЛЛОНСКОЕ) Валлонофобия (КФ) – современный термин от названия национальности.

Этнический фактор фобий

Часто в фобиях можно различить этнический фактор. Мы, люди, смотрим на мир через разнообразные линзы, и одна из них – культурные стереотипы. Культурные стереотипы находят разные проявления, и одно из них – это фобии. Пример этого – тот странный факт, что среди афроамериканцев больше страдающих басифобией, особенно боязнью упасть. Боязнь упасть, которую раньше считали проблемой в основном пожилых пациентов, находит все больше жертв среди афроамериканцев среднего возраста, с негативными послед ствиями для их здоровья. Как пишет доктор Маргарет Мэри Уилсон: «Афроамериканцы среднего возраста, часто до 50 лет, признаются, что страх перед падением заставляет их быть менее активными, а это приводит к тому, что они становятся более слабыми и еще более подверженными заболеваниям. Таким образом, среди афроамериканцев среднего возраста непропорционально широко распространен страх падения, который раньше считался достоянием более пожилых пациентов. Это нелогичный страх, и все же они боятся этого до такой степени, что ограничивают себя в подвижности. Это приводит к

порочному кругу. Они слабеют и чаще падают». Далее Уилсон пишет: «Чаще всего падают афроамериканцы, проживающие в центральных районах городов. Падений боится примерно один человек из трех, что делает этот страх даже более распространенным среди людей среднего возраста, чем среди людей пожилого возраста». Доктор Уилсон провела исследование среди почти тысячи афроамериканцев, проживающих как в бедных, так и в богатых районах².

ВАМПИРЫ

Лемурофобия (КФ) – от латинского *lemurus* (дух мертвых).

Пример: молодой человек в возрасте 18 лет: «В детстве я ужасно боялся вампиров. Я боялся, что они придут ко мне ночью и высосут мою кровь. Сейчас я не так боюсь».

ВАННАЯ КОМНАТА

См. УМЫВАНИЕ – **Аблутофобия**

ВАТА

Ксилиналинофобия (ПФ) – от греческого *xylina* (древесное волокно), как греки называли хлопок. Включает в себя страх перед ватой, которую делают из хлопка. Этой фобией, предположительно, страдает английская певица, автор песен, танцовщица и модель Шерил Коул. Как сказала сама Коул: «Ненавижу вату. Однажды я пошла к зубному врачу, он напихал мне полный рот ваты, и от этого мне было плохо целый день. Я никогда не пользуюсь ватой, даже снимая косметику. Даже ногти протираю тканью. Просто само прикосновение к вате... она так скрипит. Фу. Терпеть не могу»³.



Английская певица, автор песен, танцовщица и модель Шерил Коул сказала: «Ненавижу вату. Я никогда не пользуюсь ватой, даже снимая косметику. Даже ногти протираю тканью. Просто само прикосновение к вате... она так скрипит. Фу. Терпеть не могу».

ВЕДЬМЫ

См. КОЛДОВСТВО – **Виккафобия**

ВЕЛОСИПЕДЫ

Циклофобия (ТФ) – от греческого *kuklos* (колесо).

ВЕРТОЛЕТЫ

См. ПОЛЕТЫ – **Авиафобия**

ВЕСЕЛЬЕ

См. СЧАСТЬЕ – **Херофобия**

ВЕСЫ (ВЗВЕШИВАНИЕ)

Либрофобия (ФТ) – от латинского *libra* , что означает *весы* .

ВЕТЕР

Анемофобия (ПФ) – от греческого *anemos* (*ветер , дыхание*). Включает в себя страх перед сквозняками и порывами ветра. Менее предпочитаемые термины – *аэрофобия* и *анкраофобия* .

Пример: «Я знаю, что это странно, но я очень боюсь, когда иду по дороге и тут неожиданно налетает порыв ветра и сдувает одежду. Я также боюсь, что ночью из аквариума выпрыгнет рыбка и высосет у меня кровь. Еще я боюсь умереть»4.



«Я знаю, что это странно, но я очень боюсь, когда иду по дороге и тут неожиданно налетает порыв ветра и сдувает одежду».

ВЕЧЕРИНКИ

См. СОЦИАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ – **Социофобия**

ВЕЧНОСТЬ

Этерналофобия (КФ) – от латинского *aeternalis* (*очень старый возраст*).

ВЗДУТИЕ КИШЕЧНИКА

Флатулентиофобия (ФТ) – от латинского *fl atulen-tia* (*вздутие живота , вспучивание*).

ВЗРОСЛЕНИЕ

См. ПОЖИЛОЙ ВОЗРАСТ – **Гераскофобия**

ВИЛКИ

См. ОСТРЫЕ ПРЕДМЕТЫ – **Айхмофобия**

ВИНА

Ноцентемофобия (КФ) – от латинского *nocentem* (*виновный , вредный , достойный обвинения*).

ВИНО

Ознофобия (ТФ) – от греческого *oieino* (*вино*). Менее предпочитаемый термин – *ойнофобия* .

ВИЧ

См. СПИД – **СПИДфобия**

ВКУС

Гевмофобия (ФТ) – от греческого *geute* (вкус). Менее предпочитаемый термин – *гевматофобия*.

Среди тех, кто, предположительно, страдал или страдает гидрофобией, Фридрих Великий, Шемп Говард, Эстер Ранцен и Джоанна Ламли.

ВЛАГА

См. ВОДА – **Гидрофобия**

ВЛАГАЛИЩЕ

Эвротофобия (ФТ) – от греческих слов *eu* (хорошо) и *eurythmos* (широкий и ритмичный). Включает в себя страх перед женскими половыми органами (гениталиями). Менее предпочитаемые термины – *колпофобия* и *эротрофобия*.

ВЛАЖНОСТЬ

См. ВОДА – **Гидрофобия**

ВЛАЖНЫЕ МЕСТА

Топогидрофобия – (ПФ) – от греческих слов *topos* (место) и *hydor* (вода).

ВНИМАНИЕ

См. СОЦИАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ – **Социофобия**

ВОДА

Гидрофобия (ПФ) – от греческого *hydor* (вода). Включает в себя страх перед сыростью, влажностью и жидкостями. Менее предпочитаемые термины – *аквафобия*, *гидрофобофобия*, *гигрофобия*, *навтофобия* и *потамофобия*. Среди тех, кто, предположительно, страдал или страдает этой фобией, Фридрих Великий, Шемп Говард, Эстер Ранцен и Джоанна Ламли5.

ВОДНЫЕ СТРУИ

См. РЕКИ – **Потамофобия**

ВОДОВОРОТЫ

Динофобия (ПФ) – от греческого *dino* (водоворот). Менее предпочитаемый термин – *вертигофобия*.

ВОДОПАДЫ

Касикарефобия (ПФ) – от латинского *casicare* (падать). Среди тех, кто, предположительно, страдает этой фобией, американский актер Дэвид Борианаз. Как он сам объясняет: «Так и хочется прыгнуть в водопад, такие они страшные».

Пример 1: мужчина в возрасте 58 лет: «Меня не привлекают водопады. В молодости я путешествовал по американским национальным паркам и однажды оказался на вершине очень высокого водопада. Мне сказали, что иногда люди входили в поток (или в реку), их уносило течением, и они падали. После мне много лет снились кошмары. Мне кажется, что я боюсь и

высоты, но особенно водопадов».

Пример 2: «Я очень боюсь водопадов. Не знаю, что страшнее – сам вид, как огромная масса воды падает и разбивается о камни, или звук. Из-за всего этого я не могу посещать места с водопадами и даже смотреть на них по телевизору. Два месяца назад мы ездили в Йосемитский национальный парк, и я провела почти все время с закрытыми глазами! Наверное, самым страшным для меня было бы посещение Ниагары или водопада Виктория – от одного слова „Ниагара“ у меня мурашки идут по телу! Это не связано со страхом высоты... Я могу стоять на вершине Гранд-Каньона без проблем. И с озерами у меня проблем нет, хотя от искусственных запруд и дамб мне как-то не по себе»б.



Американский актер Дэвид Борианаз объясняет: «Так и хочется прыгнуть в водопад, такие они страшные».

ВОДОПЛАВАЮЩИЕ ЖИВОТНЫЕ С МЕХОМ

Лутрафобия (ФЖ) – от латинского *lutra* (*выдра*). Включает в себя страх перед выдрами и тюленями.

ВОЖДЕНИЕ

См. АВТОМОБИЛИ (В РОЛИ ВОДИТЕЛЯ) – **Мобилофобия**

ВОЗВРАЩЕНИЕ

См. ДОМ (ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ) – **Нострофобия**

ВОЗДУХ

Аэрофобия (ПФ) – от греческого *aer* (*воздух*). Включает в себя и страх проглотить воздух. Менее предпочитаемый термин *анемофобия*.

Аэрофобия и бешенство

В 2004 году в Мексике один мужчина умер от бешенства, после того как его укусила летучая мышь. Пациент испытывал обычный страх перед водой (у людей эта болезнь еще называется *водобоязнь* или *гидрофобия* по одному из основных симптомов). Кроме этого, пациент испытывал боязнь воздуха. Доктора, описывавшие этот случай, указывали, что даже среди врачей менее известен тот факт, что больные бешенством также испытывают страх и перед воздухом⁷.

ВОЗДУШНАЯ БОЛЕЗНЬ

Аэронаусифобия (ФТ) – от греческого *aer* (*воздух*) и *naus* (*корабль*). Включает в себя страх перед рвотой от укачивания на борту воздушного судна.

ВОЗДУШНОЕ СУДНО

См. ПОЛЕТЫ – **Авиафобия**

ВОЗДУШНЫЕ ШАРЫ

Паллонофобия (ТФ) – от латинского *pallone*, что означает *большой шар*. Менее предпочитаемый термин – *глобафобия*. Паллонофобию испытывал известный англо-американский кинорежиссер Альфред Хичкок; не чужда она и английской модели и телеактрисе Шарлотте Мирс. Мирс утверждает, что ненавидит воздушные шарики: «Я боялась воздушных шаров с тех пор, как себя помню. Я всегда ненавидела ходить на праздники, потому что видела, как другие люди держат шарики, и ожидала, что они вот-вот лопнут».

Пример: «Меня пугают воздушные шары. Увидев шар, я могу закричать или впасть в ужас, особенно если они в руках детей. Всю жизнь воздушные шары были для меня настоящей пыткой»⁸.



Паллонофобию испытывал известный англо-американский кинорежиссер Альфред Хичкок.

ВОЙНА

Беллумафобия (СФ) – от латинского *bellum* (*конфликт, вражда, сражение*).

ВОЛКИ

Ликантропофобия (ФЖ) – от греческого *lycos* (*волк*). Включает в себя страх перед оборотнями, принимающими обличье волка. Прежде волки были гораздо больше распространены на территории Европы, и страх перед ними был обычным явлением. В настоящее время количество ликантропофобов, как и самих волков, невелико. Впрочем, старая немецкая пословица не теряет своей актуальности и сегодня: «Страх делает волка больше, чем он есть»⁹.



Прежде волки были гораздо больше распространены на территории Европы, и страх перед ними был обычным явлением.

ВОЛНООБРАЗНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

См. ВОЛНЫ – **Кимофобия**

ВОЛНЫ

Кимофобия (ПФ) – от греческого *куто* (*волна*). Включает в себя страх перед

волнообразными движениями.

ВОЛОСЫ

Трихофобия (ФТ) – от греческого *trikhos* (волосяной). Менее предпочитаемые термины – *хетофобия*, *трихопатофобия* и *гипертрихофобия*. Противоположность этой фобии – *трихофилия*, сексуальное возбуждение от волос.

ВОЛОСЫ (БОЛЬНЫЕ)

Трихопатофобия (ФТ) – от греческих слов *trikhos* (волосяной) и *pathos* (страдание).

ВОЛОСЫ (ВЫПАДАЮЩИЕ)

Гипертрихофобия (ФТ) – от греческих слов *trikhos* (волосяной) и *hyper* (через, пере-, излишний, ненормальный).

ВОЛОСЫ (ДЛИННЫЕ)

Хирсутофобия (ФТ) – от латинского *hirsutus* (лохматый, длинноволосый). Американский актер и продюсер Майкл Дуглас испытывает страх перед женскими волосами под мышками. Согласно одному сообщению, Дуглас сказал: «Это глупо, но до 16 лет я ни разу не видел волос под мышками у женщин. И вот однажды я увидел их – у женщины из Восточной Европы. Это был шок. У меня до сих пор это стоит перед глазами»¹⁰.

Американский актер и продюсер Майкл Дуглас испытывает страх перед женскими волосами под мышками.

ВОЛШЕБНЫЕ ПАЛОЧКИ

См. ПОРКА – **Рабдофобия**

ВООБРАЖАЕМЫЕ ДРУЗЬЯ

Фантазикомпаниофобия (КФ) – от латинских слов *phantasia* (воображение) и *companion* (соотрапезник, товарищ).

ВООБРАЖАЕМЫЕ ПРЕСТУПЛЕНИЯ

См. ОШИБКИ – **Гамартофобия**

ВОРОВСТВО

Клептофобия (КФ) – от греческого *kleptein* (воровать). Противоположность этой фобии – *клептофилия*, сексуальное возбуждение от воровства.

ВОСКОВЫЕ КУКЛЫ

См. СТАТУИ – **Статуофобия**

ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

Персоналипарентефобия (СФ) – от латинского *personalis* (принадлежащий человеку) и *parentes* (предки, отец или мать). Подразумевает страх перед тем, чтобы быть родителем.

ВОСЬМЕРКА (ЧИСЛО ВОСЕМЬ)

Октофобия (КФ) – от греческого *octo* (восемь). Включает в себя страх перед цифрой восемь.

ВРАЧИ

Ятрофобия (СФ) – от греческого *iatros* (врач, лекарь). Включает в себя страх перед посещением врача и обследованием. Доктор Бенджамин Раш писал об этой фобии следующее: «Эта неприязнь часто сопровождается другими заболеваниями. В некоторых случаях она появляется в результате страха перед приемом лекарств или перед прохождением процедур кровопускания или удаления волдырей. В других случаях, насколько мне известно, она стала следствием желания больных обмануть себя и оставаться в неведении относительно опасности своего заболевания. Вполне возможно, что в одном случае причиной этой докторофобии был „страх перед большим счетом“; но это порождает ужас в умах лишь отдельных лиц: кто будет думать об оплате за услуги врача, когда невозможно потратить деньги на другие цели! Примечательно, что эта докторофобия всегда проходит, когда пациент получает осмысленное представление об опасности, грозящей его здоровью. Врач в таком случае вместо причины страха становится объектом уважения и привязанности».

Пример: «У меня странная фобия – врачи. Я ненавижу осмотры, анализы, уколы, боль, плохие новости, которые врачи иногда сообщают. И даже запах больницы ненавижу»¹¹.



«У меня странная фобия – врачи. Я ненавижу осмотры, анализы, уколы, боль, плохие новости, которые врачи иногда сообщают. И даже запах больницы ненавижу».

ВРАЩАЮЩИЕСЯ ДВЕРИ

См. ДВЕРИ – **Турафобия**

ВРЕД (ПОЛУЧЕНИЕ ВРЕДА ОТ ПЛОХИХ ЛЮДЕЙ)

См. ПЛОХИЕ ЛЮДИ – **Сцелерофобия**

ВРЕДИТЕЛИ (ЖИВОТНЫЕ)

Верминофобия (ФЖ) – от латинского *vermis* (червь).

ВРЕМЯ

Хронофобия (ПФ) – от латинского *khronos* (век, время). Включает в себя страх перед разницей в возрасте, сроком сдачи работы, продолжительностью событий и расписанием. Противоположность этой фобии – *хронофилия*, сексуальное влечение к партнеру с большой разницей в возрасте.

ВСЁ

Панфобия (ПФ) – от греческого *pan* (всё). Включает в себя страх перед всем, что есть на свете. Менее предпочитаемые названия – *панфобия*, *панафобия*, *пантофобия*. Пан – древнегреческий бог плодородия, пастушества и дикой природы. Древние греки считали его отцом всех страхов, отсюда и выражение «панический страх» и слово «паника». Среди жертв этой фобии – американский актер Джордж Гамильтон и английский певец, автор песен и телеведущий Саймон Уэбб. Они признавались, что боятся «всего»¹².



Пан – древнегреческий бог плодородия, пастушества и дикой природы. Древние греки считали его отцом всех страхов, отсюда и выражение «панический страх» и слово «паника».

ВСЕ, ЧТО ГОВОРЯТ

См. МИФЫ – **Мифофобия**

ВСПЫШКИ СВЕТА

Селафобия (ПФ) – от греческого *selas* (*вспышка яркого света*). Менее предпочитаемые термины – *фотоаулиафобия*, *фотофобия* и *фенгофобия*.

ВСТАВАНИЕ

Стасибасифобия (ФТ) – от греческих слов *stasis* (*стояние, состояние*) и *basis* (*шаг*). Менее предпочитаемые термины – *амбулофобия*, *басифобия*, *старефобия* и *стасифобия*. Некогда эта фобия называлась *синдром Блока* по имени французского врача Поля Оскара Блока (1860 – 1896), который первым ее диагностировал.

ВУДУ

Вудуфобия (КФ) – от гаитянского *vodu* (*дух, демон, божество*).

ВХОЖДЕНИЕ В ВОДУ

См. УТОПЛЕНИЕ – **Аквафобия**

ВШИ

Фтейрофобия (ФЖ) – от греческого *phtheir* (*вошь*). Менее предпочитаемый термин – *педикулофобия* ¹³.

ВЫДЕЛЕНИЯ ИЗ НОСА

См. СЛИЗЬ – **Бленнофобия**

ВЫДЕЛЕНИЯ ТЕЛА

См. ЖИДКОСТИ ОРГАНИЗМА – **Гигрофобия**

ВЫДРЫ

См. ВОДОПЛАВАЮЩИЕ ЖИВОТНЫЕ С МЕХОМ –

Лутрафобия**ВЫКИДЫШ**См. АБОРТ – **Абортивуфобия****ВЫПИВАНИЕ**

Дипсофобия (ФТ) – от греческого *dipsa* (*жажда*). Менее предпочитаемые термины – *гибиофобия*, *кибофобия*, *фагофобия*, *фободипсия*, *потофобия*, *ситиофобия*, *ситофобия* и *туристофобия*.

ВЫПУСКНОЙ ВЕЧЕРСм. ЦЕРЕМОНИИ – **Телеофобия****ВЫРАЖЕНИЕ ПРОТИВОПОЛОЖНОГО МНЕНИЯ**См. ПРОТИВОПОЛОЖНОЕ МНЕНИЕ – **Аллодоксофобия****ВЫРАЖЕНИЕ СВОЕГО МНЕНИЯ**См. МНЕНИЕ – **Доксофобия****ВЫСОКИЕ ЗДАНИЯ**

Батофобия (ТФ) – от греческого *batos* (*высота*). Включает в себя страх перед прохождением мимо высоких зданий и высоких объектов, а также страх перед самими высокими объектами, зданиями и строениями. Менее предпочитаемые термины – *акрофобия*, *альтофобия*, *гипсифобия*, *гипсофобия* и *гипсософобия*. Боязнью высоких зданий страдал американский певец и актер Дин Мартин. Он предпочитал жить в Калифорнии, а не в Нью-Йорке, только потому что там меньше небоскребов.

ВЫСОКИЕ МЕСТАСм. ВЫСОТА – **Акрофобия****ВЫСОКИЕ ОБЪЕКТЫ**См. Высокие здания – **Батофобия**

Боязнью высоких зданий страдал американский певец и актер Дин Мартин. Он предпочитал жить в Калифорнии, а не в Нью-Йорке, только потому что там меньше небоскребов.

ВЫСОТА

Акрофобия (ПФ) – от греческого *akros* (*высочайшая точка , вершина*). Включает в себя страх перед прыжками с тарзанки, высокими местами, дельтапланеризмом, альпинизмом и прыжками с парашютом. Менее предпочитаемые термины – *альтофобия* , *батифобия* , *гипсифобия* , *гипсофобия* и *гисифобия* . Противоположность этой фобии – *акрофилия* , сексуальное возбуждение от высоты и высоких мест. Иоганн-Вольфганг фон Гёте признавался, что боится высоты. Кроме того, страхом перед высотой страдали или страдают Дин Мартин, Эд Макмахон, Вуди Аллен, Эстер Ранцен, Стивен Кинг, Лиам Нисон, Мартина Навратилова, Шерил Кроу, Тоби Магуайр, Сабрина Вашингтон и Никола Маклин.

Пример 1: «Высота – мой страх. На высоте я обычно чувствую себя нормально, но если взгляну вниз с площадки и увижу, как высоко нахожусь, то мне становится ужасно страшно. Я боялся высоты с раннего детства. Очень неприятно смотреть, как высоко ты находишься».

Пример 2: «Больше всего я боюсь высоты. Это такой страх, который говорит сам за себя. Я с трудом подхожу к краю обзорной площадки. В самолете я чувствую себя нормально, но мне не по себе даже на небольшой высоте»¹⁴.

Страхом перед высотой страдали или страдают Вуди Аллен, Стивен Кинг, Мартина Навратилова, Шерил Кроу.

ВЫСТРЕЛЫ

См. ОГНЕСТРЕЛЬНОЕ ОРУЖИЕ – **Гоплофобия**

ВЫСТУПЛЕНИЕ НА ПУБЛИКЕ

Глоссофобия (СФ) – от греческого *glossa* (*язык , речь*). Включает в себя страх перед выступлением на публике и перед самой речью или языком. Среди тех, кто, предположительно, страдал или страдает этой фобией, Томас Джефферсон, Томас Эдисон, Агата Кристи, Эльфрида Елинек и Ким Бейсингер. Третий президент США Джефферсон написал Декларацию независимости и вообще был очень образованным человеком, но на публике он выступил только раз в жизни, при своей инаугурации в 1801 году, а в дальнейшем выражал свои политические предложения только в письменном виде. Согласно одному из сообщений, Ким Бейсингер «едва смогла выступить на церемонии вручения Оскара» в 1998 году, когда ей пришлось произносить вступительную речь. Она, по всей видимости, была настолько испугана, что «репетировала свое выступление по несколько раз на дню». Джордж Джессел (1898 – 1981), получивший прозвище «Гостующий генерал США» за свои частые выступления на общественных мероприятиях, однажды сказал: «Человеческий мозг начинает работать, как только человек рождается, и заканчивает свою работу, как только он начинает выступать на публике».

Пример: «Я работаю в отделе продаж вот уже более 20 лет. По отдельности я могу разговаривать с клиентами. В этом нет ничего особенного. Но выступать перед большой аудиторией во время собраний – это безнадежно. Когда на меня смотрит пара глаз, я могу справиться. Две сотни глаз – и я сдаюсь. Я боюсь выступать с речью. Однажды я посещал специальные курсы, и теперь мне немного лучше, но все равно страх остался. Достаточно просто подумать, что я буду говорить перед микрофоном, и я начинаю потеть»¹⁵.

ВЫХОД НА ПЕНСИЮ

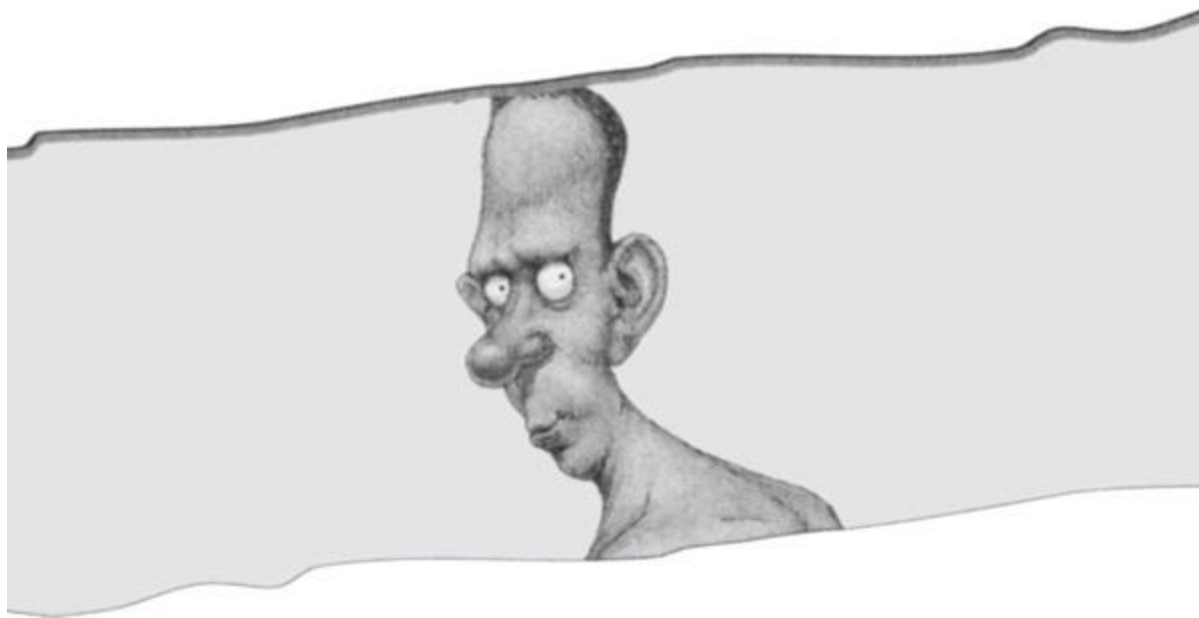
См. ПОЖИЛОЙ ВОЗРАСТ – **Гераскофобия**

Глава 5

Наши страхи на букву Г

Каким питьем из горьких слез Сирен Отравлен я, какой настойкой ада? То я страшусь, то взят надеждой в плен, К богатству близок и лишаюсь клада.

Уильям Шекспир (1564 – 1616), «Сонеты»



ГАЛЛЮЦИНАЦИИ

Галлюциinatoфобия (ФТ) – от латинского *hallucination* (несбыточные мечты, бредни).

ГВОЗДИ

См. ОСТРЫЕ ПРЕДМЕТЫ – **Айхмофобия**

ГЕГЕЛЬЯНСТВО

Гегелефобия (КФ) – по имени немецкого философа Георга Вильгельма Фридриха Гегеля (1770 – 1831). Имеется в виду страх перед философским учением Гегеля, перед его последователями, перед собраниями гегельянцев и всем, что связано с гегельянством.

Гегелефобия – страх перед философским учением Гегеля, перед его последователями, перед собраниями гегельянцев и всем, что связано с гегельянством.

ГЕИ

См. ГОМОСЕКСУАЛЬНОСТЬ – **Гомофобия**

ГЕМОРРОЙ

Геморроидофобия (ФТ) – от латинского *haemor-rhoidae* (кровотечение).

ГЕНИТАЛИИ (ЖЕНСКИЕ)

См. ВЛАГАЛИЩЕ – **Эвротофобия**

ГЕНИТАЛИИ (МУЖСКИЕ)

См. ПОЛОВОЙ ЧЛЕН (НЕЭРЕГИРОВАННЫЙ) – **Фаллофобия**

ГЕНИТАЛЬНЫЕ БОРОДАВКИ

Генверрукафобия (ФТ) – от латинских слов *genitalis* (*детородный*) и *verruca* (*опухоль, бородавка*). В медицинской науке обычно носят название «кондиломы» и являются проявлением вируса, передаваемого половым путем.

Пример: мужчина 43 лет утверждает, что очень боится любых дефектов на коже в области гениталий: «Это могут быть бородавки, но может быть и рак, венерическое заболевание или герпес. Однажды у меня была бородавка на пенисе. Я думал, что это кондилома, потому что я тогда активно занимался сексом и не предохранялся. Несколько лет я медлил с посещением врача. Наконец я обратился к врачу, и оказалось, что это обычная бородавка».

ГЕНИТАЛЬНЫЙ ПОЛОВОЙ АКТ

См. КОИТУС – **Коитофобия**

ГЕПАТИТ

Гепатитофобия (ФТ) – от греческого *hepatos* (*печень*). Гепатит – это заболевание, передаваемое в том числе и половым путем.

ГЕРМАНИЯ (ВСЕ НЕМЕЦКОЕ)

Германофобия (КФ) – от названия страны Германия (*Germania* по-латыни – *страна германцев или кельтов*). Менее предпочитаемые термины – *тевтонофобия* и *тевтофобия*.

ГЕРПЕС

Герпесофобия (ФТ) – от греческого *herpes* (*ползучий*). Простой герпес (*herpes simplex*) – это вирусное заболевание, передающееся от человека человеку и сохраняющееся в организме пожизненно.

ГЕТЕРОСЕКСУАЛЫ

См. ГЕТЕРОСЕКСУАЛЬНОСТЬ – **Гетерофобия**

ГЕТЕРОСЕКСУАЛЬНОСТЬ

Гетерофобия (СФ) – от греческого *heteros* (*другой, различный*). Включает в себя страх перед гетеросексуальными отношениями, гетеросексуалами и лицами противоположного пола. Менее предпочитаемый термин – *сексофобия*.

Гетерофобия – страх перед гетеросексуальными отношениями, гетеросексуалами и лицами противоположного пола.

ГИПЕРВЕНТИЛЯЦИЯ

См. УДУШЕНИЕ – **Пнигофобия**

ГИПНОЗ

Гипнофобия (СФ) – от греческого *Нурнос* (имя древнегреческого бога сновидений). Включает в себя страх перед месмеризмом. Менее предпочитаемый термин – *сомниофобия*. Противоположность этой фобии – *гипнофилия*, сексуальное влечение к спящему партнеру.

ГИПОГЛИКЕМИЯ

Гипогликемиофобия (ФТ) – от греческих слов *hupo* (*под*), *glykys* (*сладкий*) и *haima* (*кровь*). Гипогликемия – это снижение содержания сахара в крови; для нее характерны чувство голода, головокружение, сонливость, слабость, потеря памяти, нервозность, повышенное потоотделение, затруднение речи, раздражительность, тревога и кошмары.



Для гипогликемии характерны чувство голода, головокружение, сонливость, слабость, потеря памяти, нервозность, повышенное потоотделение, затруднение речи, раздражительность, тревога и кошмары.

ГИСТЕРЭКТОМИЯ

Гистерэктомофобия (ФТ) – от греческого *hysteria* (*матка*). Гистерэктомия – это удаление матки.

ГЛАЗА (ОТКРЫВАНИЕ ГЛАЗ)

Оптофобия (ФТ) – от греческого *optos* (*видимый*).

ГЛАЗА

Окулофобия (ФТ) – от латинского *ocularis* (*глазной*). Менее предпочитаемые термины – *омматофобия* и *омметафобия*. Противоположность этой фобии – *окулофилия*, сексуальное возбуждение от глаз партнера.

ГЛАЗНАЯ БОЛЬ

Фотоальгияфобия (ФТ) – от греческих слов *photo* (*свет*) и *algo* (*боль*).

ГЛОБАЛИЗАЦИЯ

Глобафобия (КФ) – от латинского *globus* (*сфера, шар*).

ГЛОТАНИЕ

См. НЕКОНТРОЛИРУЕМОЕ ПОГЛОЩЕНИЕ ПИЩИ – **фагофобия**

ГЛУБИНА

Батофобия (ПФ) – от греческого *bathos* (*глубина*). Включает в себя страх перед глубокими местами, погружением под воду, обрывами и впадинами. Менее предпочитаемый термин – *иллингофобия*.

ГЛУБОКИЕ МЕСТА

См. ГЛУБИНА – **Батофобия**

ГЛУХОТА

Аклиофобия (ФТ) – от греческих слов *a* (не -) и *klyos* (слышать). Включает в себя страх перед потерей слуха.

ГНЕВ (БОЯЗНЬ РАЗГНЕВАТЬСЯ САМОМУ)

Ангрофобия (СФ) – от латинского *angere* (душить, мучить, беспокоить). Менее предпочитаемый термин – *холерофобия*.

ГНЕВ ОКРУЖАЮЩИХ

Холерофобия (СФ) – от греческого *chole* (желчь). Включает в себя страх перед сердитыми и разгневанными людьми.

Холерофобия – страх перед сердитыми и разгневанными людьми.

ГНИЛЬ

Септофобия (ПФ) – от греческого *sepsi* (разложение, гниль). Менее предпочитаемый термин – *сеплофобия*.

ГОБЛИНЫ

См. ПРИЗРАКИ – **Спектрофобия**

ГОВОРЕНИЕ

См. РАЗГОВОР – **Фонофобия**

ГОЛЛАНДЦЫ (ВСЕ ГОЛЛАНДСКОЕ)

Голландофобия (КФ) – от названия страны *Голландия*. Менее предпочитаемый термин – *нидерландофобия*.

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Гемикраниафобия (ФТ) – от латинского *hemisra-nia* (боль в боку головы, головная боль). Включает в себя страх мигреней.

Мигрени и фобии

Фобии чаще встречаются у тех, кто страдает от мигрени, чем у тех, у кого редко бывают головные боли. К такому выводу пришли бразильские исследователи под руководством доктора Ф. Корчса из Госпиталя имени Альберта Эйнштейна¹.

ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ

Иллингофобия (ФТ) – от греческого *illyngo* (головокружение). Включает в себя страх перед головокружением при взгляде с высоты и при взгляде вверх на высокие объекты, а также перед вестибулярным головокружением. Менее предпочитаемые термины – *динофобия* и *вертигофобия*².

ГОЛОДАНИЕ

Инанирефобия (ФТ) – от латинского *inanire* (*опустошать , голодать*). Включает в себя страх потери веса.

ГОЛОС (ДРУГИХ)

Воксифобия (СФ) – от латинского *vox* (*голос , звук , высказывание , крик , призыв*). Включает в себя страх перед бормотанием, криком, пением, шепотом и свистом. Менее предпочитаемые термины – *акустикофобия* и *фонофобия* .

Воксифобия – страх перед бормотанием, криком, пением, шепотом и свистом.

ГОЛОС (СВОЙ)

См. РАЗГОВОР – **Фонофобия**

ГОМОСЕКСУАЛЫ

См. ГОМОСЕКСУАЛЬНОСТЬ – **Гомофобия**

ГОМОСЕКСУАЛЬНОСТЬ

Гомофобия (СФ) – от греческого *homos* (*тот же , одинаковый*). Включает в себя страх перед гомосексуалами, лесбиянками и представителями своего пола, а также страх самому стать гомосексуалом.

ГОНОРЕЯ

Гонореофобия (ФТ) – от греческого *gonorrhoeia* (*текущая семенная жидкость*). Гонорея – это заболевание, передаваемое половым путем.

ГОРЕЧЬ

Амаруфобия (ПФ) – от латинского *amarus* (*горький*).

ГОРНЫЕ ЛЬВЫ

См. ПАНТЕРЫ – **Пантерофобия**

ГОРЫ

См. ВЫСОТА – **Акрофобия**

ГРАБИТЕЛИ

См. ПЛОХИЕ ЛЮДИ – **Сцелерофобия**

ГРАВИТАЦИЯ

Барофобия (ПФ) – от греческого *baros* (*тяжелый*). Включает в себя страх перед тяжелыми объектами и вещами.

ГРЕХ

Пеккатофобия (КФ) – от латинского *peccare* (*грешить*). Менее предпочитаемые термины – *эниссофобия* , *эносиофобия* , *гамартофобия* , *гарматофобия* и *скруптофобия* . Противоположность этой фобии – *пеккатофилия* , сексуальное возбуждение от согрешения или греховного партнера.

Противоположность пеккатофобии – пеккатофилия, сексуальное возбуждение от согрешения или греховного партнера.

ГРЕХ (НЕПРОСТИТЕЛЬНЫЙ)

См. ПОЗОР – **Эниссофобия**

ГРЕЦИЯ (ВСЕ ГРЕЧЕСКОЕ)

Элленофобия (КФ) – от греческого *Hellas* (*Эллада*). Менее предпочитаемый термин – *эллофобия*.

ГРИБЫ

Микофобия (ПФ) – от греческого *mucis* (*гриб*).

ГРОБНИЦЫ

См. КЛАДБИЩА – **Койметрофобия**

ГРОЗЫ

См. ГРОМ – **Бронтофобия**



Среди тех, кто страдал и страдает страхом перед грозой, ирландский писатель и поэт Джеймс Джойс и американская певица и актриса Мадонна.

ГРОМ

Бронтофобия (ПФ) – от греческого *brontos* (*гром*). Включает в себя страх перед грозой. Менее предпочитаемые термины – *астрафобия*, *астрофобия*, *астратофобия*, *кераунофобия*, *кераунософобия* и *тонитрофобия*. Среди тех, кто страдал и страдает этой фобией, ирландский писатель и поэт Джеймс Джойс и американская певица и актриса Мадонна. Один биограф писал о Джойсе: «Он также страдал от страха перед грозами; в детстве его богобоязненная тетка объясняла, что грозы – это гнев Божий. На вопрос: почему он боится грома, когда его даже дети не боятся, Джойс презрительно ответил: „Ах, да у них нет представления о религии!“ Его страхи были частью его личности, и он не собирался избавляться от них, даже если бы у него и была такая возможность».

Пример: женщина в возрасте 61 года: «Я ужасно боюсь грома, с тех пор как себя помню. Вспоминаю, как в детстве сидела в школе и от раската грома все в классе затряслось. Задрезжали стекла, и даже учительница испугалась. А у меня заложило уши. Теперь я не прячусь в чулане при звуках грома, но раньше пряталась»4.

ГРОМКИЙ РАЗГОВОР

См. ГОЛОС (ДРУГИХ) – **Воксифобия**

ГРОМКИЙ ШУМ

См. ШУМ – **Лигирофобия**

ГРУДИ (ЖЕНСКИЕ)

Маммагимнофобия (ФТ) – от латинского *mamma* (грудь) и греческого *gynē* (женщина, женский). Менее предпочитаемые термины – **маммафобия**, **колопофобия**. Противоположность этой фобии – **маммагимно-филия**, сексуальное возбуждение от женских грудей.

ГРУДИ (МУЖСКИЕ)

Маммандрофобия (ФТ) – от латинского *mamma* (грудь) и греческого *andros* (мужчина).

ГРУДНОЕ МОЛОКО

См. КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ – **Лактафобия**

ГРУЗОВИКИ

См. АВТОМОБИЛИ – **Автокинетофобия**

ГРУЗОВИКИ (В РОЛИ ВОДИТЕЛЯ)

См. АВТОМОБИЛИ (В РОЛИ ВОДИТЕЛЯ) – **Мобилофобия**

ГРУЗОВИКИ (В РОЛИ ПАССАЖИРА)

См. АВТОМОБИЛИ (В РОЛИ ПАССАЖИРА) – **Моторофобия**

ГРЯЗНОЕ ТЕЛО (ДРУГИХ)

Мизофобия (ФТ) – от греческого *mysos* (нечистый, осквернение). Менее предпочитаемый термин – **дисомофобия**. Противоположность этой фобии – **мисофилия**, сексуальное влечение к сильным запахам тела или грязному сексуальному партнеру.

ГРЯЗНОЕ ТЕЛО (СОБСТВЕННОЕ)

Аутомисофобия (ФТ) – от греческих слов *auto* (сам) и *mysos* (нечистый, осквернение). Менее предпочитаемый термин – **аутодисомофобия**. Противоположность этой фобии – **аутомисофилия**, сексуальное возбуждение от сильных запахов собственного тела или грязи на нем.

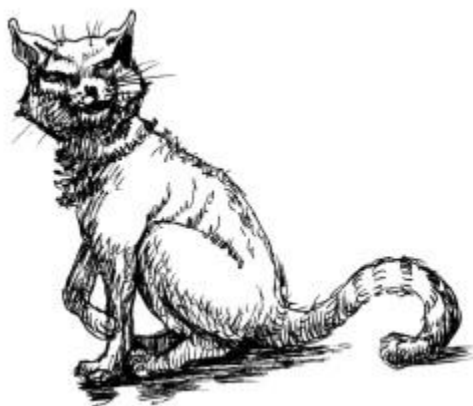


Говорят, что американский кинорежиссер Вуди Аллен очень боится грязной воды, поэтому не моется в ваннах, а принимает душ.

ГРЯЗЬ

Рипофобия (ПФ) – от греческого *rhyparos* (*грязный*). Включает в себя страх перед заражением, грязью, нечистотами. Менее предпочитаемые термины – *аутомисофобия*, *копрофобия*, *мизофобия*, *молизофобия*, *молисомофобия*, *рупофобия*, *скатофобия*, *спермофобия* и *верминофобия*. Говорят, что американский кинорежиссер Вуди Аллен очень боится грязной воды, поэтому не моется в ваннах, а принимает душ. Когда у Аллена была связь с американской актрисой Миой Фарроу и они впервые остановились в ее загородном доме, то ему пришлось возвращаться в Нью-Йорк, потому что в доме не было душа. Потом там соорудили душ специально для него. Американская модель и актриса Ким Кардашьян, как утверждается, особенно боится, что ее уши станут грязными. Она чистит их ватными палочками пять раз в день. Американская актриса и певица Хилари Дафф предположительно настолько боится грязи, что не ложится в кровать, пока не вычистит всю спальню. А американская актриса Скарлетт Йоханссон, как говорят, из страха перед грязью предпочитает сама делать уборку в гостиничном номере еще до того, как придет горничная.

Пример: женщина 57 лет: «Я боюсь грязи. Если я замечаю пятно на одежде, то мне приходится сразу переодеваться. То есть на самом деле сразу. Я ненавижу мусор, отходы, микробов. Мне бы хотелось весь день лежать в ванной. Это единственное место, где я, как мне кажется, **останусь** чистой. Моя мама, умывая меня, использовала **дезинфицирующие** средства. Мне нравится запах таких **средств**, потому что это запах чистоты»б.

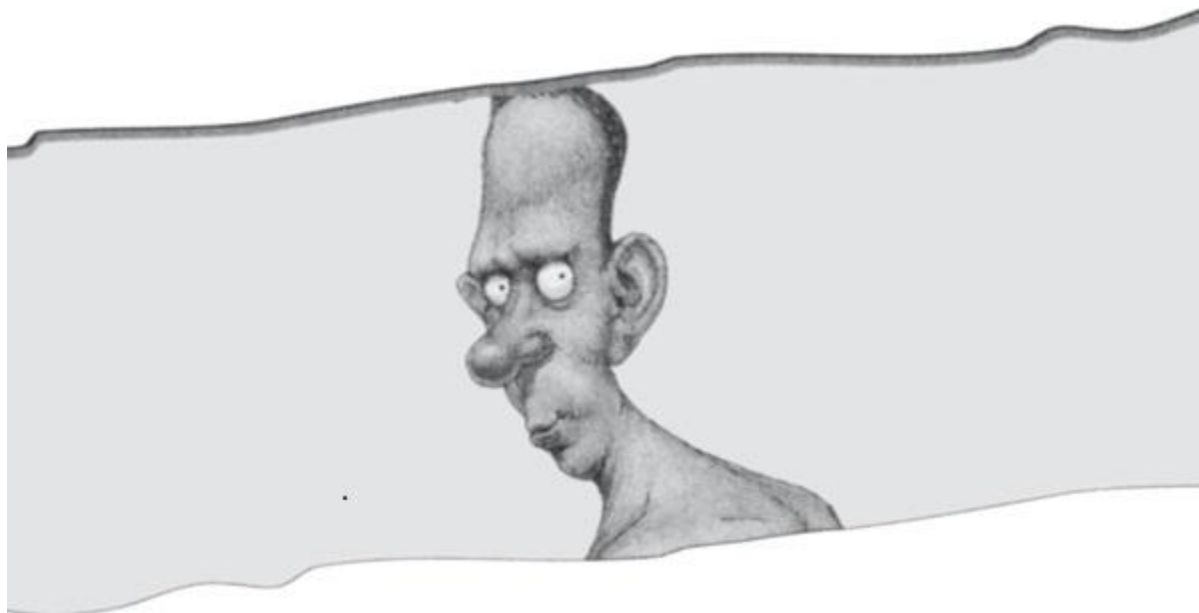


Глава 6

Наши страхи на буквы Д, Е и Ж

Страх – тиран и деспот, ужаснее дыбы, могущественней змеи.

Эдгар Уоллес (1875 – 1832), «Скрученная свеча»



ДАОСИЗМ

Даофобия (КФ) – от китайского *dao* (*путь , учение*). Включает в себя страх перед даосской доктриной, даосскими религиозными собраниями, строениями, даосами и всем, что связано с даосизмом.

ДВЕРИ

Турафобия (ТФ) – от греческого *thura* (*дверь*). Включает в себя страх перед вращающимися дверями.

Особенно боится вращающихся дверей, как утверждает, американский актер Мэттью Макконахи¹.

Особенно боится вращающихся дверей, как утверждает, американский актер Мэттью Макконахи.

ДВЕРНЫЕ РУЧКИ

Форисопомофобия (ТФ) – от латинских слов *foris* (*дверь*) и *rot* (*плод , шишка*).

ДВИЖЕНИЕ

Кинесофобия (ПФ) – от греческого *kinesis* (*движение*). Включает в себя страх перед передвижением. Менее предпочитаемые термины – *кинессофобия* , *кинетофобия* , *метатезиофобия* и *тропофобия* .

ДВИЖЕНИЯ ТЕЛА

Амбулафобия (ФТ) – от латинского *ambulare* (*передвигаться*).

ДВОЕНИЕ В ГЛАЗАХ

Диплофобия (ФТ) – от греческого *diploos* (*двойной*). Менее предпочитаемый термин – *диплопафобия* .

ДЕВСТВЕННОЩИЦЫ

См. ДЕВУШКИ – **Партенофобия**

ДЕВСТВЕННОСТЬ

Эйсодофобия (ФТ) – от греческого *eisodo* (вход). Менее предпочитаемые термины – *эсодофобия*, *лисусейсодофобия* и *примейсодофобия*.

ДЕВУШКИ

Партенофобия (СФ) – от греческого *parthenos* (дева, девственница). Включает в себя страх перед девственницами.

ДЕЖАВИО

Парамнезиафобия (ФТ) – от греческих слов *para* (рядом, от, напротив) и *mneme* (память). «Парамнезия» – медицинский термин, обозначающий явление, когда человеку кажется, что он уже переживал нечто подобное, хотя до этого никогда ничего подобного с ним не происходило. «Дежавю» по-французски означает «уже виденное».

ДЕЙСТВИЕ

См. РАБОТА – **Эргасиофобия**

ДЕКОМПРЕССИОННАЯ БОЛЕЗНЬ

См. КЕССОННАЯ БОЛЕЗНЬ – **Аэроэмфиземофобия**

ДЕЛЬТАПЛАНЕРИЗМ

См. ВЫСОТА – **Акрофобия**

ДЕЛЬФИНЫ

См. МОРСКИЕ МЛЕКОПИТАЮЩИЕ – **Цетусафобия**

ДЕМОНЫ

Демонофобия (СФ) – от греческого *daimon* (дух). Включает в себя страх перед злыми духами. Менее предпочитаемые термины – *демониофобия*, *демонфобия*, *энтеофобия* и *фазмофобия*.

Демонофобия – страх перед злыми духами.

ДЕНЬГИ

Хрематофобия (ТФ) – от греческого *chrema* (деньги). Включает в себя страх перед банками. Менее предпочитаемые термины – *аурофобия* и *хрометофобия*.

ДЕПРЕССАНТЫ

См. ЛЕКАРСТВА – **Фармакофобия**

ДЕПРЕССИЯ

Депрессофобия (ФТ) – от латинского *depressare* (надавливать).

ДРЕВЕСИНА

Ксилофобия (ПФ) – *xulo* (дерево). Включает в себя страх перед деревянными предметами. Менее предпочитаемые термины – *хилефобия* и *хилофобия*.

ДЕРЕВЬЯ

Дендрофобия (ПФ) – от греческого *dendron* (дерево). Противоположность этой фобии – *дендрофилия*, сексуальное влечение к деревьям.

ДЕРЕВЯННЫЕ ДУХОВЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ

См. ДУХОВЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ – **Аулофобия**

ДЕРЕВЯННЫЕ ПРЕДМЕТЫ

См. ДРЕВЕСИНА – **Ксилофобия**

ДЕРМАТИТЫ

См. КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ – **Дерматопатофобия**

ДЕТИ

Педофобия (СФ) – от греческого *paídos* (ребенок). Менее предпочитаемые термины – *педидофобия*, *педифобия*. Говорят, что детей боится американский кинорежиссер Вуди Аллен. Противоположность этой фобии – *педофилия*, сексуальное влечение к детям².

Говорят, что детей боится американский кинорежиссер Вуди Аллен.

ДЕФЕКАЦИЯ

См. ИСПРАЖНЕНИЯ – **Копрофобия**

ДЕФЕКТЫ ТЕЛА

См. УРОДСТВА – **Дисморфофобия**

ДЕФЕКТЫ

Дефектофобия (ПФ) – от латинского *defectus* (усталость, недостаток).

ДИАБЕТ

Диабетофобия (ФТ) – от греческого *diabetes* (сифон). Симптомы диабета – сильная жажда и частые мочеиспускания.

ДИАРЕЯ

Диареофобия (ФТ) – от греческого *diarrhoia* (протекание).

ДИЕТА

Диетофобия (ФТ) – от греческого *diaeta* (предписанный образ жизни).

ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ

См. ЖИВОТНЫЕ (ДИКИЕ) – **Агризоофобия**

ДЛИННЫЕ СЛОВА

См. СЛОВА (ДЛИННЫЕ ИЛИ ТРУДНОПРОИЗНОСИМЫЕ) – **Сесквипедалофобия**

ДЛИТЕЛЬНОЕ ОЖИДАНИЕ

См. ОЖИДАНИЕ – **Макрофобия**

ДЛИТЕЛЬНЫЕ СВЯЗИ

Коммиттерофобия (СФ) – от латинского *commit-tere* (получать вместе, сходиться).

ДНЕВНОЙ СВЕТ

Фенгофобия (ПФ) – от греческого *phengos* (дневной свет). Включает в себя страх перед солнечным светом и солнечными лучами. Менее предпочитаемые термины – *эософобия* и *феногофобия*. Страх перед солнечным светом объединяет таких людей, как французский драматург Жорж Фейдо, итальянский кинорежиссер Федерико Феллини и американский кинорежиссер Вуди Аллен³.



Страх перед солнечным светом объединяет таких людей, как французский драматург Жорж Фейдо, итальянский кинорежиссер Федерико Феллини и американский кинорежиссер Вуди Аллен.

ДНИ РОЖДЕНИЯ

Наталисофобия (СФ) – от латинского *natalia* (день рождения).

ДОЖДИ

Омброфобия (ПФ) – от греческого *ombros* (дождь). Включает в себя страх перед ливнями и бурями. Менее предпочитаемый термин – *плувиофобия*.

ДОКТОРА

См. ВРАЧИ – **Ятрофобия**

ДОМ (ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ) **Ностофобия** (КФ) – от греческого *nostos* (возвращение). Включает в себя страх перед возвращением.

ДОМ (НАХОЖДЕНИЕ ДОМА)

Экофобия (КФ) – от греческого *oicos* (дом). Подразумевает страх перед нахождением дома и перед домашней обстановкой. Менее предпочитаемые термины – *доматофобия*, *эйкофобия* и *ойкофобия*.

ДОМ

Доматофобия (КФ) – от латинского *domus* (дом). Включает в себя страх перед собственностью. Менее предпочитаемые термины – *экофобия*, *эйкофобия* и *ойкофобия*.

ДОМАШНИЕ РАСТЕНИЯ

См. РАСТЕНИЯ – **Ботанофобия**

ДОМАШНЯЯ ОБСТАНОВКА

См. ДОМ (НАХОЖДЕНИЕ ДОМА) – **Экофобия**

ДРАГОЦЕННЫЕ УКРАШЕНИЯ

Теофаниафобия (ТФ) – от греческого *theorhania* (*проявление*, или *украшение бога*).

Пример: «Я также очень боюсь ювелирных украшений, вплоть до того, что не подхожу к людям, которые их носят, а также избегаю предметов, которые напоминают об этих украшениях, таких, как некоторые монеты, макаронные изделия, цепочки для ключей»⁴.



«Я также очень боюсь ювелирных украшений, вплоть до того, что не подхожу к людям, которые их носят».

ДРОЖЬ

Тремофобия (ФТ) – от латинского *tremere* (*дрожать*). Включает в себя страх перед содроганием и тряской.

ДУРНАЯ ПРИВЫЧКА

Аддицерофобия (ФТ) – от латинского *addicere* (*присуждать*, *приговаривать*, *обрекать*).

Пример: «Я стараюсь избегать всего дурного, к чему могу привыкнуть. У меня слишком быстро возникает зависимость. Как только я начинаю что-то делать, не могу остановиться».

ДУХИ

См. ПРИЗРАКИ – **Спектрофобия**

ДУХОВНЫЕ ЯВЛЕНИЯ

Пневматофобия (КФ) – от греческого *pneuma* (*дух*).

ДУХОВЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ

Аулофобия (ТФ) – от греческого *aulos* (*духовой инструмент*). Включает в себя страх перед медными духовыми инструментами, деревянными духовыми инструментами и флейтами. Одно из первых описаний аулофобии дал древнегреческий врач Гиппократ, повествуя о болезненном состоянии некоего Никанора: «Когда он начинал выпивать, его пугали играющие на флейтах девушки; как только он слышал первые ноты во время пиршества, его охватывал ужас. Он говорил, что едва может сдерживать себя ночью, но днем он мог слушать эти инструменты без всякого страха. Такое длилось с ним долго»⁵.

Одно из первых описаний аулофобии дал древнегреческий врач Гиппократ.

ДУШ (ПРИЕМ ДУША)

Плувиофобия (ФТ) – от латинского *pluvium* (дождь).

ДЫМ

См. ТУМАН – **Гомихлофобия**

ДЫРЫ

Трипофобия (ПФ) – от греческого *trup* (делать дыру).

Пример: «Я боюсь засовывать руки в темные дыры. У меня этот страх с раннего возраста. Однажды я засунул руку в башмак, не посмотрев, и оттуда выползло полчище уховерток. Я не боюсь темноты, насекомых или дыр по отдельности или если они освещены – только вместе! Может, это стоит назвать „кавуминубилафобия“, от латинских слов со значением „пещера“ и „темный“?»б

ДЫХАНИЕ

Галофобия (ФТ) – от латинского *halitus* (дыхание).

ДЬЯВОЛ

См. САТАНА – **Сатанофобия**

ЕВРОПА (ВСЕ ЕВРОПЕЙСКОЕ)

Еврофобия (КФ) – от греческого *Europe* (страна широколицых людей). В греческой мифологии Европой звали финикийскую царевну из города Тира, которую похитил бог Зевс в образе быка. Их потомки были белокожими и широколицыми. По имени этой царевны и была названа часть света.

ЕДА

См. ПИЩА – **Ситофобия**

ЕНОТЫ

См. ХОРЬКИ – **Галеофобия**

ЕРЕСЬ

Херейофобия (КФ) – от латинского *heresis* (школа мысли, философская секта). В свою очередь происходит от греческого слова *hairesis* (выбор, направление, мнение). В свое время так стали называть идеологические направления, не согласующиеся с официальным. Данная фобия подразумевает страх перед критикой официальной доктрины или теории, перед отклонением от официально признанной мысли, перед радикализмом и идеологическими разногласиями. Менее предпочитаемый термин – *ересифобия*.

Херейофобия – подразумевает страх перед критикой официальной доктрины или теории, перед отклонением от официально признанной мысли, перед радикализмом и идеологическими разногласиями.

ЖАБЫ

Буфонофобия (ФЖ) – от латинского *bifo* (*жаба*). Менее предпочитаемые термины – *батрахофобия* и *ранидафобия*.

ЖАЛА

Книдофобия (ПФ) – от греческого *knide* (*жало*). Включает в себя страх быть ужаленным.

ЖАЛЯЩИЕ ЖИВОТНЫЕ

См. ЖАЛА – **Книдофобия**

ЖАРА

Термофобия (ПФ) – от греческого *therme* (*тепло*).

ЖАРГОН

См. НАУЧНЫЕ ТЕРМИНЫ – **Гелленологофобия**

ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА

Мастикогуммифобия (ТФ) – от латинского *masticare* (*жевать*, *пережевывать*) и *gummi* (*смола*, *камедь*). Утверждается, что жевательную резинку боится американская актриса и телеведущая Опра Уинфри. Согласно одному сообщению, «бабушка Опры приклеивала жевательные резинки к мебели. Опре это было ужасно неприятно, и она не выносит жевательную резинку до сих пор».

Пример: «Я хочу рассказать вам о своей фобии жевательных резинок. Почему она у меня возникла? Это началось после того, как мне несколько раз приснился сон, будто от жевательной резинки у меня выпадают зубы. Странно, конечно, но всякий раз, как мне снится, будто я жую резинку, она прилипает к моим зубам, а когда я пытаюсь отцепить ее, она вырывает мне зубы. Из-за этих снов я боюсь жевать резинку»⁷.

Утверждается, что жевательную резинку боится американская актриса и телеведущая Опра Уинфри.

ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЕ РЕЛЬСЫ

См. ПОЕЗДА – **Сидеродрофофобия**

ЖЕЛЕЗНЫЕ ДОРОГИ

См. ПОЕЗДА – **Сидеродрофофобия**

ЖЕЛЕЗО

Феррумофобия (ПФ) – от латинского *ferrum* (*железо*). Менее предпочитаемый термин – *сидерофобия*.

ЖЕЛТЫЙ ЦВЕТ

Ксантофобия (ПФ) – от греческого *xanthos* (*желтый*, *бледный*).

ЖЕНСКИЕ ГЕНИТАЛИИ

См. ВЛАГАЛИЩЕ – **Эвротофобия**

ЖЕНЩИНЫ

Гинофобия (СФ) – от греческого *gune* (*женщина*). Менее предпочитаемые термины – *калигинефобия*, *феминифобия*, *гинефобия* и *венустрадафобия*. В старину этот страх называли латинским выражением *horror feminae* (*страх женщины*).

ЖЕНЩИНЫ, ПОДРАЖАЮЩИЕ МУЖЧИНАМ

Андромиметофобия (СФ) – от греческих слов *andros* (*мужчина*) и *mimesthai* (*подражать*). Включает в себя страх перед женщинами, которые скрывают свой пол. Противоположность этой фобии – *андромиметофилия*, сексуальное влечение к женщинам, которые подражают мужчинам.

ЖЕНЩИНЫ, СКРЫВАЮЩИЕ СВОЙ ПОЛ

См. ЖЕНЩИНЫ, ПОДРАЖАЮЩИЕ МУЖЧИНАМ –

Андромиметофобия

ЖЕСТОКИЕ ЛЮДИ

См. ПРЕСТУПНИКИ – **Гибристофобия**

ЖЕСТОКОЕ ОБРАЩЕНИЕ

Виоленциофобия (СФ) – от латинского *violentia* (*жестокость*).

ЖИВОТНЫЕ (ДИКИЕ)

Агризоофобия (ФЖ) – от латинского *agri*, что означает *поле*, и греческого *zoion*, что означает *животное*. Включает в себя страх перед дикими животными. Менее предпочитаемый термин – *зоофобия*.

ЖИВОТНЫЕ (ДОМАШНИЕ)

Зоофобия (ФЖ) – от греческого *zoion* (*животное*). Менее предпочитаемый термин – *агризоофобия*. Противоположность этой фобии – *зоофилия*, сексуальное влечение к животным. (Любопытно, что отдельно выделяют сексуальное влечение к животным, специально обученным заниматься сексом с людьми, – *андрогинозоофилия*). Зоофобия – это страх животных вообще. Среди отдельных животных объектами страха могут быть акулы, змеи, кошки, кролики, крысы, лошади, лягушки, мыши, насекомые, пауки, птицы, пчелы, рыбы и собаки. Источник страха – реальная или воображаемая неприятная встреча с животным. Часто страх перед одним животным распространяется на всех животных этого вида или даже на всех животных вообще. Почти все зоофобии развиваются в возрасте от четырех до восьми лет, но если ребенок пережил травмирующий случай, связанный с животным (например, его укусила собака), то могут развиваться и в более позднем возрасте, и даже у взрослого. Австрийский психолог Зигмунд Фрейд предполагал, что фобия животных у детей представляет собой вытеснение страха перед неким важным человеком в их жизни, и этот страх переносится на животное, которое тем или иным образом связано с их переживаниями. Это может быть волк, лев, змея и т. д. Животное становится заменителем человека, которого ребенок боится. Преимущество здесь состоит в том, что, избегая определенного животного, можно предотвратить приступ страха. В отличие от Фрейда бихевиористы, как правило, основной акцент делают на приобретенном характере страхов перед животным, которые развиваются либо вследствие непосредственного контакта с животным (классический условный рефлекс), либо вследствие наблюдения за другими лицами (на которых, например, нападают животные;

во время просмотра таких фильмов, как «Челюсти» и др.). Любопытно заметить, что 95 % страдающих зоофобией – лица женского пола⁸.



Зоофобия – это страх животных вообще. Среди отдельных животных объектами страха могут быть акулы, змеи, кошки, кролики, крысы, лошади, лягушки, мыши, насекомые, пауки, птицы, пчелы, рыбы и собаки.

ЖИДКОСТИ ОРГАНИЗМА

Гигрофобия (ФТ) – от греческого *hygro* (*влага*). Включает в себя страх перед выделениями тела, в частности потом. Противоположность этой фобии – *гигрофилия*, сексуальное возбуждение от жидкостей организма.

Любопытно заметить, что 95 % страдающих зоофобией – лица женского пола.

ЖИДКОСТИ

См. ВОДА – **Гидрофобия**

ЖИР

Пингвифобия (ПФ) – от латинского *pinguis* (*жирный*).

ЖУКИ

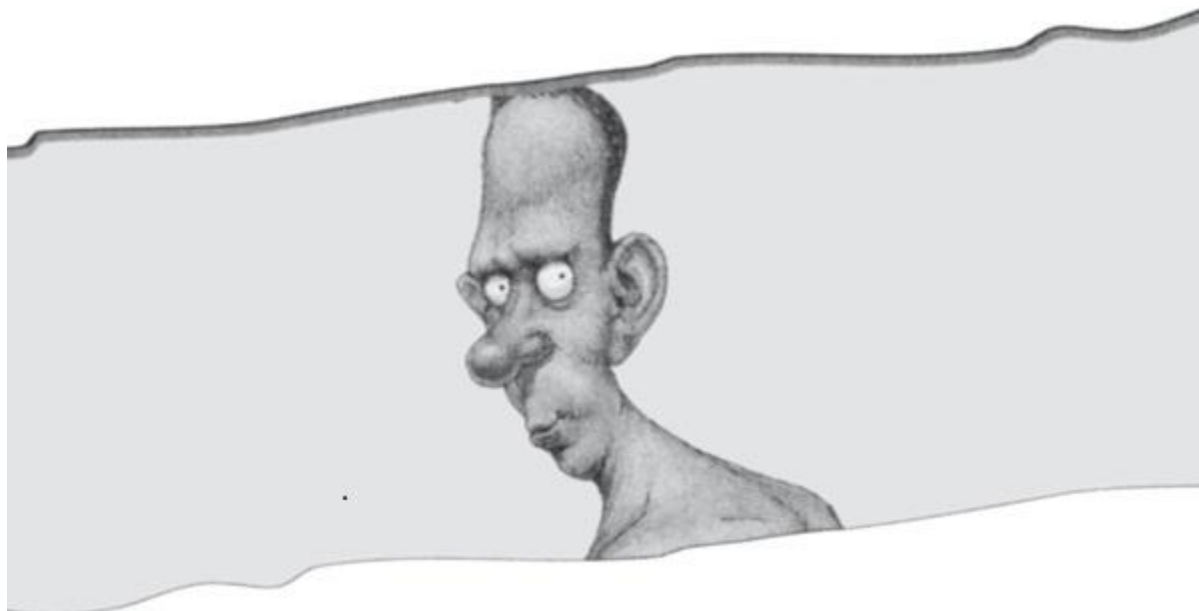
См. НАСЕКОМЫЕ – **Энтомофобия**

Глава 7

Наши страхи на букву З

Ибо как в мрачных потемках дрожат и пугаются дети, Так же и мы среди белого дня опасаемся часто тех предметов, каких бояться не более надо, Чем того, чего ждут и пугаются дети в потемках.

Тит Лукреций Кар (99 – 55 гг. до н. э.), «О природе вещей» (перевод Ф. Петровского)



ЗАБВЕНИЕ (СО СТОРОНЫ ДРУГИХ)

Атазагорафобия (СФ) – от греческих слов *athaz* (оставлять , покидать) и *agora* (рыночная площадь).

Включает в себя страх, что тебя забудут или что на тебя не будут обращать внимания.

ЗАБВЕНИЕ

Обливиофобия (КФ) – от латинского *oblivio* (забвение).

ЗАБЛУЖДЕНИЯ

Делюдерефобия (ФТ) – от латинского *deludere* (высмеивать , насмехаться).

ЗАБОЛЕВАНИЕ

См. БОЛЕЗНЬ – **Нозофобия**

ЗАБОЛЕВАНИЯ АУТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

См. АУТИЗМ – **Аутизмофобия**

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Гастроэнтерикофобия (ФТ) – от греческих слов *gaster* (желудок) и *enterikos* (кишечник).

Пример: женщина 37 лет. Жалуется на следующее: «Моя фобия – это газы в желудке и расстройства желудка. Когда я чувствую боль в желудке, мне кажется, что он сейчас взорвется. Я тщательно слежу за тем, что ем. Не то чтобы я не хочу набрать лишний вес, просто боюсь, что заболит живот. Мне снятся кошмары: мой желудок лопается, как воздушный шар».



«Я тщательно слежу за тем, что ем. Не то чтобы я не хочу набрать лишний вес,

просто боюсь, что заболит живот. Мне снятся кошмары: мой желудок лопается, как воздушный шар».

ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ

См. КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ – **Дерматофобия**

ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЗГА

Менингиитофобия (ФТ) – от греческого *meningos*, что значит *мембрана* (головного мозга). Менее предпочитаемый термин – *брехмофобия*.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПРЯМОЙ КИШКИ

Ректофобия (ФТ) – от латинского *intestinum rectum* (*прямая кишка*). Менее предпочитаемые термины – *проктофобия* и *протофобия*.

ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА

Кардиопатофобия (ФТ) – от греческих слов *kardia* (*сердце*) и *pathos* (*страдание*). Включает в себя страх перед ангиной, аритмией, брахикардией и тахикардией, сердечным приступом, повышенным кровяным давлением, пониженным кровяным давлением и нарушениями в работе сердца. Менее предпочитаемые термины – *ангинофобия* и *кардиофобия*.

ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПЕРЕДАВАЕМЫЕ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ

Киприфобия (ФТ) – от греческого *Kypris* (*Киприда*, прозвище Афродиты, древнегреческой богини любви). Включает в себя страх перед венерическими заболеваниями. Менее предпочитаемые термины – *киприанофобия*, *кипридофобия*, *кипринофобия* и *венерофобия*.

ЗАБОРЫ

См. ОГРАДЫ – **Клаудерофобия**

ЗАБРОШЕННОСТЬ

Абаннумофобия (СФ) – от английского *to ban* (*покидать полностью*, *запрещать*, *лишать*). Подразумевает страх остаться покинутым (оставленным наедине с самим собой). Страх перед заброшенностью и падением – два основных страха младенцев. Страх перед падением начинает ослабевать примерно после года, а страх перед заброшенностью остается. Он зарождается задолго и до возникновения страха смерти, и самого усвоения понятия смерти. Это одна из самых главных причин, по которым младенец кричит. Некоторые из нас не могут оправиться от этого страха всю свою жизнь.

Пример: женщина 63 лет всю жизнь боялась, что ее покинут: «Всю жизнь все от меня уходило. Многие близкие люди уже умерли. Я знаю, что рано или поздно останусь совсем одна. Я постоянно думаю об этом. Я боялась, что меня покинут, еще в раннем детстве. Эта мысль никогда не оставляла меня».

Страх перед заброшенностью и падением – два основных страха младенцев. Страх перед падением начинает ослабевать примерно после года, а страх перед заброшенностью остается.

ЗАБЫВЧИВОСТЬСм. АМНЕЗИЯ – **Амнезиофобия****ЗАВИСИМОСТЬ (ОТ ЧЕЛОВЕКА)**

Сотериофобия (СФ) – от греческого *soter* (*спаситель*, *избавитель*). *Soteria* – это древнегреческий обычай проводить ритуалы или приносить дары человеку, страдающему от болезни либо слабости, в надежде, что он поправится. Словом «Сотос» древние египтяне называли звезду, которую мы сейчас знаем под греческим названием Сириус. Предполагалось, что Сириус – ближайшая звезда к Солнцу и поэтому зависит от него. Сама же по себе она оказывает дурное влияние на жизнь людей.



Soteria – это древнегреческий обычай проводить ритуалы или приносить дары человеку, страдающему от болезни либо слабости, в надежде, что он поправится.

ЗАВИСТЬ**Инвидиафобия** (СФ) – от латинского *invidia* (*зависть*).**ЗАГРЯЗНЕНИЕ****Поллюциофобия** (ТФ) – от латинского *pollutio* (*загрязнение*).**ЗАГРЯЗНЕНИЕ ВОЗДУХА**

Аэрополлуэрефобия (ПФ) – от греческого *aer* (*воздух*) и латинского *polluere*, что значит *загрязнять*. Включает в себя страх перед вредными веществами в воздухе.

ЗАГРЯЗНЕНИЕ ФЕКАЛИЯМИ

Скатофобия (ФТ) – от греческого *skatos* (*навоз*, *испражнения*). Менее предпочитаемые термины – *молизмфобия* и *мизофобия*.

ЗАГРЯЗНЕНИЕСм. ГРЯЗЬ – **Рипофобия****ЗАДЫХАНИЕ**См. УДУШЕНИЕ – **Пнигофобия****ЗАИКАНИЕ**

Пселлизмфобия (ФТ) – от греческого *psellos* (*заикание*). Менее предпочитаемый термин – *лалиофобия*.

ЗАКРЫТЫЕ ПРОСТРАНСТВАСм. ЗАМКНУТОЕ ПРОСТРАНСТВО – **Клаустрофобия**

ЗАМЕРЗАНИЕ

См. ХОЛОД – **Криофобия**

ЗАМКНУТОЕ ПРОСТРАНСТВО

Клаустрофобия (ПФ) – от латинского *claustrum* (закрытое место , хранилище). Включает в себя страх перед закрытыми, запертыми, тесными помещениями, шкафами, чуланами, тюремным заключением, нахождением под арестом. Менее предпочитаемые термины – *клеисиофобия* , *клеитрофобия* и *клитрофобия* . Противоположность этой фобии – *клаустрофилия* , сексуальное возбуждение от нахождения в замкнутом пространстве. Среди тех, кто, предположительно, страдал и страдает клаустрофобией, Эдгар Аллан По, Гарри Гудини, Адольф Гитлер, Рональд Рейган, Дин Мартин, Йен Райт, Дэвид Борианаз, Ума Турман, Дрю Бэрримор и Дженнифер Лав Хьюитт. Говорят, что Дин Мартин сам излечил себя от клаустрофобии: он закрылся в лифте высотного здания и часами поднимался и опускался, пока не прекратился приступ паники. Согласно одному сообщению, Ума Турман «страдает клаустрофобией и считает, что сцена в фильме „Убить Билла 2“, где ее героиню хоронят заживо, была ужасной».

Пример: женщина 27 лет: «Когда я нахожусь в маленькой комнате без окон, мне кажется, что стены вокруг меня сужаются. Мне также кажется, что если я посмотрю на потолок, то увижу, как он опускается, чтобы раздавить меня. Я задыхаюсь. Мне снятся кошмары о том, как я попадаю в закрытое место. Я никогда не буду жить в городе. Там вы все буквально заперты»¹.

Среди тех, кто, предположительно, страдал и страдает клаустрофобией, Эдгар Аллан По, Гарри Гудини, Адольф Гитлер, Рональд Рейган, Дин Мартин, Йен Райт, Дэвид Борианаз, Ума Турман, Дрю Бэрримор и Дженнифер Лав Хьюитт.

ЗАМОРОЗКИ

Пагофобия (ПФ) – от греческого *rago* (заморозки , мороз). Менее предпочитаемые термины – *хейматофобия* , *криофобия* , *фригофобия* и *психрофобия* .

ЗАПАХ ИЗО РТА

Галитофобия (ФТ) – от латинского *halitus* (дыхание).

Пример: «Больше всего я боюсь плохого запаха изо рта. Я всегда проверяю свое дыхание – не менее ста раз за день. Я не ем многого из того, что может вызвать плохой запах. Я также ненавижу дурной запах изо рта других людей. Это отвратительно. У меня бывают кошмары, когда старик дышит мне в лицо, и запах его дыхания ужасен».

«У меня бывают кошмары, когда старик дышит мне в лицо, и запах его дыхания ужасен».

ЗАПАХ ТЕЛА (ДРУГИХ ЛЮДЕЙ) И СВЯЗАННАЯ С ЭТИМ НЕЛОВКАЯ СИТУАЦИЯ

Бромидросифобия (СФ) – от греческих слов *bromos* (вонь) и *drosos* (увлажнение). Подразумевает страх неловкой ситуации, связанной с запахом тела других людей. Менее предпочитаемые термины – *аутодисосмофобия* , *аутомисофобия* , *бромидрофобия* ,

олфактофобия , осмофобия и осфресиофобия .

ЗАПАХ ТЕЛА (ДРУГИХ)

Дисомофобия (ФТ) – от греческих слов *dys* (*ненормальный*) и *soma* (*тело*). Подразумевает боязнь запаха тела другого человека.

ЗАПАХ ТЕЛА (СОБСТВЕННОГО) И СВЯЗАННАЯ С ЭТИМ НЕЛОВКАЯ СИТУАЦИЯ

Осфресиофобия (СФ) – от греческих слов *osphresio* (*пахнуть*). Подразумевает страх неловкой ситуации, связанной с запахом своего собственного тела. Менее предпочитаемые термины – *аутодисосмофобия* , *аутомисофобия* , *бромидрофобия* , *олфактофобия* , *осмофобия* .

ЗАПАХ ТЕЛА (СОБСТВЕННОГО)

Аутодисомофобия (ФТ) – от греческих слов *auto* (*сам*), *dys* (*ненормальный*) и *soma* (*тело*). Подразумевает боязнь запаха собственного тела. Менее предпочитаемые термины – *аутодисосмофобия* , *аутомисофобия* , *бромидрофобия* , *бромидросифобия* , *олфактофобия* , *осмофобия* и *осфресиофобия* .

ЗАПАХИ (ОПРЕДЕЛЕННЫЕ)

Олфактофобия (ПФ) – от латинского *olfacto* (*запах*). Включает в себя боязнь конкретных запахов. Менее предпочитаемые термины – *бромидрофобия* , *бромидросифобия* , *хроматофобия* , *осмофобия* и *осфресиофобия* . Доктор Бенджамин Раш писал об олфактофобии следующее: «Фобия запахов – распространенное заболевание среди всех классов населения. Редко кто из мужчин или женщин не находил бы какой-либо запах отталкивающим. Старый сыр часто вызывает бледность и дрожь у наевшихся гостей. То же действие оказывают запахи некоторых цветов; в данном случае не будет поэтическим преувеличением сказать, что есть люди, который „умирают от розы в ароматической боли“»².



Доктор Бенджамин Раш писал об олфактофобии следующее: «Фобия запахов – распространенное заболевание среди всех классов населения. Редко кто из мужчин или женщин не находил бы какой-либо запах отталкивающим».

ЗАПЕРТЫЕ ДОМА

См. ЗАМКНУТОЕ ПРОСТРАНСТВО – **Клаустрофобия**

ЗАПЕРТЫЕ ПОМЕЩЕНИЯ

См. ЗАМКНУТОЕ ПРОСТРАНСТВО – **Клаустрофобия**

ЗАПИСКИ В ОБЩЕСТВЕННОМ МЕСТЕ **Скриптофобия** (СФ) – от латинского *scriptura*

(*надпись* , *написанное*). Подразумевает страх перед написанием чего-либо от руки в общественном месте.

ЗАПОР

Копростасофобия (ФТ) – от греческих слов *kopros* (*испражнения*) и *stasis* (*застой*).

ЗАПРЕДЕЛЬНЫЕ МЕСТА

Метатезиофобия (ПФ) – от греческих слов *meta* (*за*) и *thesis* (*место*).

ЗАРАЖЕНИЕ ЧЕРВЯМИ

См. ЧЕРВИ – **Гельминтофобия**

ЗАРАЗА

Контингерофобия (ФТ) – от латинского *contingere* (*плотно прикасаться*). Менее предпочитаемый термин – *тапинофобия*.

ЗАРЯ

Эософобия (ПФ) – от греческого *eos* (*заря*).

ЗАСЫПАНИЕ

См. КРОВАТИ – **Клинофобия**

ЗАХОРОНЕНИЕ ЗАЖИВО

Тафефобия (ФТ) – от греческого *taphos* (*могила*). Менее предпочитаемый термин – *койметрофобия*. Противоположность этой фобии – *тафефилия*, сексуальное возбуждение от того, что тебя хоронят заживо. Предполагается, что тафефобией, также как и клаустрофобией (боязнь замкнутого пространства), страдал Эдгар Аллан По, американский писатель, сочинявший произведения на мрачные темы. Легко понять, почему эти две фобии часто встречаются вместе!

Пример: женщина 66 лет: «Мой величайший страх – быть похороненной заживо. Сама мысль о том, как я задыхаюсь в тесном пространстве, ужасна. Разве можно представить себе худший способ умереть?»³

Предполагается, что тафефобией, также как и клаустрофобией (боязнь замкнутого пространства), страдал Эдгар Аллан По, американский писатель, сочинявший произведения на мрачные темы. Легко понять, почему эти две фобии часто встречаются вместе!

ЗВЕЗДНОЕ НЕБО

Астрафобия (ПФ) – от греческого *astra* (*звезда*). Менее предпочитаемые термины – *астрофобия* и *сидерофобия*.

ЗВЕЗДЫ

Сидерофобия (ПФ) – от латинского *sidera* (*звезды*). Менее предпочитаемые термины – *астрофобия* и *астропофобия*.

ЗВУКИ

Акустикophobia (ПФ) – от греческого *akoustikos* (звуковой). Включает в себя страх перед эхом. Менее предпочитаемые термины – *лигирофобия* и *фонофобия*. Противоположность этой фобии – *акустикофилия*, сексуальное возбуждение от звуков.

ЗДАНИЯ

Эдифицифобия (ТФ) – от латинского *aedificium* (здание, строение). Менее предпочитаемый термин – *батифобия*.

ЗЕЛЕНЫЙ ЦВЕТ

Хлорофобия (ПФ) – от греческого *khloros* (зеленый).

ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ

Сейсмософобия (ПФ) – от греческого *seismos* (землетрясение). Включает в себя страх перед приливными волнами и цунами.

ЗЕМНОВОДНЫЕ

Батрахофобия (ФЖ) – от греческого *batrachos* (лягушки). Менее распространенные названия – *буфонофобия*, *плейроделифобия*, *ранидафобия* и *уроделафобия*.

ЗЕРКАЛА

Эйзоптрофобия (ТФ) – от греческого *eisopteron* (зеркало). Включает в себя страх перед зеркалами, зеркальными поверхностями и отражениями (себя или других людей). Менее предпочитаемые термины – *катоптрофобия*, *дисморфобия* и *спектрофобия*. Говорят, что этой фобией страдает американская актриса Памела Андерсон.

Пример: женщина 48 лет: «Я всегда боялась своего отражения в зеркале. Кто этот человек? Вместе со мной родилась моя сестра-близнец, но она была слабой, болела и умерла через несколько дней. Я всегда боялась, что тот человек в зеркале окажется моей сестрой. В детстве я иногда думала, что она хочет обменяться со мной телами. Если бы я стояла слишком близко к зеркалу, она бы меня туда утянула. Поэтому я старалась не смотреть в зеркала. Я до сих пор избегаю зеркал, но не так часто, как раньше»4.



Говорят, что эйзоптрофобией страдает американская актриса Памела Андерсон.

ЗЕРНО

Гранофобия (ПФ) – от латинского *granum* (зерно). Менее предпочитаемый термин – *корнофобия*.

ЗЛЫЕ ДУХИ

См. ДЕМОНЫ – Демонофобия

ЗМЕИ

Офидиофобия (ФЖ) – от греческого *orphis* (змея). Менее предпочитаемые термины – *герпетофобия*, *официофобия* и *офиофобия*. Противоположность этой фобии – *офидиофилия*, сексуальное возбуждение от змей. Среди тех, кто, предположительно, страдал или страдает этой фобией, Джонни Кэш, Эстер Ранцен, Дэвид Стейнберг, Чев Чейз, Эйнсли Хэрриот, Джимми Уайт, Саманта Фокс, Нелл Макэндрю, Джастин Тимберлейк, Джо Суош, Карли Цукер и Никола Маклин.



Среди тех, кто, предположительно, страдал или страдает офидиофобией, Джонни Кэш, Джимми Уайт, Саманта Фокс, Джастин Тимберлейк.

Пример 1: «Я смертельно боюсь змей. Меня бросает в дрожь, даже когда их показывают по телевизору. Я никогда не задумывалась о том, чтобы побороть в себе этот страх. Сказать по правде, мне этого и не хочется. Мне нравится бояться змей. Я ненавижу их – они такие скользкие и мерзкие. Я содрогаюсь только от одной мысли о них».

Пример 2: «Ненавижу змей. Они скользкие и противные. В детстве мои братья держали питонов и других змей, а я их просто ненавидел. Я рос в сельской местности, где было много змей»⁵.

Обладают ли люди врожденным страхом перед змеями?

Эксперименты, призванные выяснить природу страха перед змеями, показали следующее. Если перед ребенком в возрасте до двух лет положить змею, то он не демонстрирует страха. В возрасте примерно трех лет дети выказывают некоторую обеспокоенность. До этого времени ребенок может дотрагиваться до змеи без явного страха. Но к четырем годам уже заметен определенный страх. И хотя в Великобритании обитает мало ядовитых змей, двое британских исследователей выяснили, что в возрасте четырнадцати лет змей боится примерно одна треть английских детей⁶.

Откуда в нас берется страх перед змеями (и пауками)?

Исследователи из Университета Кливленда сделали ряд открытий, которые позволят нам выяснить причины наших самых распространенных фобий. Сотни тысяч людей больше всего на свете боятся змей и пауков. Ученые традиционно считали, что страх перед необычными животными, которые могут нам навредить, заложен в нас эволюцией. Природа благоприятствует осторожным – по крайней мере, таков был ход рассуждений. Исследователи сравнили реакцию на стимулы тех, кто не имел особого опыта обращения со змеями и пауками, и специалистов по змеям и паукам. Они пришли к выводу, что «змей и пауков окружает много негативной информации, что делает их более вероятным объектом фобий». «И хотя практически все утверждали, что змеи и пауки в природе потенциально опасны, негативную реакцию демонстрировали только не имеющие опыта обращения с ними участники». Другими словами, страх – по меньшей мере, до той степени, когда он становится фобией, – не врожденное, а приобретенное поведение⁷.

ЗНАНИЕ

Эпистемофобия (КФ) – от греческого *episteme* (знание). Менее предпочитаемый термин – *гнософобия*.

Ученые традиционно считали, что страх перед необычными животными, которые могут нам навредить, заложен в нас эволюцией.

ЗОЛОТО

Аурофобия (ПФ) – от греческого *aurum* (золото).

ЗОМБИ

Зомбифобия (КФ) – от восточноафриканского *nzambi* (бог).

ЗРЕНИЕ

См. СМОТРЕТЬ – **Скопофобия**

ЗУБНАЯ БОЛЬ

Одонтоахофобия (ФТ) – от греческих слов *odontos* (зубы) и *akhos* (боль, раздражение).

ЗУБНЫЕ ВРАЧИ

Дентофобия (СФ) – от латинского *dens* (зуб). Включает в себя страх перед лечением зубов. Менее предпочитаемый термин – *одонтофобия*. Этой фобией страдал 16-й президент США Авраам Линкольн. Вытаскивая больной зуб без анестезии, зубной врач сломал ему челюсть. Американский актер Роберт де Ниро избегает зубных врачей, опасаясь инфекции.

Пример: мужчина 74 лет: «Я боялся зубных врачей всю жизнь. В молодости поход к зубному врачу означал для меня боль, боль и еще раз боль. Сейчас умеют подавлять боль, но сама мысль о вибрации сверла заставляет меня постоянно отказываться от уже назначенных посещений»8.

ЗУБЫ

Одонтофобия (ФТ) – от греческого *odontos* (зубы). Противоположность этой фобии – *одонтофилия*, сексуальное возбуждение от зубов или рта партнера.

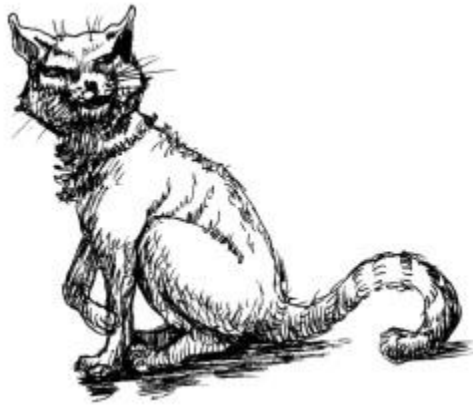
Пример: «Я мужчина чуть старше 60 лет. С детства у меня странный страх, что во время сна мои зубы выпадут из челюсти. Это действительно происходило со мной, когда у меня выпадали молочные зубы. Я спал на спине и проснулся, почувствовав, что во рту у меня зуб. Через несколько месяцев я потерял еще один зуб во сне.

Наверное, я его проглотил. Я искал его в кровати, но не мог найти. Я ужасно расстроился, ведь зубная фея давала по монетке за каждый зуб. С тех пор каждый раз, когда зубы или десны у меня становятся чувствительными, я начинаю бояться. Иногда даже не могу спать».

Страхом перед лечением зубов страдал 16-й президент США Авраам Линкольн. Вытаскивая больной зуб без анестезии, зубной врач сломал ему челюсть.

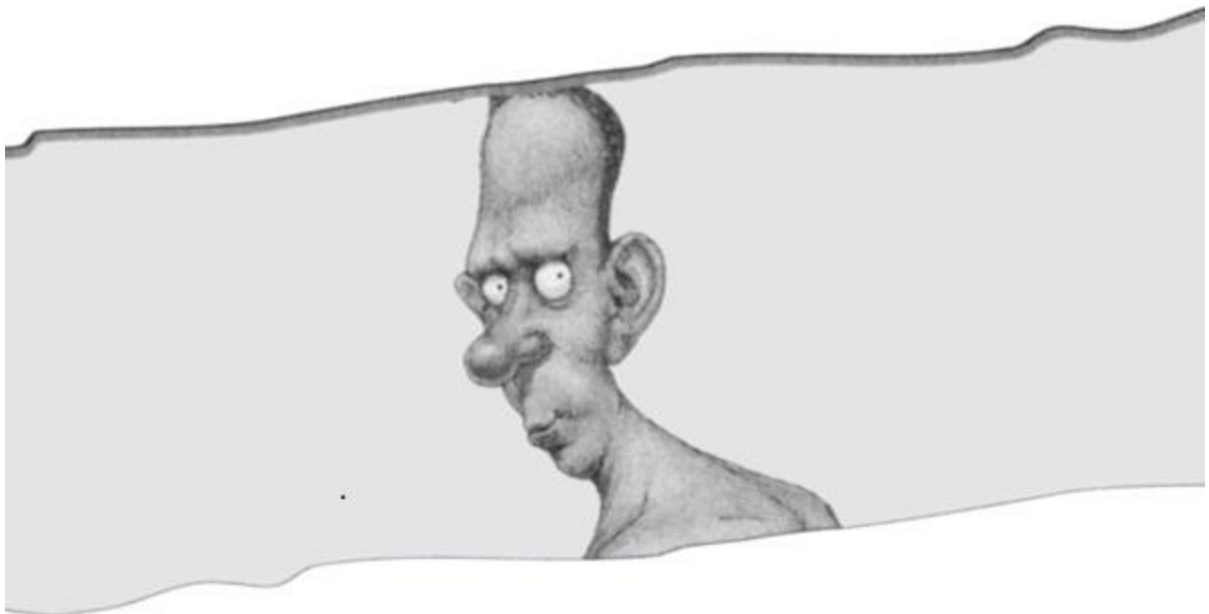
ЗУД

Псорифобия (ФТ), или акарофобия – от греческого *psora* (зуд).



Глава 8 Наши страхи на букву И

Страх – это темная комната, в которой проявляются негативы.
Неизвестный автор



ИГЛОУКАЛЫВАНИЕ

См. АКУПУНКТУРА – **Акусапунгерефобия**

ИГЛЫ

Белонофобия (ТФ) – от греческого *belono* (игла).

ИГНОРИРОВАНИЕ (СО СТОРОНЫ ДРУГИХ)

См. ЗАБВЕНИЕ (СО СТОРОНЫ ДРУГИХ) – **Атазагорафобия**

ИГРА НА СЦЕНЕ

См. СЦЕНА – **Топофобия**

Как говорил американский писатель Ралф Уолдо Эмерсон: «Страх всегда

проистекает от неведения».

ИДЕИ

Идеофобия (КФ) – от греческого *idea* (*вид , форма , прообраз*). Включает в себя страх перед новыми идеями. Но если вы не будете принимать новых идей, то у вас могут развиваться и иные страхи. Как говорил американский писатель Ралф Уолдо Эмерсон (1803 – 1882): «Страх всегда проистекает от неведения».

ИЗБЕГАНИЕ ПУГАЮЩИХ СИТУАЦИЙ

Контрфобия (КФ) – от латинского *contra* (*против , напротив , наоборот*).

ИЗБИЕНИЕ В ОБЩЕСТВЕННОМ МЕСТЕ

См. ПОРКА В ОБЩЕСТВЕННОМ МЕСТЕ – **Мастигофобия**

ИЗБИЕНИЕ

См. ПОРКА – **Рабдофобия**

ИЗВЕСТНОЕ

Гнософобия (КФ) – от греческого *gnosis* (*познание*).

ИЗЖОГА

Пирософобия (ФТ) – от греческого *pur* (*огонь*). По-научному это явление называется «пироз».

ИЗЛИШНИЙ ВЕС

См. ОЖИРЕНИЕ – **Обесофобия**

ИЗНАСИЛОВАНИЕ (ВООБРАЖАЕМОЕ)

Агонофобия (СФ) – от греческого *agon* (*борьба*). Противоположность этой фобии – *агонофилия* , сексуальное возбуждение от воображаемого изнасилования.

ИЗНАСИЛОВАНИЕ ДЕВСТВЕННОИЦЫ

Виргинитифобия (СФ) – от латинского *virgo* (*девственница*).

ИЗНАСИЛОВАНИЕ

См. СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ – **Биастофобия**

ИЗНУРЕНИЕ

См. ГОЛОДАНИЕ – **Инанирефобия**

ИЗОБРАЖЕНИЕ ТЕЛА

См. УРОДСТВА – **Дисморфофобия**

ИЗОБРАЖЕНИЯ

Пиктофобия (ТФ) – от латинского *pictura* (*живопись , рисование , картина*). Включает в себя страх перед картинами, рисунками, фотографиями (своими или других людей, вещей или

объектов). Противоположность этой фобии – *пиктофилия*, сексуальное возбуждение от изображений, картин или фотографий. Известная английская писательница Вирджиния Вульф ужасно боялась фотографироваться¹.



Известная английская писательница Вирджиния Вульф ужасно боялась фотографироваться.

ИЗОЛЯЦИЯ

См. ОДИНОЧЕСТВО – **Эремофобия**

ИКОНЫ

Иконофобия (КФ) – от греческого *eikon* (*образ, подобие, изображение*). Включает в себя и страх перед образами.

ИМЕНА

Номенатофобия (СФ) – от латинского *nomen* (*имя*). Включает в себя страх услышать определенное имя или определенную фамилию. Менее предпочитаемые термины – *номатофобия* и *ономатофобия*. Согласно легенде, лауреат Нобелевской премии по физике 1905 года Филипп Ленард (1862 – 1947) настолько боялся произносить имя «Исаак Ньютон», что во время лекций поворачивался спиной к студентам и писал эти слова на доске. При этом Ленард испытывал неприязнь и еще к одному светилу физики, Альберту Эйнштейну. В эпоху нацизма Ленард, немец из Австро-Венгрии, пытался разоблачить теорию относительности Эйнштейна, называя ее «еврейским обманом»².

Лауреат Нобелевской премии по физике 1905 года Филипп Ленард (1862 – 1947) настолько боялся произносить имя «Исаак Ньютон», что во время лекций поворачивался спиной к студентам и писал эти слова на доске. При этом Ленард испытывал неприязнь и еще к одному светилу физики, Альберту Эйнштейну.

ИМПОТЕНЦИЯ

Импотентофобия (ФТ) – от латинского *impotens* (*неспособный*).

ИНВАЛИДНОСТЬ

Параплегафобия (ФТ) – от греческого *paraplegia* (*удар с одной стороны*). Противоположность этой фобии – *параплегафилия*, сексуальное влечение к инвалидам.

ИНДИЯ (ВСЕ ИНДИЙСКОЕ)

Индиофобия (КФ) – от греческого *India* (*область реки Инд*). Менее предпочитаемый термин – *катико-миндикафобия*.

ИНДУИЗМ

Индуистофобия (КФ) – от санскритского *hindu* (*вечный закон*). Включает в себя страх

перед индуистами, индуистским вероучением, индуистскими собраниями, религиозными зданиями, ритуалами и всем, что связано с индуизмом.

ИННОВАЦИИ

См. НОВОЕ – **Неофобия**

ИНОСТРАННЫЕ ВОРЫ

Ксеноклептофобия (СФ) – от греческих слов *xenos* (чужой) и *kleptes* (вор). Включает в себя страх перед иностранными преступниками.

ИНОСТРАННЫЕ ВРАЧИ

Ксеноятрофобия (СФ) – от греческих слов *xenos* (чужой) и *iatros* (врач).

ИНОСТРАННЫЕ КАРМАННИКИ

См. ИНОСТРАННЫЕ ВОРЫ – **Ксеноклептофобия**

ИНОСТРАННЫЕ ПРЕСТУПНИКИ

См. ИНОСТРАННЫЕ ВОРЫ – **Ксеноклептофобия**

ИНОСТРАННЫЕ ЯЗЫКИ

Ксеноглоссофобия (КФ) – от греческих слов *xenos* (чужой) и *gloss* (язык). Включает в себя страх перед изучением неродного языка.

ИНОСТРАНЦЫ

Ксенофобия (СФ) – от греческого *xenos* (чужой). Включает в себя страх перед чужеземцами и незнакомыми людьми. Противоположность этой фобии – *ксенофилия*, сексуальное влечение к незнакомцам или иностранцам³.

Испытывают ли люди прирожденный страх перед иностранцами и незнакомцами?

Уже давно известно, что при рождении дети демонстрируют рефлекс на неожиданные звуки и громкий шум. Если младенец не реагирует на звуковые раздражители, то считается, что у него задержка в развитии. Страх перед незнакомцами развивается примерно в шесть месяцев и длится примерно до двенадцати месяцев. После этого развивается страх перед необычными стимулами – к ним относятся животные, вода, темнота и т. д. Страх перед иностранцами сам собой не возникает – это пример приобретенного или обучаемого поведения⁴.

Можно ли с помощью условных рефлексов развить в человеке фобию на других людей?

Хотя мы еще не открыли ген фобий (и вряд ли откроем), у нас, по всей видимости, имеется некий психологический механизм, с помощью которого в нас развивается страх перед различными объектами и явлениями окружающего мира. Влияет ли такая психологическая предрасположенность на наши отношения с другими людьми? Американские исследователи из Университета штата Мичиган провели эксперимент с использованием электрошока умеренной силы при участии белокожих и чернокожих мужчин и женщин. Обнаружилось, что у белых людей можно сформировать условный рефлекс в виде страха перед чернокожими, и

наоборот. Другие сформированные в лабораторных условиях страхи, в том числе и страх перед женщинами, при этом уменьшились⁵.

ИНТОКСИКАЦИЯ

См. АЛКОГОЛЬ – **Метилофобия**

ИНФЕКЦИЯ

Молизофобия (ФТ) – от греческого *molysmo* (*заражение*). Менее предпочитаемые термины – *мизофобия*, *молисомофобия* и *мизофобия*.

ИНЦЕСТ

Инцестифобия (СФ) – от латинского *incestus* (*греховный, нечистый*).

ИНЪЕКЦИИ

Трипанофобия (ФТ) – от греческого *trypano* (*сверлить*). Включает в себя страх перед шприцами и уколами. Менее предпочитаемые термины – *айхмофобия*, *баленофобия*, *белонефобия* и *энетофобия*. Согласно одному исследованию, трипанофобией страдает около 10 % всего населения. Эта фобия – серьезная помеха для системы общественного здравоохранения, поскольку из-за нее некоторые люди боятся обращаться к врачам. Развивается от страха перед болью от укола иглой. Предполагается, что может быть как унаследованной, так и приобретенной. Говорят, что страх перед уколами испытывают американская модель и актриса Ева Лонгория, американский певец и актер Дж. К. Чейз и австралийская певица, пианистка и актриса Дельта Гудремб.



Согласно одному исследованию, трипанофобией страдает около 10 % всего населения. Эта фобия – серьезная помеха для системы общественного здравоохранения, поскольку из-за нее некоторые люди боятся обращаться к врачам.

ИРРАЦИОНАЛЬНОСТЬ

См. МЫШЛЕНИЕ (ИРРАЦИОНАЛЬНОЕ) – **Афронемофобия**

ИСЛАМ

Исламофобия (КФ) – от арабского *islam* (*покорность*). Включает в себя страх перед мусульманами, исламским вероучением, исламскими религиозными собраниями и сооружениями и всем, что связано с исламом.

ИСЛАНДИЯ (ВСЕ ИСЛАНДСКОЕ)

Исландофобия (КФ) – название страны происходит от латинского *insula* (*остров*).

ИСПРАЖНЕНИЯ

Копрофобия (ПФ) – от греческого *kopros* (*навоз*). Включает в себя страх перед

экскрементами и актом дефекации. Менее предпочитаемые термины – *фекофобия*, *рипофобия* и *скатофобия*. Противоположность этой фобии – *копрофилия*, сексуальное возбуждение от испражнений⁷.

ИСПУГ

См. СТРАХ – **Фобофобия**

ИСТЕРИЯ

Истерикофобия (ФТ) – от греческого *hysterikos* (*связанный с маткой*).

ИСТОРИИ

См. МИФЫ – **Мифофобия**

ИСТОЩЕНИЕ

См. УСТАЛОСТЬ – **Копофобия**

ИТАЛИЯ (ВСЕ ИТАЛЬЯНСКОЕ)

Италофобия (КФ) – от латинского *Italia* (*Италия*).

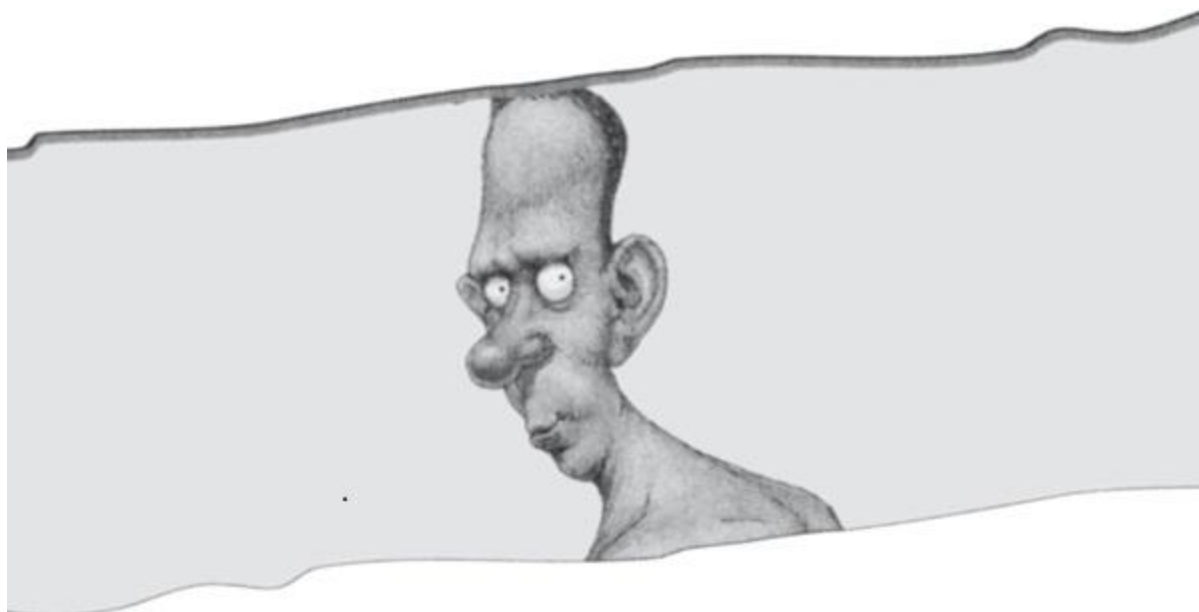
ИУДАИЗМ

Иудеофобия (КФ) – от латинского *judaeus* (*принадлежащий иудаизму*). Подразумевает страх перед иудеями, иудейским вероучением, иудейскими собраниями, ритуалами и всем, что связано с иудаизмом.

Глава 9 Наши страхи на букву К

Страх – это удавка, которая душит, пока не погубит.

Джин Гумер (1884 – 1967), «Тростник»



КАНАЛИЗАЦИОННЫЕ ТРУБЫ

См. КАНАЛИЗАЦИЯ – **Суспирарофобия**

КАНАЛИЗАЦИЯ

Суспирарофобия (ТФ) – от латинского *suspirare* (*емкость у конца трубы*). Включает в себя страх упасть в канализацию и страх перед канализационными трубами.

Пример 1: «Я до смерти боюсь канализации. Я мою посуду, принимаю ванну, но на трубы смотреть не могу. Когда я подхожу ближе к трубе или касаюсь пробки, то едва с ума не схожу. Я сразу же начинаю задыхаться, и у меня сильно бьется сердце. У меня это лет с трех».

Пример 2: «Я боюсь канализации... от маленьких труб в ванной до большого водостока в бассейне. Я даже подумать не могу, чтобы дотронуться до них, иначе сойду с ума... Я боюсь их с тех пор, как себя помню»¹.

«Я боюсь канализации... от маленьких труб в ванной до большого водостока в бассейне. Я даже подумать не могу, чтобы дотронуться до них, иначе сойду с ума... Я боюсь их с тех пор, как себя помню».

КАПИТАЛИЗМ

Капиталофобия (КФ) – от латинского *capitalis* (*главное имущество, главная сумма*). Подразумевает страх перед капиталистической идеологией, доктриной, капиталистическими теориями, организациями и всем, что связано с капитализмом.

КАРЛИКИ

Нанософобия (ФТ) – от греческого *nanos* (*карлик*). Включает в себя страх перед маленькими людьми и лилипутами. Правда, в настоящее время таких людей предпочитают называть «людьми ограниченного роста».

КАРТИНЫ

См. ИЗОБРАЖЕНИЯ – **Пиктофобия**

КАРУСЕЛИ

См. АТТРАКЦИОНЫ – **Карнолеварефобия**

КАСТРАЦИЯ

Кастратофобия (ФТ) – от латинского *castrare* (*кастрировать, обрезать*).

КАТАРАКТА

Катарактофобия (ФТ) – от греческого *katarakta* (*водопад*). Включает в себя страх перед удалением катаракты.

КАТАСТРОФЫ

Симфорофобия (ПФ) – от греческого *symphora* (*бедствие*). Включает в себя страх перед природными катаклизмами. Менее предпочитаемый термин – *атерофобия*. Противоположность этой фобии – *симфорофилия*, сексуальное возбуждение от катастроф, несчастных случаев и катаклизмов, в том числе связанных с гибелью людей.

КАТОЛИЗИЦМ

Католикофобия (СФ) – от латинского *catholicus* (*всеобщий*). Включает в себя страх перед католиками, католическим вероучением, католическими собраниями и ритуалами и всем, что связано с католицизмом.

КВАДРАТНЫЕ УРАВНЕНИЯ

Квадратофобия (КФ) – от латинского *quadratus* (*квадрат*).

КВАРТЕТЫ

Кватрофобия (СФ) – от латинского *quartus* (*четвертый*). Менее предпочитаемый термин – *квардрофобия*.

КЕЛЬТЫ

Кельтофобия (КФ) – от латинского *Celtae* (*кельты*).

КЕССОННАЯ БОЛЕЗНЬ

Аэрэмфиземофобия (ФТ) – от греческих слов *aer* (*воздух*) и *emphysema* (*раздувание*). Кессонная, или декомпрессионная, болезнь – это заболевание, происходящее от быстрого поднятия с глубины на поверхность.

КИБЕРПРОСТРАНСТВО

Киберфобия (ТФ) – от греческого *kybernetes* (*кормчий*). Менее предпочитаемые термины – *компьютерофобия* и *логизомеханофобия*. В наше время словом «кибернетика» обозначили науку о способах передачи информации. Слово «киберпространство» изобрел писатель-фантаст Уильям Гибсон в 1982 году. В 1994 году появилось слово «киберкафе».



В наше время словом «кибернетика» обозначили науку о способах передачи информации. Слово «киберпространство» изобрел писатель-фантаст Уильям Гибсон в 1982 году.

КИСЛОТА

Ацерофобия (ПФ) – от латинского *acerbus* (*кислый, острый, горький*). Менее предпочитаемый термин – *ацербофобия*. Этот страх приводит к тому, что люди избегают кислых продуктов и напитков. При этом могут быть задействованы как органы вкуса, так и органы обоняния.

КИСЛОТНЫЕ ОСАДКИ

См. КИСЛОТНЫЙ ДОЖДЬ – **Ацидусригарефобия**

КИСЛОТНЫЙ ДОЖДЬ

Ацидусригарефобия (ПФ) – от латинского *acidus* (кислый) и *rigare* (орошать, мочить).

КИТАЙ (ВСЕ КИТАЙСКОЕ)

Синофобия (КФ) – от греческого *Sinai* (китайский). Менее предпочитаемый термин – *хинофобия*.

КИТЫ

См. МОРСКИЕ МЛЕКОПИТАЮЩИЕ – **Цетусафобия**

КЛАДБИЩА

Койметрофобия (КФ) – от греческого *koimetron* (место захоронения или спальня). Включает в себя страх перед могилами, гробницами, склепами и местами захоронений. Менее предпочитаемый термин – *тафофобия*. Утверждают, что эту фобию испытывает американская актриса Сара Мишель Геллар, исполнительница главной роли в сериале «Баффи – истребительница вампиров». Она очень боялась сниматься на настоящих кладбищах, поэтому для нее соорудили специальные декорации².

Утверждают, что страх перед могилами испытывает американская актриса Сара Мишель Геллар, исполнительница главной роли в сериале «Баффи – истребительница вампиров». Она очень боялась сниматься на настоящих кладбищах, поэтому для нее соорудили специальные декорации.

КЛАССНЫЕ КОМНАТЫ

См. ТЕАТРЫ – **Театрофобия**

КЛЕЩИ

Акарофобия (ФЖ) – *akaris* (клещ). Менее предпочитаемые термины – *энтомофобия*, *инсектофобия* и *исоптерофобия*.

КЛИЗМЫ

Клизмофобия (ФТ) – от греческого *klyzma* (клизма). Противоположность этой фобии – *клизмофилия*, сексуальное возбуждение от действий с клизмой.

КЛИМАТ

Климатофобия (ФП) – от греческого *klima* (наклон).

КЛОУНЫ

Коулрофобия (СФ) – от греческого *colbathristes*, что означает *ходящий на ходулях* – один из номеров клоунов. Включает в себя страх перед мимами. Профессор Пол Салковскис полагает, что детские страхи перед клоунами связаны не столько с самими клоунами, сколько с их необычным поведением. Он добавляет: «Люди обычно боятся того, что кажется им необычным, неправильным и незнакомым, того, что их раздражает. Конечно, не такой реакции ожидают на клоунов, но мы весьма чувствительны, особенно в юном возрасте, к тому, что выбивается из общей картины. Мой трехлетний сын на пикнике ужасно испугался куклы Кролика Питера, а ведь она всего шести дюймов ростом, а не семи футов». Один из слушателей

передачи Ричарда Гловера на Радио ABC в Сиднее по звонил и сказал, что «больше всего на свете» боится клоунов. Считается, что этот же страх испытывают американский актер Джонни Депп, американский рэпер Шон Коумз «Дидди» и английский актер Дэниел Рэдклифф. Однажды Джонни Депп сказал в интервью: «Из-за раскрашенного лица и фальшивой улыбки постоянно кажется, что внутри скрывается нечто темное, некое потенциальное зло. Наверное, я их боюсь, потому что из-за их нарисованной улыбки невозможно определить, радуются ли они на самом деле или готовы вцепиться тебе в горло». Согласно одному сообщению, Коумз настаивает на включение в контракты специального «антиклоунского» пункта, хотя сам он это отвергает – вероятно, потому что это не вяжется с его образом «плохого парня»³.

Однажды Джонни Депп сказал в интервью: «Из-за раскрашенного лица и фальшивой улыбки постоянно кажется, что внутри скрывается нечто темное, некое потенциальное зло. Наверное, я их боюсь, потому что из-за их нарисованной улыбки невозможно определить, радуются ли они на самом деле или готовы вцепиться тебе в горло».

КЛЯПЫ

См. УДУШЕНИЕ – **Пнигофобия**

КНИГИ

Библиофобия (ТФ) – от греческого *biblion* (книга)⁴.

КОГТИ

См. ПОЧЕСЫВАНИЕ – **Амихофобия**

КОЖА И МЕХ ЖИВОТНЫХ

Дорафобия (ФЖ) – от греческого *dora* (кожа, шкура). Включает в себя страх меха, шкуры и выделанной кожи. Противоположность этой фобии – *дорафилия*, сексуальное влечение к животной коже и мехам, а также сексуальные действия с кожей и мехами.

Дорафобия – страх меха, шкуры и выделанной кожи. Противоположность этой фобии – дорафилия, сексуальное влечение к животной коже и мехам.

КОЖА

Дермафобия (ФТ) – от греческого *derma* (кожа).

КОЖА

См. КОЖА И МЕХ ЖИВОТНЫХ – **Дорафобия**

КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Дерматопатофобия (ФТ) – от греческих слов *dermatos* (кожный) и *pathos* (страдание). Включает в себя страх перед ссадинами. Менее предпочитаемые термины – *дерматофобия* и *дерматосиофобия*.

КОИТУС

Коитофобия (ФТ) – от латинского *coitio* (коитус, совокупление). Включает в себя

страх перед оргазмом и сексуальными контактами с использованием гениталий. Менее предпочитаемый термин – *генофобия* .

КОКАИН

Кокаинофобия (ПФ) – от современного термина *кокаин* , обозначающего наркотическое вещество, которое получают из растения коки, произрастающего в Южной Америке.

КОЛДОВСТВО

Виккафобия (КФ) – от латинского *wicca* (*языческий*). Включает в себя страх перед ведьмами.

КОЛЕНИ

Генуфобия (ФТ) – от греческого *genu* (*колено*). Менее предпочитаемый термин – *гонифобия* .

КОЛЕНИ, ГНУЩИЕСЯ НАЗАД

Гонифобия (ФТ) – от греческого *gonu* (*согнутое колено*). Менее предпочитаемый термин – *генуфобия* .

КОЛЮЧАЯ ПРОВОЛОКА

См. ОГРАДЫ – **Клаудерофобия**

КОМЕТЫ

Кометофобия (ПФ) – от греческого *kometes* (*волосатый , косматый*).

КОММУНИЗМ

Коммунизмофобия (СФ) – от латинского *communi-nis* (*общий*). Включает в себя страх перед коммунистами, коммунистической идеологией, коммунистическими собраниями и мероприятиями и всем, что связано с коммунизмом.

КОМНАТЫ

Койнонифобия (СФ) – от греческого *koino* (*общее пространство*). Включает в себя страх перед переполненными людьми помещениями и помещениями вообще. Менее предпочитаемый термин – *кенофобия* . Этой фобией страдал английский писатель XVIII века Сэмюэль Джонсон. Однажды он попросил освободить его от обязанности присяжного на том основании, что «он почти лишается сознания... во всех людных местах»⁵.

Койнонифобией страдал английский писатель XVIII века Сэмюэль Джонсон. Однажды он попросил освободить его от обязанности присяжного на том основании, что «он почти лишается сознания... во всех людных местах».

КОМОК В ГОРЛЕ

См. СУХОСТЬ В ГОРЛЕ – **Ларингоксерофобия**

КОМПЬЮТЕРНЫЕ ПАРОЛИ

См. ПАРОЛИ – **Френдофобия**

КОМПЬЮТЕРЫ

Компьютерофобия (ТФ) – от латинского *computare* (вычислять). Менее предпочитаемые термины – *киберфобия* и *логизомеханофобия*.

КОНЕЦ СВЕТА

См. АПОКАЛИПСИС – **Апокалипсофобия**

КОНТРОЛЬ НАД СОЗНАНИЕМ

См. ПСИХИКА – **Психофобия**

КОНТРОЛЬ

Контраротафобия (ФТ) – от латинских слов *contra* (против) и *rota* (колесо). Включает в себя страх потерять контроль над собой и другими.

КОНФОРМИЗМ

Нормофобия (СФ) – от латинского *conformare* (делать подобной формы). Включает в себя страх перед нормой и нормальностью. Противоположность этой фобии – *нормофилия*, сексуальное возбуждение от следования нормам.

КОНФРОНТАЦИЯ

Конфронтфобия (СФ) – от латинских слов *com* (вместе, с) и *frontem* (лоб»). Подразумевается страх от конфликтов, когда люди сталкиваются «лоб в лоб».

КОРАБЛИ

Навтофобия (ТФ) – от греческого *nautes* (моряк). Включает в себя страх перед лодками, судами, а также утоплением (во время плавания на корабле или лодке).

Пример: «Я стал бояться больших кораблей, которые плавают в глубоких водах, после того, как посмотрел фильм „Приключение Посейдона“. До этого я не боялся. Фильм „Челюсти“ тоже имеет к этому отношение, особенно рассказ капитана о том, как во время Второй мировой войны его товарища съела акула. Ужас!»б



«Я стал бояться больших кораблей, которые плавают в глубоких водах, после того, как посмотрел фильм „Приключение Посейдона“».

КОРИЧНЕВЫЙ ЦВЕТ

Бхерофобия (ПФ) – от греческого *bheros* (темное животное).

КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ

Лактафобия (ФТ) – от латинского *lac* (молоко). Включает в себя страх перед грудным молоком и кормящими матерями. Противоположность этой фобии – *лактофилия*, сексуальное

влечение к кормящим грудью женщинам и сексуальное возбуждение от грудного молока.

КОРМЯЩИЕ МАТЕРИ

См. КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ – **Лактафобия**

КОРОВЫ

Бовинуфобия (ФЖ) – от латинского *bovinus* (*коровий*, *бычий*). Включает в себя страх перед коровами и быками как представителями одного вида. От этого страха, предположительно, страдает американский певец, автор песен и актер Лайл Ловетт, а вместе с ним и многие другие.

Пример 1: «Я вот уже много лет боюсь коров. Глупо, конечно, но когда мне было 14 лет, мы с другом пришли реке, на берегу которой паслось стадо коров. Одна из них посмотрела на меня и замычала. Сначала я не придавал этому значения, но потом она пошла по холму в моем направлении, а за ней двинулось и все стадо, постепенно набирая скорость. Я бросился бежать. Мне мешали удочка и рыболовные принадлежности, и я обернулся, чтобы посмотреть, бегут ли они все еще за мной. Но при этом я не заметил канавы перед собой и увидел ее, когда уже было слишком поздно. Я упал прямо в эту неглубокую канаву и подумал, что коровы вот-вот меня затопчут. Но они остановились на самом краю, хотя могли бы запросто вступить в канаву, и смотрели на меня. Я быстро поднялся на ноги и ушел. Коровы за мной не пошли. До сих пор я ужасно не люблю гулять там, где есть хотя бы одна корова, – и это проблема для меня, потому что гулять я люблю».

Пример 2: «Я испытываю настоящий ужас от коров. Меня просто трясет, если мне случается оказаться поблизости хотя бы от одной коровы, не говоря уже про нескольких. Я не могу смотреть даже на изображения коров, и мои родные считают, что это смешно. Но это не смешно, потому что это портит мне жизнь. У меня сразу начинает ныть в животе, а от рекламы по телевизору, в которой коровы хотят вернуть свое молоко, у меня просто мурашки идут по коже. От страха перед коровами мне иногда хочется плакать. Мне 34 года. Пожалуйста, помогите мне, если сможете».

Пример 3: «Я хочу рассказать вам про свою фобию. Я боюсь коров. Таких обычных коров, которые дают молоко, черных и белых. Мне кажется, это началось, когда мы ходили в поход с отцом. Мы шли мимо пастбища, и пять-шесть коров подошли к забору и даже начали бодать его. Раньше я их не боялся. Помню, как я ходил на ферму, где даже доил корову, и меня это вовсе не пугало. А теперь я не могу находиться рядом с ними. Я начинаю потеть и трястись, как только одна из них подходит ко мне поближе. Я смотрел в справочниках, чтобы узнать название этой фобии, но ничего не нашел».

«Я боюсь коров. Таких обычных коров, которые дают молоко, черных и белых. Мне кажется, это началось, когда мы ходили в поход с отцом. Мы шли мимо пастбища, и пять-шесть коров подошли к забору и даже начали бодать его».

Пример 4: «Мне 14 лет, и я УЖАСНО боюсь коров. Каждый раз, как я их вижу, меня трясет. И это плохо, потому что я живу в сельской местности, а там коровы везде! Однажды я пошла в гости к своему другу, но убежала с его поля, потому что там были коровы, и мне казалось, что они хотят напасть на меня. Моя двоюродная сестра тоже боится коров»⁷.



От страха перед коровами, предположительно, страдает американский певец, автор песен и актер Лайл Ловетт.

КОРОНАРНАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА

САДфобия (ФТ) – от современного английского сокращения CAD (Coronary Artery Disease).

КОРОНЫ

Коронифобия (СФ) – от латинского *corona* (корона, венец). Менее предпочитаемый термин – *стефанифобия*.

КОСМИЧЕСКИЕ ПУТЕШЕСТВИЯ

Спацифобия (ПФ) – от латинского *spatium* (протяжение, пространство, расстояние, промежуток времени). Включает в себя страх перед космосом.

КОСМИЧЕСКИЕ ТЕЛА (ПАДАЮЩИЕ НА ЗЕМЛЮ)

См. КОСМОС – **Космофобия**

КОСМИЧЕСКИЕ ЯВЛЕНИЯ

См. КОСМОС – **Космофобия**

КОСМОС

Космофобия (ПФ) – от греческого *kosmos* (космос, вселенная). Включает в себя страх перед космическими явлениями и падающими на Землю космическими телами. Менее предпочитаемый термин – *космикофобия*.

КОШКИ

Фелинофобия (ФЖ) – от латинского *felinus* (кошачий). Менее предпочитаемые термины – *аклуорофобия*, *азлуорофобия*, *айлуорофобия*, *элуорофобия*, *галеофобия* и *гатофобия*. Противоположность этой фобии – *фелинофилия*, сексуальное влечение к кошкам. Еще Шекспир писал: «Другой готов при виде кошки просто сойти с ума» («Венецианский купец»). Доктор Бенджамин Раш писал о фелинофобии следующее: «Нет нужды упоминать случаи такого распространенной неприязни. Я знаком с несколькими джентльменами безупречной храбрости, которые, увидев кошку, тут же удалялись или демонстрировали признаки страха и ужаса, находясь в одном помещении с кошкой, которой не было даже видно». Любопытно заметить, что фелинофобия была присуща некоторым знаменитым завоевателям и правителям, включая Александра Македонского, Юлия Цезаря, Чингисхана, Генриха III, Наполеона Бонапарта и Бенито Муссолини. Пока что не было предложено теорий, объясняющих, почему именно этим людям была свойственна такая фобия.

Пример: «Не могу объяснить почему, но я все время боюсь кошек. В них есть что-то такое. Они так тихо подкрадываются. Мне не нравятся их глаза. Совсем не нравятся»8.



Фелинофобия была присуща некоторым знаменитым завоевателям и правителям, включая Александра Македонского, Юлия Цезаря, Чингисхана, Генриха III, Наполеона Бонапарта и Бенито Муссолини.

КОШМАРЫ

См. СНЫ – **Онейрофобия**

КРАБЫ

См. РАКООБРАЗНЫЕ И МОЛЛЮСКИ – **Остраконофобия**

КРАПИВНИЦА

Утрикариафобия (ФТ) – от латинского *utrica* (*крапива*). Крапивница – это заболевание, при котором на коже высыпают пятна, как от ожога крапивой.

КРАСИВЫЕ ЖЕНЩИНЫ

Калигинефобия (СФ) – от греческих слов *kali* (*красивый*) и *gune* (*женщина*). Менее предпочитаемые термины – *гинефобия*, *гинофобия* и *венустрафобия*.

КРАСИВЫЕ МУЖЧИНЫ

Калиандрофобия (СФ) – от греческих слов *kali* (*красивый*) и *andros* (*мужчина*).

КРАСНЫЙ СВЕТ

См. КРАСНЫЙ ЦВЕТ – **Эретрофобия**

КРАСНЫЙ ЦВЕТ

Эретрофобия (ПФ) – от греческого *erythros* (*красный*, *покрасневший*). Менее предпочитаемые термины – *эреутрофобия*, *эртирофобия*, *эритофобия* и *родофобия*. Утверждается, что шотландский актер Шон Коннери «боится красного светофора; при виде красного света его руки холодеют, а самого его бросает в жар»⁹.

Утверждается, что шотландский актер Шон Коннери «боится красного светофора; при виде красного света его руки холодеют, а самого его бросает в жар».

КРАТКОВРЕМЕННЫЙ УСПЕХ

См. УСПЕХ – **Поликратифобия**

КРЕАТИВНОСТЬ

См. ТВОРЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ – **Креатусифобия**

КРЕСТЫ

См. РАСПЯТИЯ – **Ставрофобия**

КРИКИ

Квиритарефобия (ФТ) – от латинского *quiritare* (*громко кричать , вопить*). Также см. ГОЛОС (ДРУГИХ) – **Воксифобия** .

КРИСТАЛЛЫ

Кристаллофобия (ПФ) – от греческого *krystallos* (*лед*). Менее предпочитаемые термины – *гиалофобия* , *геллофобия* и *нелофобия* .

КРИТИКА

Критикофобия (СФ) – от греческого *kritikos* (*способный выносить суждения*). Включает в себя и страх перед цензурой. Менее предпочитаемые термины – *эниссофобия* , *эносиофобия* и *рабдофобия* .

Критикофобия включает в себя и страх перед цензурой.

КРОВАТИ

Клинофобия (ФТ) – от греческого *klino* (*кровать*). Включает в себя страх перед простынями, матрасами, подушками, а также перед засыпанием.

Пример: женщина 59 лет боялась кроватей всю свою жизнь. Зайти в мебельный магазин для нее было настоящим кошмаром. По этой же причине она не может останавливаться в гостиницах. У себя дома спит на матрасе, расстеленном на полу. Через несколько лет психотерапии она пришла к выводу, что причина ее фобии в переживаниях детства. В младенчестве ее очень плотно заворачивали в пеленки и оставляли на кровати; иногда она переворачивалась на живот и едва не задыхалась. Утверждает, что до сих пор помнит белые простыни перед лицом и помнит, как изо всех сил старалась вдохнуть.

КРОВОТЕЧЕНИЕ ИЗ НОСА

Эпистаксиофобия (ФТ) – от греческого *epistaxis* (*капание* , особенно по отношению к крови).

КРОВОТЕЧЕНИЕ

См. КРОВЬ – **Гематофобия**

КРОВЬ

Гематофобия (ФТ) – от греческого *haima* (*кровь*). Включает в себя страх перед кровотечением, переливанием крови, кровавыми ранами, потерей крови и кровавым давлением. Менее предпочитаемый термин – *гематофобия* . Противоположность этой фобии – *гематофилия* , сексуальное возбуждение от крови. В 1989 году в «Энциклопедии фобий, страхов и тревожных расстройств» было процитировано высказывание доктора Бенджамина Раша по поводу страха крови: «В каждом человеческом существе присутствует врожденный страх перед видом крови, объясняющийся, возможно, необходимостью предохраняться от получения ран или запретом наносить раны окружающим. Дети плачут от вида крови чаще, чем от боли вследствие падения или ударов». Иногда исследователи объединяют страх перед

кровью (гематофобия), травмами (травмофобия), инъекциями (трипанофобия) и хирургическим вмешательством (томофобия), говоря о «фобии кровавых ран».

Иногда исследователи объединяют страх перед кровью, травмами, инъекциями и хирургическим вмешательством, говоря о «фобии кровавых ран».

Пример: «Моя фобия – это страх перед кровью. Я просто не выношу ее вида. Даже хуже – вкуса не выношу. Если я случайно надкусываю губы и чувствую кровь, то меня начинает трясти. Когда нужно сдавать кровь на анализы, мне делается до такой степени плохо, что приходится отворачиваться».

Примеры излечения страха перед кровью в Швеции

Исследование, проведенное в Швеции среди 30 пациентов, страдающих «фобией кровавых ран», показало, что в 60 % случаев пациентам удалось избавиться от своей фобии всего лишь после одного двухчасового терапевтического сеанса с использованием метода «прикладного напряжения». Этот метод заключается в том, что терапевт обучает пациента психосоматически повышать свое кровяное давление и частоту сердцебиений. В этом случае вероятность того, что пациент упадет в обморок при виде крови, понижается. Год спустя пациентов вновь обследовали, и успешное излечение было подтверждено.

Обморок при виде крови

При сдаче крови в обморок падают примерно 15 % всех взрослых людей. Остается только догадываться, каков был бы этот показатель, если включить сюда и тех, кто не желает сдавать кровь. Обморок при виде крови обычно объясняется чрезмерной вазовагальной реакцией. Это возникший в ходе эволюции рефлекс. Такая реакция замедляет частоту сердцебиений и понижает кровяное давление, в результате чего кровь приливает к ногам. Из-за того что в мозг поступает меньше крови (а с ней и кислорода), человек испытывает головокружение, слабость и расстройство сознания; иногда это приводит к обморочному состоянию¹⁰.

КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ

См. КРОВЬ – **Гематофобия**

КРОКОДИЛЫ

См. РЕПТИЛИИ – **Герпетофобия**

КРОЛИКИ

Лагофобия (ФЖ) – от греческого *lagos* (*заяц*). Менее предпочитаемый термин – *лепорифобия* ¹¹.

КРОТЫ

Сорикоморфафобия (ФЖ) – от греческого *soricomorpha* (*копающий ямы и туннели*).

КРУТЫЕ СКЛОНЫ

См. СКАЛЫ – **Кремнофобия**

КРЫЛЬЯ

Пеннафобия (ПФ) – от латинского *penna* (*крыло*).

КРЫСЫ

Родентофобия (ПФ) – от латинского *rodens* (*грызун*). Менее предпочитаемые термины – *мурофобия*, *мусофобия* и *земмифобия*. Говорят, что этой фобией страдают английский актер Джо Суош и английская модель и телеведущая Никола Маклин.

Пример: женщина в возрасте 71 года. «Я росла в старом доме. По ночам там можно было услышать, как на чердаке возятся крысы. Отец иногда ставил ловушки и разбрасывал яд, но крысы всегда возвращались. Когда я засыпала, было слышно, как они бегают наверху и что-то грызут. Иногда во дворе мы находили мертвую крысу. Тогда я очень, очень боялась крыс. Я боялась, что они съедят меня или будут пить понемногу мою кровь»¹².

КУГУАРЫ

См. ПАНТЕРЫ – **Пантерофобия**

КУКЛЫ ЧРЕВОВЕЩАТЕЛЕЙ

См. МАРИОНЕТКИ – **Пупафобия**

КУКЛЫ

Педиофобия (ТФ) – от греческого *paies, paidis* (*ребенок*). Менее предпочитаемые термины – *паэдиофобия*, *педофобия* и *педифобия*. Противоположность этой фобии – *педиофилия*, сексуальное влечение к куклам. Австралийский актер и продюсер Хью Джекман «находит ужасными кукол, изображающих живых людей»¹³.

Австралийский актер и продюсер Хью Джекман «находит ужасными кукол, изображающих живых людей».

КУЛЬТЫ

Культусофобия (СФ) – от латинского *cultus* (*возделанный*, *обработанный*, также *образ жизни*, *почитание*, *культ*).

КУПАНИЕ

См. УМЫВАНИЕ – **Аблутофобия**

КУПАНИЕ

См. УТОПЛЕНИЕ – **Аквафобия**

КУРЕНИЕ ТРУБКИ

См. КУРЕНИЕ – **Смихейнофобия**

КУРЕНИЕ

Смихейнофобия (ФТ) – от греческого *smukhein* (*воскурять*, *окуривать*, *дымить*). Включает в себя страх перед сигарами, сигаретами, трубками и табаком. Смихейнофобией,

предположительно, страдал англо-американский кинорежиссер Альфред Хичкок¹⁴.

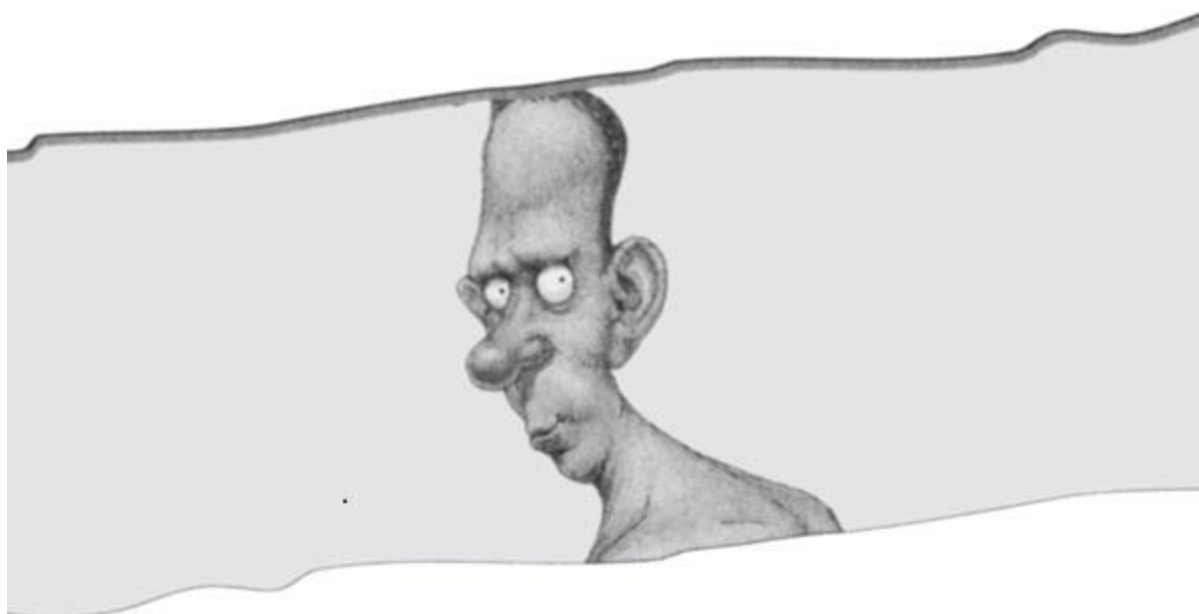
КУСТЫ

См. РАСТЕНИЯ – **Ботанофобия**

Глава 10 Наши страхи на букву Л

То, что мы боимся, проходит быстрее, чем то, на что мы надеемся.

Публилий Сир (I век до н. э.), «Сентенции»



ЛАМАНТИНЫ

См. МОРСКИЕ МЛЕКОПИТАЮЩИЕ – **Цетусафобия**

ЛАСКИ (ЖИВОТНЫЕ)

См. ХОРЬКИ – **Галеофобия**

ЛАТЕКС

Латексофобия (ТФ) – от латинского *latex* (*жидкость*). Включает в себя страх перед резиной. Из латекса производят презервативы, а также перчатки и другие предметы одежды. Противоположность этой фобии – *латексофилия*, сексуальное возбуждение от предметов из латекса или сексуальные действия, связанные с латексом.

ЛЕВАЯ СТОРОНА (ВЕЩИ С ЛЕВОЙ СТОРОНЫ)

См. ЛЕВОРУКОСТЬ – **Синистрофобия**

ЛЕВОРУКОСТЬ

Синистрофобия (ФТ) – от латинского *sinister* (*левый, леворукий*). Включает в себя страх перед вещами, находящимися с левой стороны, перед левыми частями тела и вообще

левой стороной. Менее предпочитаемые термины – *лавофобия* и *левофобия*.

Синистрофобия – страх перед вещами, находящимися с левой стороны, перед левыми частями тела и вообще левой стороной.

ЛЕГКИЕ ПРЕДМЕТЫ И ВЕЩИ

См. ПАРЕНИЕ (В ВОЗДУХЕ) – **Левисиофобия**

ЛЕД

См. СНЕГ – **Хионофобия**

ЛЕКАРСТВА (ВЫДАВАЕМЫЕ ПО РЕЦЕПТУ)

Опиофобия (ТФ) – от греческого *opion* (*мак*, *маковый сок*, *опий*). Включает в себя страх перед медикаментами, которые выписывает врач.

ЛЕКАРСТВА (НОВЫЕ)

Неофармакофобия (ТФ) – от греческих слов *neo* (*новый*) и *pharmakon* (*лекарство*).

ЛЕКАРСТВА (РТУТНЫЕ)

Гидраргирофобия (ТФ) – от греческих слов *hydor* (*вода*) и *gyros* (*вращающийся*). Включает в себя страх перед медикаментами с содержанием ртути. Менее предпочитаемый термин – *гидрагиофобия*.

ЛЕКАРСТВА

Фармакофобия (ТФ) – от греческого *pharmakon* (*лекарство*). Включает в себя страх перед анальгетиками, антидепрессантами, депрессантами, седативными средствами, транквилизаторами и другими медикаментами.

ЛЕКЦИИ

См. ПРОПОВЕДИ – **Гомилофобия**

ЛЕНТОЧНЫЕ ЧЕРВИ

Таэниофобия (ФЖ) – от латинского *taenia* (*лента*). Менее предпочитаемые термины – *таэнифобия*, *тениофобия* и *тенифобия*.

Пример: женщина 27 лет утверждает, что боится ленточных червей с тех пор, как изучала их на уроках биологии в школе: «Это было ужасно. Я представляю, как это ужасное существо живет в моем животе. От этого мне хочется пить кислоту, чтобы убить его. Я тщательно готовлю пищу, жарю мясо, пока оно не почернеет. Я хочу убедиться, что у меня нет ни малейшей возможности заразиться ленточными червями. У моей сестры были черви, когда ей было восемь или девять лет. Я ужасно боялась, что у меня они тоже заведутся, но они не завелись. Но я до сих пор боюсь, что они поселятся внутри меня, если я не буду соблюдать меры предосторожности. Я боюсь, что один такой червь залезет в меня через горло, а потом вылезет через рот. Нет ничего более отвратительного».

Женщина 27 лет утверждает, что боится ленточных червей с тех пор, как изучала их на уроках биологии в школе: «Это было ужасно. Я представляю, как это ужасное

существо живет в моем животе».

ЛЕОПАРДЫ

Леопардософобия (ФЖ) – от греческого *leopardos* (леопард).

ЛЕСА НОЧЬЮ

Никтогилофобия (ПФ) – от греческих слов *nyx* (ночь) и *hylōn* (лес).

ЛЕСА

Гилофобия (ПФ) – от греческого *hylōn* (лес). Менее предпочитаемый термин – *ксилофобия*.

ЛЕСБИЯНКИ

См. ГОМОСЕКСУАЛЬНОСТЬ – **Гомофобия**

ЛЕСТНИЦЫ

Климакофобия (ТФ) – от греческого *klimax* (лестница). Включает в себя страх перед пандусами, стремянками, падением с лестниц и стремянок. Менее предпочитаемый термин – *батмофобия*.

ЛЕТУЧИЕ МЫШИ

Веспертилиофобия (ФЖ) – от латинского *vespertilio*, что означает *летучая мышь* (в названии прослеживается корень слова, обозначающего *вечер*, *ночь*). Если вы веспертилиофоб, то разделяете этот страх с известным английским писателем Чарльзом Диккенсом и английским певцом Гаретом Гейтсом.

Пример: женщина 48 лет: «Ненавижу летучих мышей. По ночам я предпочитаю оставаться дома и выхожу, если только буду находиться в машине. Я слышу, как они пищат в деревьях и летают вокруг. Мне кажется, что они хотят наброситься на меня. По той же причине я не люблю сорок, но, по крайней мере, сорок я вижу. Сороки днем – летучие мыши ночью»¹.

Если вы веспертилиофоб, то разделяете этот страх с известным английским писателем Чарльзом Диккенсом и английским певцом Гаретом Гейтсом.

ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ

См. ЗУБНЫЕ ВРАЧИ – **Дентофобия**

ЛИБИДО

См. СЕКС – **Генофобия**

ЛИВНИ

См. ДОЖДИ – **Омброфобия**

ЛИФТЫ

Элеватофобия (ТФ) – от латинского *elevare* (поднимать). Подразумевает страх перед лифтами. Среди тех, кто страдал или страдает этой фобией, Дин Мартин, Вуди Аллен, Марк Макграт и Дженнифер Лав Хьюитт. Говорят, что Макграт предпочитает подниматься по лестнице, если только ему не нужно преодолевать более 40 лестничных пролетов. Согласно

одному сообщению, Вуди Аллен сказал: «Я не люблю подниматься в лифте. Я не езжу через туннели. Я предпочитаю, чтобы сливное отверстие в душе находилось в углу, а не в центре».

Пример: женщина 32 лет: «Каждый раз, поднимаясь в лифте, я задерживаю дыхание. Чем выше здание, тем больше я боюсь. Мне не нравятся замкнутые пространства, особенно переполненные, и я очень боюсь, что лифт сорвется. Я представляю, как будет выглядеть мое искалеченное тело»².

ЛИХОРАДКА

Фебрифобия (ФТ) – от латинского *febris* (лихорадка). Менее предпочитаемые термины – *фибриофобия*, *фибрифобия*, *фидриофобия*, *фидрифобия* и *пирексиофобия*.

ЛИЦА БЕЗ ОПРЕДЕЛЕННОГО МЕСТА ЖИТЕЛЬСТВА

См. НИЩИЕ – **Мендикарофобия**

ЛИШНИЙ ВЕС

См. ОЖИРЕНИЕ – **Обесофобия**

ЛОБКОВЫЕ ВШИ

Пубиканцерофобия (ФТ) – от латинских слов *pubis* (лобковый волос) и *cancer* (краб). Лобковые вши передаются во время половых контактов.

ЛОБОТОМИЯ

Лоботомофобия (ФТ) – от греческих слов *lobos* (доля мозга) и *tome* (разрез). Лоботомия – медицинская операция, в ходе которой разрезаются ткани, соединяющие лобные доли мозга с его остальной частью.



Лоботомия – медицинская операция, в ходе которой разрезаются ткани, соединяющие лобные доли мозга с его остальной частью.

ЛОДКИ

См. КОРАБЛИ – **Навгофобия**

ЛОЖНЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ

См. МИФЫ – **Мифофобия**

ЛОЖЬ

См. МИФЫ – **Мифофобия**

ЛОСИ

См. ОЛЕНИ – **Алкефобия**

ЛОШАДИ

Эквинофобия (ФЖ – от латинского *equus* (лошадь, конь)). Менее предпочитаемый термин – *гиппофобия*. Противоположность этой фобии – *гиппофилия*, сексуальное влечение к лошадям. Американский актер, режиссер, продюсер и композитор Клинт Иствуд признается, что боится лошадей и что не любит находиться рядом с ними, несмотря на то что снимался в вестернах. Это скорее аллергия на лошадей, нежели фобия. В известном случае, описанном Зигмундом Фрейдом, пятилетний «маленький Ганс» отказывался выходить на улицу, потому что боялся лошадей и думал, что они укусят его. Фрейд решил выяснить, откуда такой страх. Ганс описывал «темные пятна» вокруг рта лошадей и темные пятна вокруг глаз. Фрейд пришел к выводу, что Ганс испытывает страх перед своим отцом, которого символически представляют лошади, поскольку у отца была черная борода и он носил очки³.

Американский актер, режиссер, продюсер и композитор Клинт Иствуд признается, что боится лошадей и что не любит находиться рядом с ними, несмотря на то что снимался в вестернах.

ЛУЖИ

См. ОЗЕРА – **Лимнофобия**

ЛУК

См. ЧЕСНОК – **Аллиумофобия**

ЛУК-ПОРЕЙ

См. ЧЕСНОК – **Аллиумофобия**

ЛУНА

Лунофобия (ПФ) – от латинского *luna* (луна). Включает в себя страх перед лунным светом. Менее предпочитаемый термин – *селенофобия*.

ЛУННЫЙ СВЕТ

См. ЛУНА – **Лунофобия**

ЛЫСИНА

Фалакрофобия (ФТ) – от греческого *phalakros* (лысый). Включает в себя страх перед лысынами и облысением. Менее предпочитаемый термин – *пеладифобия*. Вполне возможно, что этой фобией страдает американский актер Том Круз. Согласно одному сообщению, Круз настолько боится облысеть, что «считает каждый выпадающий волосок». Но возможно, он просто раздает их как сувениры своим поклонникам⁴.

Американский актер Том Круз настолько боится облысеть, что «считает каждый выпадающий волосок». Но возможно, он просто раздает их как сувениры своим поклонникам.

ЛЫСЫЕ

Пеладифобия (СФ) – от греческого *pella*, что означает *камень* (предполагается, что лысина блестит, как гладкий камешек). Менее предпочитаемый термин – *фалакрофобия*.

ЛЬВЫ

Леонтофобия (ФЖ) – от греческого *leon* (лев).

ЛЮБОВЬ (ВЛЮБЛЕННОСТЬ)

Филофобия (ФТ) – от греческого *phileein* (любить). Включает в себя боязнь влюбиться и страх перед состоянием любви к другому человеку.

ЛЮБОВЬ (ЗАНЯТИЕ ЛЮБОВЬЮ)

Агрексофобия (СФ) – от греческого *agrexo* (соединяться). Противоположность этой фобии – *агрексофилия*, сексуальное возбуждение от занятия любовью на виду у окружающих.

ЛЮДИ С ИНЫМ ЦВЕТОМ КОЖИ

Хромоантропофобия (СФ) – от греческих слов *khroma* (цвет) и *anthropos* (человек). Менее предпочитаемые термины – *хромофобия*, *хроматофобия* и *негрофобия*.

ЛЮДИ

Антропофобия (СФ) – от греческого *anthropos* (человек). Включает в себя страх перед человеческим обществом. Менее предпочитаемые термины – *антропофобия*, *демофобия*, *фобантропия* и *социофобия*. Утверждается, что людей ужасно боится американская певица, автор песен и актриса Барбра Стрейзанд. И это довольно странно, поскольку одна из ее первых песен, снискавших ей известность в 1960 годах, называлась «Люди»⁵.

ЛЮДНЫЕ ОБЩЕСТВЕННЫЕ МЕСТА

См. ОБЩЕСТВЕННЫЕ МЕСТА – **Агорафобия**

ЛЮДНЫЕ ПОМЕЩЕНИЯ

См. КОМНАТЫ – **Койнонифобия**

ЛЯГУШКИ

Ранидафобия (ФЖ) – от латинского *rapidae* (лягушачьи). Менее предпочитаемые термины – *батрахофобия* и *буфонофобия*.

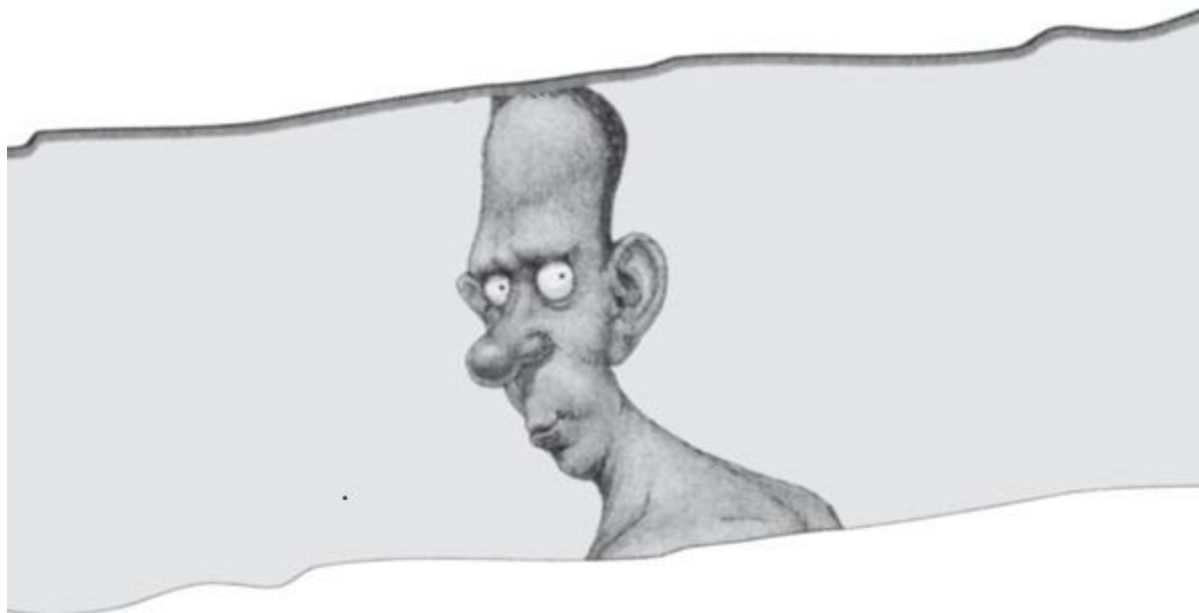
Пример: «Я ужасно боюсь лягушек. Нет, правда. Увидев даже нарисованных, я могу закричать и убежать. Так было всегда, все 38 лет, что я живу на этой планете. Я понимаю, что этот страх совершенно иррационален и что эти „ужа сные“ существа безвредны и, наверное, не собираются приклеиваться к моему лицу и высасывать мои глаза. Но все равно боюсь»^б.



Глава 11 Наши страхи на букву М

Величайшее препятствие на пути любви – страх. Он был источником всех человеческих пороков на протяжении веков.

Махмуд Мухаммед Таха (1908 – 1985), «Второе послание ислама»



МАГИЯ

Арканофобия (КФ) – от греческого *arcano* (*магический*, *волшебный*). Менее предпочитаемый термин – *виккафобия*.

МАЛЕНЬКИЕ ЖИВОТНЫЕ

Микробиофобия (ФЖ) – от греческих слов *micros* (*маленький*) и *bios* (*жизнь*). Менее предпочитаемый термин – *акарофобия*.

МАЛЕНЬКИЕ ПОМЕЩЕНИЯ

См. ЗАМКНУТОЕ ПРОСТРАНСТВО – **Клаустрофобия**

МАЛЕНЬКИЕ ПРЕДМЕТЫ И ОБЪЕКТЫ Микрофобия (ПФ) – от греческого *micros* (*маленький*). Включает в себя страх перед съеживанием или уменьшением. Менее предпочитаемый термин – *тапинофобия*.

Пример: «Вы когда-нибудь слышали о страхе перед съеживанием? Мне постоянно снятся сны, в которых я уменьшаюсь под действием луча или волшебного заклинания. Я уменьшаюсь в размерах, а окружающие меня вещи растут. Обычно я просыпаюсь в холодном поту и с колотящимся сердцем»¹.

«Вы когда-нибудь слышали о страхе перед съеживанием? Мне постоянно снятся сны, в которых я уменьшаюсь под действием луча или волшебного заклинания. Я уменьшаюсь в размерах, а окружающие меня вещи растут. Обычно я просыпаюсь в холодном поту и с колотящимся сердцем».

МАЛЬЧИКИ

Бозэйфобия (СФ) – от греческого *boiaî* (*мальчик*). Подразумевает страх перед

мальчиками, не достигшими зрелости.

МАНЕКЕНЫ

См. СТАТУИ – Статуофобия

МАРИОНЕТКИ

Пупафобия (ТФ) – от греческого *pupa* (кукла, марионетка). Включает в себя страх перед манекенами и куклами чревовещателей. Менее предпочитаемый термин – *аутоματοнофобия*.

МАРИХУАНА

Каннабифобия (ПФ) – от греческого *kannabis* (конопля). Подразумевается страх перед наркотическим веществом, получаемым из конопли и более всего известным под названием «марихуана».

МАРКСИЗМ

Марксифобия (КФ) – по имени немецкого философа Карла Маркса (1818 – 1883). Предполагает страх перед учением Маркса, марксистской идеологией, марксистскими собраниями, мероприятиями, марксистами и всем связанным с марксизмом.

Марксифобия предполагает страх перед учением Маркса, марксистской идеологией, марксистскими собраниями, мероприятиями, марксистами и всем связанным с марксизмом.

МАССАЖ

См. ПРИКОСНОВЕНИЯ – Гафифобия

МАТЕМАТИКА

См. ЧИСЛА – Нумерофобия

МАТЕРИ

Матерофобия (СФ) – от латинского *mater* (мать).

МАТЕРИАЛИЗМ

Гилефобия (ТФ) – от греческого *hyle* (древесина, материя, субстанция). Включает в себя страх перед всем материальным. Менее предпочитаемые термины – *аурофобия* и *гилофобия*.

МАТЕРИАЛЬНЫЕ ВЕЩИ

См. МАТЕРИАЛИЗМ – Гилефобия

МАТРАСЫ

См. КРОВАТИ – Клинофобия

МАЧЕХИ

Новеркафобия (КФ) – от латинского *povercalis* (мачеха, приемная мать).

МАШИНЫ (В РОЛИ ПАССАЖИРА)

См. АВТОМОБИЛИ (В РОЛИ ПАССАЖИРА) – **Моторофобия**

МАШИНЫ

См. АВТОМОБИЛИ – **Автокинетофобия**

МЕДВЕДИ

Урсофобия (ФЖ) – от латинского *ursus* (медведь).

МЕДИКАМЕНТЫ

См. ЛЕКАРСТВА – **Фармакофобия**

МЕДИТАЦИЯ

См. МЫШЛЕНИЕ (РАЦИОНАЛЬНОЕ) – **Фронемофобия**

МЕДИЦИНСКИЕ ПРЕПАРАТЫ (ВЫПИСКА РЕЦЕПТОВ)

См. ЛЕКАРСТВА (ВЫПИСКА РЕЦЕПТОВ) – **Опиофобия**

МЕДИЦИНСКИЕ ПРЕПАРАТЫ (СОДЕРЖАЩИЕ РТУТЬ)

См. ЛЕКАРСТВА (СОДЕРЖАЩИЕ РТУТЬ) – **Гидраргирофобия**

МЕДЛЕННАЯ СКОРОСТЬ

Лентуфобия (ПФ) – от латинского *lentus* (медленный).

МЕДНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ

См. ДУХОВЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ – **Аулофобия**

МЕДЬ

Аэсофобия (ТФ) – от латинского *aes* (медь).

МЕНОПАУЗА

Менопаузофобия (ФТ) – от латинского слова *mens* (месяц) и греческого *pausis* (остановка, прекращение).

МЕРТВЫЕ ЖИВОТНЫЕ

Зоонекрофобия (ФЖ) – от греческих слов *zoion* (животное) и *nekros* (мертвец).

Пример: «Я ужасно боюсь чучел, этих мертвых животных, которые стоят на полках или висят на стенах. Когда я была в Йеллоустонском национальном парке, то не могла заходить в магазинчики, в которых выставлялись чучела. Однажды сестра меня обманула: она сказала, что чучела выставлены у нас в отеле. Я отказалась туда заходить, но она меня заставила, и я разрыдалась. После я узнала, что никаких чучел там не было»².

«Я ужасно боюсь чучел, этих мертвых животных, которые стоят на полках или висят на стенах. Когда я была в Йеллоустонском национальном парке, то не могла заходить в магазинчики, в которых выставлялись чучела».

МЕРТВЫЕ ЛЮДИ

См. ТРУПЫ – **Некрофобия**

МЕСМЕРИЗМ

См. ГИПНОЗ – **Гипнофобия**

МЕСТА (КОНКРЕТНЫЕ МЕСТА)

Локусофобия (КФ) – от латинского *locus* (*место*). Менее предпочитаемый термин – *топофобия*.

МЕТАЛЛЫ

Металлофобия (ПФ) – от греческого *metallon* (*металл*, *шахта*, *рудник*). Металлические вещи, в том числе ключи, страшно пугали немецкого композитора Роберта Шумана. Заодно он боялся высоты и лекарств.



Металлические вещи, в том числе ключи, страшно пугали немецкого композитора Роберта Шумана.

МЕТРО

Батисидеродромофобия (ТФ) – от греческих слов *bathos* (*глубина*), *sideros* (*железный*) и *dromos* (*бег*, *путь*). Включает в себя страх перед подземными поездами.

МЕХ

См. КОЖА И МЕХ ЖИВОТНЫХ – **Дорафобия**

МЕХАНИЗМЫ

Механофобия (ТФ) – от греческого *techanē* (*машина*, *механизм*). Включает в себя страх перед механизмами, большими машинами (не автомобилями) и моторами.

Пример: «Всю свою жизнь я боялся больших механизмов. В детстве я смотрел фильм „Новые времена“ Чарли Чаплина и действительно очень испугался, когда его затянуло в огромную машину. Мне снились кошмары, как такое происходит со мной. Мне также не нравятся громкие звуки, которые издают такие большие машины. Похоже на рев животного, которое собирает тебя сожрать!»

МЕЧИ

См. ОСТРЫЕ ПРЕДМЕТЫ – **Айхмофобия**

МИГРАЦИЯ

См. ПЕРЕЕЗД – **Тропофобия**

МИГРЕНЬ

См. ГОЛОВНАЯ БОЛЬ – **Гемикранияфобия**

МИКРОБЫ (ВРЕДНЫЕ)

Спермофобия (ФЖ) – от греческого *сперма* (*семя*). Менее предпочитаемые термины – *аутомисофобия*, *бациллофобия*, *копрофобия*, *микробофобия*, *мизофобия*, *молизофобия*, *молизомофобия*, *мизофобия*, *рупофобия*, *рипофобия*, *скатофобия*, *сперматофобия* и *верминофобия*. Среди тех, кто, предположительно, страдал и страдает этой фобией, Марлен Дитрих, Джоан Кроуфорд, Говард Хьюз, Дональд Трамп, Майкл Джексон, Шеннен Доэрти и Кэмерон Диас. Утверждается, что Марлен Дитрих «всегда носила с собой или требовала бутылочку с медицинским спиртом, которым протирала сиденье унитаза». Говард Хьюз демонстрировал симптомы спермофобии, социофобии и обсессивно-компульсивного расстройства. Чтобы избавиться от потенциальных микробов, он был готов к самым экстравагантным поступкам. Страх этот, скорее всего, зародился у него в раннем детстве. Его мать Аллен была чересчур заботливой и очень боялась микробов. Фильм «Авиатор» (2004), посвященный жизни Хьюза, начинается с того, как мать купает маленького Говарда и читает ему целую проповедь о микробах и о том, что необходимо защищаться от них. Дональд Трамп отказывается пожимать руки из страха заразиться микробами. Правда, редакторы журнала *Discover* задают ему коварный вопрос: «А не отказывается ли он брать грязные деньги?» Ведущий телешоу Манделл не пожимает руки участникам игры. Кэмерон Диас, как говорят, отказывается брать за дверные ручки пальцами и пытается открыть двери локтями.

Пример: женщина 55 лет, медсестра и администратор больницы. Ее страх перед микробами доходит до того, что она покрывает полы в своем доме пленкой, вытирает кофейный столик каждый раз, как гость берет с него чашку, и тщательно чистит углы во всех комнатах ватными палочками⁴.

Дональд Трамп отказывается пожимать руки из страха заразиться микробами. Правда, редакторы журнала *Discover* задают ему коварный вопрос: «А не отказывается ли он брать грязные деньги?»

МИКРООРГАНИЗМЫ

См. БАЦИЛЛЫ – **Бациллофобия**

МИМЫ

См. КЛОУНЫ – **Коулрофобия**

МИНИМАЛИЗМ

Минималофобия (КФ) – от латинского *minimus* (*наименьшее*). Включает в себя страх перед уменьшением.

МИФЫ

Мифофобия (КФ) – от греческого *mythos* (*миф*, *легенда*). Включает в себя страх перед легендами, историями, ложными высказываниями, а также всем, что рассказывают.



Мифофобия включает в себя страх перед легендами, историями, ложными

высказываниями, а также всем, что рассказывают.

МЛАДЕНЦЫ

Инфантофобия (СФ) – от латинского *infans* (*младенец*). Менее предпочитаемый термин – *педофобия*. Противоположность этой фобии – *инфантофилия*, сексуальное возбуждение от представления себя младенцем.

МЛАДЕНЧЕСКИЙ ПАРАЛИЧ

См. ПОЛИОМИЕЛИТ – **Полиософобия**

МНЕНИЕ

Доксофобия (СФ) – от греческого *doxo* (*мнение, убеждение*). Включает в себя страх перед выражением собственного мнения. Менее предпочитаемый термин – *аллодоксофобия*.

МНОГОЧИСЛЕННЫЕ ВЕЩИ

Полифобия (ПФ) – от греческого *polys* (*многий, многочисленный*).

МОГИЛЫ

См. КЛАДБИЩА – **Койметрофобия**

МОДЕЛИ

См. СТАТУИ – **Статуофобия**

МОЗГ

Брехмофобия (ФТ) – от греческого *brekhtos* (*передняя часть черепа*). Менее предпочитаемый термин – *менингитофобия*.

МОКРЫЕ ПРЕДМЕТЫ

Морфогидрофобия (ПФ) – от греческих слов *morphe* (*форма*) и *hydor* (*вода*).

МОЛНИЯ

Кераунофобия (ПФ) – от греческого *keraino* (*небесная стрела*). Менее предпочитаемые термины – *астрофобия*, *астрафобия*, *астропофобия*, *бронтофобия*, *керайнофобия*, *селафобия* и *тонитрофобия*. Молний боялся римский император Август, носивший специальный амулет из тюленьей кожи.



Молний боялся римский император Август, носивший специальный амулет из тюленьей кожи.

Пример: женщина 59 лет утверждает, что всю жизнь боялась молний: «Во время перемены мы играли с подругами на школьной площадке и не заметили, как у нас над головами собрались тучи. Вдруг перед нами вспыхнула молния, попавшая прямо в площадку, и тут же

раздался ужасающий звук грома. Это было похоже на взрыв. Меня сбило с ног, я закричала и заплакала. С тех пор я ужасно боюсь молний. Как только я слышу дальние раскаты грома, то сразу же захожу в помещение. Каждый раз во время грозы мне кажется, что молния попадет в меня. Я пыталась скрывать фобию от своих детей, когда они были маленькими. Не знаю, правильно ли я поступала, потому что они оба тоже боятся молний (и грома)»5.

МОЛОКО

Лактофобия (ПФ) – от латинского *lac* (молоко).

МОЛЧАНИЕ

Седатефобия (ПФ) – от латинского *sedentarius* (остающийся спокойным).

МОНОТОННОСТЬ

См. СКУКА – **Форарефобия**

МОРОЗ

См. ХОЛОД – **Криофобия**

МОРСКИЕ МЛЕКОПИТАЮЩИЕ

Цетусафобия (ФЖ) – от латинского *cetus* (кит). Включает в себя страх перед дельфинами, ламантинами, морскими свиньями и китами. Страх перед морскими животными, предположительно, испытывает американская модель, актриса и телеведущая Тайра Бэнкс. Согласно одному сообщению, Бэнкс призналась в этом страхе на своем ток-шоу, «но все еще не преодолела его до конца»б.

МОРСКИЕ СВИНЬИ

См. МОРСКИЕ МЛЕКОПИТАЮЩИЕ – **Цетусафобия**

МОРЩИНЫ

Ритифобия (ФТ) – от греческого *rhytis* (морщина).

МОРЯ

Талассофобия (ПФ) – от греческого *thalassa* (море). Включает в себя страх перед океанами. Менее предпочитаемые термины – *навтофобия* и *талассиофобия*. Среди тех, кто страдает этой фобией, американская актриса Мишель Пфайффер и американская модель, певица и актриса Кармен Электра. И хотя Электра заслужила известность, снявшись в телесериале «Спасатели», она сама призналась, что боится океана: «Я в ужасе каждый раз, когда нахожусь поблизости от него, и у меня начинается приступ паники».

Пример 1: «Я думаю, что больше всего боюсь водорослей и кораллов (коралловых рифов). В молодости было хуже, но они до сих пор мне не нравятся. Страх у меня из-за того, что водоросли и кораллы на самом деле живые, и мне кажется, что они на меня смотрят. В молодости мне снились кошмары, как будто они следят за мной, а потом специально опутывают, чтобы утащить на дно».

Пример 2: «Сколько себя помню, я всегда боялась океана. Не потому что это большой водоем, а потому что там обитают осьминоги, медузы и другие существа с присосками и жалами – даже не акулы, которые могут убить на самом деле. Однажды я была в океанариуме, и мне нужно было сесть. Я села возле аквариума с рыбами или с кем-то еще. Мой подруга знала,

что я боюсь осьминогов, и сказала, чтобы я поднялась не оборачиваясь. Но я из глупости тут же обернулась и увидела, как прямо передо мной проплывает гигантский осьминог с раскрытым ртом. Я в ужасе вскочила, и к сожалению, весь мой завтрак тоже подскочил внутри меня. Я несколько лет уже не была на побережье, и возле воды меня охватывает паника»⁷.

Среди тех, кто страдает страхом перед океаном, американская актриса Мишель Пфайффер и американская модель, певица и актриса Кармен Электра. И хотя Электра заслужила известность, снявшись в телесериале «Спасатели», она сама призналась, что боится океана: «Я в ужасе каждый раз, когда нахожусь поблизости от него, и у меня начинается приступ паники».

МОСТЫ

Гефирофобия (ТФ) – от греческого *gephyra* (*мост*). Включает в себя страх перед прохождением по мосту и пересечением реки. Менее предпочитаемые термины – *гефидрофобия*, *гефирдрофобия* и *гефисрофобия*. Гефирофобией страдал известный американский писатель Джон Чивер, как это утверждают знакомые с ним люди. Одно из самых ранних описаний похожей фобии приводит Гиппократ, живший за 300 лет до нашей эры. Гиппократ пишет: «Бывший с ним Дамокл, похоже, был слаб телом и утратил остроту зрения; он не мог подойти к краю обрыва или пройти по мосту, не мог даже стоять рядом с самым мелким рвом; вместе с тем он мог ходить по самому рву. Это случалось с ним через определенные промежутки времени».

Пример: женщина 65 лет: «Мосты. Я представляю, как стою на мосту, а он обрушивается. Конечно, это кажется глупым. Мосты – не игрушки, они очень прочные. Но как только я въезжаю на мост (на автомобиле, автобусе или поезде), я сразу же начинаю нервничать»⁸.



Гефирофобией страдал известный американский писатель Джон Чивер, как это утверждают знакомые с ним люди.

МОТОРЫ

См. МЕХАНИЗМЫ – **Механофобия**

МОТОЦИКЛЫ

См. АВТОМОБИЛИ – **Автокинетифобия**

МОТОЦИКЛЫ (В РОЛИ ПАССАЖИРА)

См. АВТОМОБИЛИ (В РОЛИ ПАССАЖИРА) – **Моторофобия**

МОТОЦИКЛЫ (ВОЖДЕНИЕ МОТОЦИКЛА)

См. АВТОМОБИЛИ (ВОЖДЕНИЕ АВТОМОБИЛЯ) –

Мобилофобия

МОТЫЛЬКИ

Моттефобия (ФЖ) – от латинского *mot* (движение). Этой фобией, предположительно,

страдают австралийско-американская актриса Николь Кидман и английская модель и телеведущая Никола Маклин.

Моттефобией, предположительно, страдают австралийско-американская актриса Николь Кидман и английская модель и телеведущая Никола Маклин.

МОЧА

Урофобия (ФТ) – от латинского *urina* (моча). Менее предпочитаемый термин – *уринофобия*. Противоположность этой фобии – *урофилия*, сексуальное возбуждение от мочи.

МРАЧНОЕ НАСТРОЕНИЕ

Лигофобия (КФ) – от греческого *lygo* (тьма). Включает в себя и страх перед мрачными местами.

МРАЧНЫЕ МЕСТА

См. МРАЧНОЕ НАСТРОЕНИЕ – **Лигофобия**

МУДРОСТЬ

См. УЧЕНОСТЬ – **Софофобия**

МУЖСКИЕ ГЕНИТАЛИИ

См. ПОЛОВОЙ ЧЛЕН (НЕЭРЕГИРОВАННЫЙ) – **Фаллофобия**

МУЖЧИНЫ

Андрофобия (СФ) – от греческого *andros* (мужчина). Менее предпочитаемый термин – *антропофобия*, *арренофобия*, *гоминофобия* и *маскулинофобия*.

Пример: женщина в возрасте 51 года: «Я никогда не доверяла мужчинам. Они часто меня унижали, как и многих моих подруг. Я боюсь мужчин, особенно незнакомых. Я невысокого роста и знаю, что со мной может сделать крупный мужчина. Когда мне было девять лет, меня изнасиловал наш сосед. Он завлек меня на свой задний двор. На нем была грязная и вонючая футболка. Этот запах я помню до сих пор. Ненавижу запах мужчин. Не могу стоять одна рядом с мужчиной, особенно в тесном помещении».



«Я никогда не доверяла мужчинам. Они часто меня унижали, как и многих моих подруг. Я боюсь мужчин, особенно незнакомых. Я невысокого роста и знаю, что со мной может сделать крупный мужчина. Когда мне было девять лет, меня изнасиловал наш сосед».

МУЖЧИНЫ, ПОДРАЖАЮЩИЕ ЖЕНЩИНАМ

Гинемиметофобия (СФ) – от греческих слов *gune* (женщина) и *mimesthai* (подражать). Включает в себя страх перед мужчинами, скрывающими свой пол. Противоположность этой фобии – *гинемиметофилия*, сексуальное влечение к мужчинам,

подражающим женщинам.

МУЖЧИНЫ, СКРЫВАЮЩИЕ СВОЙ ПОЛ

См. МУЖЧИНЫ, ПОДРАЖАЮЩИЕ ЖЕНЩИНАМ – **Гинемиметифобия**

МУЗЕИ

Музеофобия (КФ) – от латинского *museum* (библиотека, помещение для занятий).

Пример: «Я живу в Торонто, и там есть музей под названием „Королевский музей Онтарио“. У меня не было никаких проблем с его посещением, пока однажды экскурсовод не рассказал историю про то, как там выставлялась мумия древнеегипетского царя Тутанхамона. Сейчас я знаю, что это был розыгрыш, но я очень боялся третьего этажа (где находится выставка древнеегипетского искусства) и подвала (где, по словам экскурсовода, музейные работники хранили мертвые тела)»10.

МУЗЫКА

Мелофобия (КФ) – от греческого *melos* (песня). Менее предпочитаемый термин – *музикофобия*. Противоположность этой фобии – *мелофилия*, сексуальное возбуждение от музыки.

МУЛЬТИПЛИКАЦИОННЫЕ ПЕРСОНАЖИ

Аниматофобия (ТФ) – от латинского *animatus* (оживленный, обладающий дыханием). Включает в себя страх перед мультфильмами. Если вы аниматофоб, то в этом вы не одиноки. Американская и израильская актриса Натали Портман, как утверждается, боится мультипликационных персонажей «смурфов». Согласно одному сообщению, «эти голубые создания вызывают у нее настоящий ужас»11.

Если вы аниматофоб, то в этом вы не одиноки. Американская и израильская актриса Натали Портман, как утверждается, боится мультипликационных персонажей «смурфов». Согласно одному сообщению, «эти голубые создания вызывают у нее настоящий ужас».

МУЛЬТФИЛЬМЫ

См. МУЛЬТИПЛИКАЦИОННЫЕ ПЕРСОНАЖИ – **Аниматофобия**

МУРАВЬИ

Формикофобия (ФЖ) – от латинского *formica* (муравей). Менее предпочитаемый термин – *мирмекофобия*. Противоположность этой фобии – *формикофилия*, сексуальное влечение к муравьям.

Пример: женщина в возрасте 89 лет: «Давным-давно, еще в детстве, когда мы были на пикнике, я положила свое пирожное на покрывало. За несколько минут оно все сплошь покрылось муравьями. Я до сих пор содрогаюсь при воспоминании об этом. С тех пор я все время боюсь муравьев. Я боюсь, что муравьи заползут ко мне в рот и в желудок. Мне кажется, что они заберутся в мою еду, как они забрались в то пирожное».

МУСУЛЬМАНЕ

См. ИСЛАМ – **Исламофобия**

МЫСЛЬ (ИРРАЦИОНАЛЬНАЯ) См. МЫШЛЕНИЕ (ИРРАЦИОНАЛЬНОЕ) –
Афронемофобия

МЫСЛЬ (РАЦИОНАЛЬНАЯ)

См. МЫШЛЕНИЕ (РАЦИОНАЛЬНОЕ) – **Фронемофобия**

МЫШИ

Мусофобия (ФЖ) – от латинского *mus* (*мышь*). Менее предпочитаемые термины – *мурифобия*, *мурофобия* и *сурифобия*. Мышей боялся английский актер Борис Карлофф, игравший в фильмах ужасов и прославившийся своими ролями Франкенштейна и Мумии. Еще более странно, что мышей боялся Уолт Дисней, создатель одного из самых известных мультипликационных персонажей, мышонка Микки Мауса¹².



Мышей боялся английский актер Борис Карлофф, игравший в фильмах ужасов и прославившийся своими ролями Франкенштейна и Мумии.

МЫШЛЕНИЕ (ИРРАЦИОНАЛЬНОЕ)

Афронемофобия (ФТ) – от греческих *a* (*не -*) и *phront* (*мысль, внимание*). Включает в себя страх перед иррациональным.

МЫШЛЕНИЕ (РАЦИОНАЛЬНОЕ)

Фронемофобия (ФТ) – от греческого *phroneein* (*думать*). Включает в себя страх перед раздумьями. Менее предпочитаемый термин – *френофобия*. Философ Бертран Рассел (1872 – 1970) писал: «Люди страшатся мысли, как не страшатся ничего другого на свете, – сильнее разрушения, даже сильнее смерти».

МЯСО

Карнофобия (ПФ) – от латинского *carnis* (*мясо*). Английская модель, обозреватель и телеведущая Никки Грэм с детства испытывает страх перед мясным фаршем, хотя и не является вегетарианкой. Но в последнее время, как утверждается, ей удалось побороть этот страх. Согласно одному сообщению, Грэм «утверждает, что боялась его [фарш], пока ее молодой человек не начал готовить спагетти по-болонски с фаршем». Жаль, что подобным «вкусным» образом мы не можем преодолеть все наши страхи!

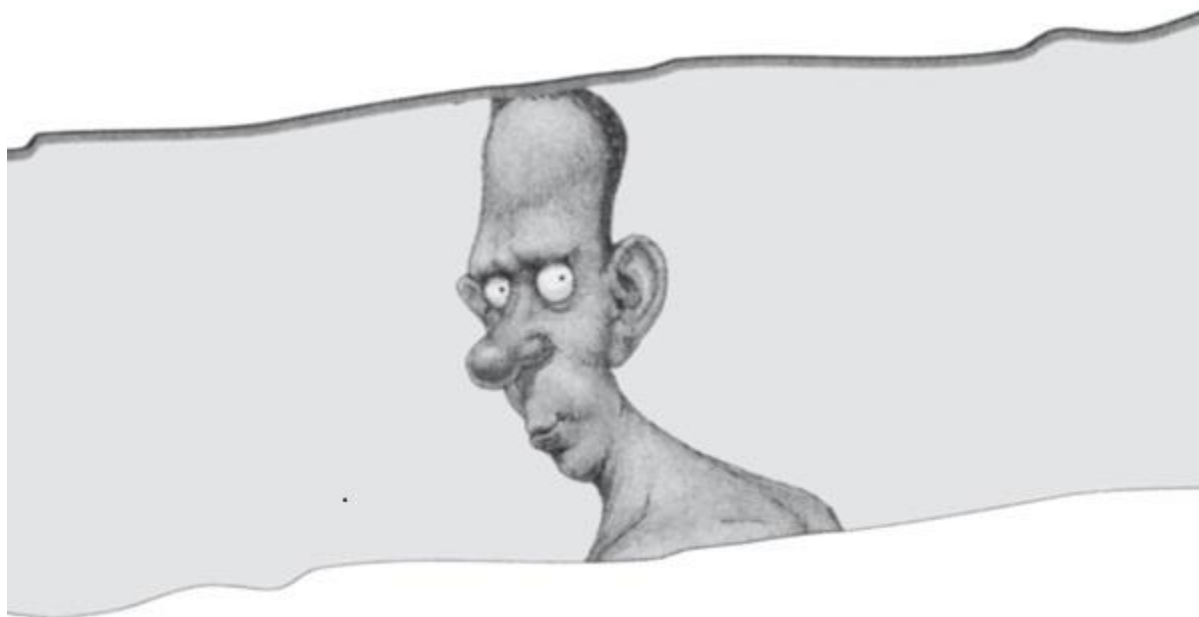
Пример: «Вам это покажется очень странным, но больше всего я боюсь сырого мяса. Я стараюсь не думать о нем, и поэтому я строгая вегетарианка. Я терпеть не могу проходить мимо мясной лавки. От запаха сырого мяса у меня в животе начинает все переворачиваться. Однажды я увидела коровий язык на подносе и едва не убежала. Я всегда боялась, что меня искромсают, как фарш»¹³.

Глава 12

Наши страхи на буквы Н и О

Боюсь ли я высоких нот? Конечно, боюсь. А какой человек в здоровом уме не боится?

Лучано Паваротти (1935 – 2007)



НАБЛЮДЕНИЕ (СО СТОРОНЫ ДРУГИХ)

Мониторофобия (СФ) – от латинского *monitor* (*напоминающий , предостерегающий , проверяющий*). Включает в себя страх перед устройствами наблюдениями, скрытыми камерами, боязнь быть подвергнутым рассматриванию, разглядыванию окружающими. Менее предпочитаемые термины – *офтальмофобия , скопофобия* и *скоптофобия* .

Пример: «Я знаю, что это глупо, но я ужасно боюсь, когда на меня смотрят. Когда я утром иду на работу, то чувствую, как соседи смотрят на меня. Я ненавижу камеры наблюдения. Мне неприятно проходить осмотр в аэропорту; после этого меня охватывает дрожь. Мне кажется, что меня буквально изнасиловали. Мои родители часто говорили: „Девочки должны всегда вести себя хорошо, потому что за ними наблюдает Бог“. И я в это верила. Сейчас я атеистка, но иногда мне кажется, что за мной действительно кто-то наблюдает. Я знаю, что это глупо. Наверное, в детстве я стала параноиком».

Обладают ли люди врожденным страхом перед наблюдением?

Есть факты, подтверждающие теорию о том, что страх оказаться под наблюдением присущ людям от рождения. Он мог развиваться как особенность поведения, способствующая выживанию. Антропологи утверждают, что во враждебном окружении, когда на тебя в любой момент могут напасть другие люди или хищники, полезно оставаться настороже. Исследования, проводящиеся с 1965 года, говорят о том, что социальная реакция проявляется даже тогда, когда человек видит наблюдающую за ним пару глаз. Младенцы чрезвычайно восприимчивы к глазам окружающих – это черта внешности, которую они начинают распознавать первой. Так что мы начинаем бояться взгляда со стороны еще в самом раннем возрасте.

НАВОДНЕНИЕ

Антлофобия (ПФ) – от греческого *antlia* (*движущаяся вода*).

НАГОТА

Гимнофобия (СФ) – от греческого *gymnos* (*обнаженный*). Включает в себя страх перед обнаженным телом. Менее предпочитаемый термин – *нудофобия*.

НАДГРОБНЫЕ КАМНИ

Плакофобия (ТФ) – от латинского *placo* (*успокаивать, покоиться*).

НАДПИСИ ОТ РУКИ

Графофобия (ТФ) – от греческого *graphein* (*писать*). Подразумевает страх перед написанным или написанием чего-либо от руки. Менее предпочитаемый термин – *эпистолофобия*.

НАЗЫВАНИЕ ПО ИМЕНИ

Ономатофобия (СФ) – от греческого *onoma* (*имя*).

НАКАЗАНИЕ (ВО ВСЕХ ФОРМАХ)

Пойнефобия (СФ) – от греческого *poinikos* (*наказуемый*). Включает в себя страх перед собственным наказанием. Менее предпочитаемые термины – *мастигофобия* и *рабдофобия*.

НАКАЗАНИЕ (ТЕЛЕСНОЕ)

См. ПОРКА – **Рабдофобия**

НАКАЗАНИЕ (ТЕЛЕСНОЕ, В ОБЩЕСТВЕННОМ МЕСТЕ)

См. ПОРКА В ОБЩЕСТВЕННОМ МЕСТЕ – **Мастигофобия**

НАКАЗАНИЕ СЕБЯ САМОГО

См. НАКАЗАНИЕ (ВО ВСЕХ ФОРМАХ) – **Пойнефобия**

НАПИТКИ

Потофобия (ПФ) – от латинского *potare* (*пить*). Менее предпочитаемые термины – *гибиофобия*, *кибофобия*, *дипсофобия*, *фагофобия*, *фободипсия*, *ситиофобия*, *ситофобия* и *туристофобия*. Источником страха служит не сам процесс употребления напитков, а собственно напитки.



Источником потофобии служит не сам процесс употребления напитков, а собственно напитки.

НАРКОЛЕПСИЯ

Нарколепсифобия (ФТ) от греческих слов *narke* (онемение , ступор) и *lepsis* (приступ , припадок). Нарколепсия – это заболевание, для которого характерно непреодолимое желание спать днем.

НАРКОТИКИ

См. ЛЕКАРСТВА – **Фармакофобия**

НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ

См. ОШИБКИ – **Гамартофобия**

НАРУШЕНИЯ В РАБОТЕ СЕРДЦА

См. ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА – **Кардиопатофобия**

НАСЕКОМЫЕ

Энтомофобия (ФЖ) – от греческого *entomon* (насекомое). Включает в себя страх перед жуками, вызывающими зуд, и насекомыми, поедающими древесину. Менее предпочитаемые термины – *акарофобия* , *инсектомофобия* , *инсектофобия* и *изоптерофобия* . Энтомофобией, предположительно, страдают Вуди Аллен, Ким Вудберн, Стивен Спилберг, Джастин Райан, Николь Кидман, Люси Бенжамин, Камилла Даллеруп, Рэй Парк, Джино Д’Акампо, Карли Цукер и Скарлетт Йоханссон.

Пример: «Терпеть не могу насекомых, особенно летающих, которые садятся на лицо и забираются в рот. Я ужасно боюсь проглотить насекомое – мне кажется, что я от этого задохнусь. Раньше я считал, что ухвертки так называются, потому что живут в ушах. Я знаю, что это неправда. Но я много лет боялся, что ухвертка заберется мне в ухо, отложит там яйца, а потом личинки съедят мои мозги. Фу!»²



Энтомофобией, предположительно, страдают Вуди Аллен, Ким Вудберн, Стивен Спилберг, Джастин Райан, Николь Кидман, Люси Бенжамин, Камилла Даллеруп, Рэй Парк, Джино Д’Акампо, Карли Цукер и Скарлетт Йоханссон.

НАСЕКОМЫЕ, ПОЕДАЮЩИЕ ДРЕВЕСИНУ

См. ТЕРМИТЫ – **Исоптерофобия**

НАСИЛИЕ

Аграфобия (СФ) – от греческого *agra* (хватание , овладение).

НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

Патриофобия (ФТ) – от греческого *patrios* (принадлежащий предкам , прирожденный).

НАСМЕШКИ

Катагеллофобия (СФ) – от греческих слов *kata* (вниз) и *gelaein* (смеяться). Включает в себя страх перед унижением, насмешками (со стороны других) и нелепыми ситуациями.

Пример: мужчина в возрасте 47 лет: «Всю жизнь я очень боялся, что меня унижат на глазах окружающих. Когда я учился в пятом классе, меня высмеял учитель прямо на уроке. Не помню, что я сделал и чем это заслужил. Просто помню, что другие смеялись надо мной. Я стараюсь избегать ситуаций, в которых надо мной насмеялись бы на глазах у других людей»³.

«Всю жизнь я очень боялся, что меня унижат на глазах окружающих. Когда я учился в пятом классе, меня высмеял учитель прямо на уроке. Не помню, что я сделал и чем это заслужил. Просто помню, что другие смеялись надо мной».

НАСТУПЛЕНИЕ НОЧИ

См. НОЧЬ – **Никтофобия**

НАУЧНЫЕ ТЕРМИНЫ

Гелленологофобия (КФ) – от греческого *hellene* (язык). Включает в себя страх перед заимствованными из греческого языка словами, сложными научными, труднопроизносимыми, псевдонаучными терминами и терминологией⁴.

НАЦИЗМ

Нацизмфобия (КФ) – от немецкого *nazi* – сокращение от *nationalsozialist* (национал-социалист). Подразумевает страх перед нацистской идеологией, собраниями нацистов, нацистскими мероприятиями, нацистами и всем, что имеет отношение к нацизму.

НЕАККУРАТНОСТЬ

См. БЕСПОРЯДОК – **Атаксиофобия**

НЕБО

Уранофобия (ПФ) – от греческого *ouranos* (небо). Менее предпочитаемый термин – *сидерофобия*.

НЕБРЕЖЕНИЕ ОБЯЗАННОСТЯМИ

См. БЕЗОТВЕТСТВЕННОСТЬ – **Паралипофобия**

НЕВЫПОЛНЕНИЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ

См. БЕЗОТВЕТСТВЕННОСТЬ – **Паралипофобия**

НЕВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

См. БЕЗОТВЕТСТВЕННОСТЬ – **Паралипофобия**

НЕВЫСОКИЕ ЛЮДИ

См. КАРЛИКИ – **Нанософобия**

НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ

Инконтиненефобия (ФТ) – от латинского *inconti-nents* (недержажий, несдержанный). Включает в себя страх обмочиться.

Клинический случай: «Я боюсь оказаться в таком месте, где нет туалетов. Каждый раз, когда я планирую свои поездки и прогулки, я узнаю, где будут туалеты. У меня очень маленький мочевого пузырь. Иногда я хожу в туалет по 10 раз в день, даже если мне не очень нужно. Я всегда опустошаю мочевой пузырь, прежде чем выйти из дома. Я хочу убедиться, что мне не понадобится в туалет. Но если понадобится, я буду знать, где он находится».

НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ ВО СНЕ

Энурезофобия (ФТ) – от греческого *eneurein* (мочиться). Энурез – это медицинский термин, обозначающий недержание мочи во время сна.

Энурез – это медицинский термин, обозначающий недержание мочи во время сна.

НЕЗАВЕРШЕННОСТЬ

См. НЕСОВЕРШЕНСТВО – **Ателофобия**

НЕЗНАКОМОЕ

См. НОВОЕ – **Неофобия**

НЕЗНАКОМЦЫ

См. ИНОСТРАНЦЫ – **Ксенофобия**

НЕИЗВЕСТНОЕ

Агнософобия (ФТ) – от греческих *a* (не-) и *gnosis* (знание).

НЕКОНТРОЛИРУЕМОЕ ПОГЛОЩЕНИЕ ПИЩИ

Фагофобия (ФТ) – от греческого *phagein* (есть). Включает в себя страх проглотить что-либо. Менее предпочитаемые термины – *гибиофобия*, *кибофобия*, *ситиофобия* и *ситофобия*.



Фагофобия включает в себя страх проглотить что-либо.

НЕКРАСИВАЯ ВНЕШНОСТЬ

Какофобия (КФ) – от греческого *kakos* (плохой, злой). Менее предпочитаемый термин – *тератофобия*.

НЕКРАСИВЫЕ ЛЮДИ

См. УРОДСТВА – **Дисморфофобия**

НЕМЦЫ

См. ГЕРМАНИЯ – **Германофобия**

НЕПОДВИЖНОСТЬ СУСТАВОВ Анкилофобия (ФТ) – от греческого *ankylo* (*жесткий, согнутый, неподвижный*).

НЕПРАВИЛЬНО НАПИСАННЫЕ БУКВЫ

См. ОРФОГРАФИЧЕСКИЕ ОШИБКИ – **Ортографобия**

НЕПРОИЗНОСИМЫЕ СЛОВА

См. СЛОВА (ДЛИННЫЕ ИЛИ НЕПРОИЗНОСИМЫЕ) –

Сесквипедалофобия

НЕСВАРЕНИЕ ЖЕЛУДКА

Индигестиофобия (ФТ) – от латинских слов *in* (*не*) и *digestio* (*переваривание, разложение*).

НЕСОВЕРШЕНСТВО

Ателофобия (КФ) – от греческих слов *a* (*не*) и *teles* (*совершенство, полнота*). Включает в себя и страх перед незавершенностью.

НЕСЧАСТНЫЙ СЛУЧАЙ

Дистихифобия (ПФ) – от греческого *dys* (отрицательная частица *не-*) и *tyche* (*удача*).

НЕУДАЧА

См. НЕСЧАСТНЫЙ СЛУЧАЙ – **Дистихифобия**

НЕЧЕТНЫЕ ЧИСЛА

См. ЧИСЛА – **Нумерофобия**

НИДЕРЛАНДЫ (ВСЕ НИДЕРЛАНДСКОЕ)

См. ГОЛЛАНДЦЫ – **Голландофобия**

НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ

См. БЕЛЬЕ – **Лингерифобия**

НИЗКОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ

См. ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА – **Кардиопатофобия**

НИЧТО

Нигилофобия (ПФ) – от латинского *nihil* (*ничто*).

НИЩЕТА

См. БЕДНОСТЬ (СОБСТВЕННАЯ) – **Пениафобия**

НИЩИЕ

Мендикарофобия (СФ) – от латинского *tendicare* (*просить милостыню*). Включает в себя страх перед бродягами, попрошайками, бездомными. Менее предпочитаемый термин – *хобофобия*. (*Hobo* – это распространенное в Америке слово, обозначающее бездомного бродягу. В XIX веке так называли железнодорожных рабочих, многие из которых переезжали с

места на место. Произошло же это название от восклицания: «Но, boy!» – «Эй, малый!»).

НЛО

UFOфобия (ТФ) – от сокращения современного английского термина *Unidentified Flying Object* (*неопознанный летающий объект*). Многие из таких объектов оказываются творениями человеческих рук, некоторые – природными явлениями.

Пример: женщина 26 лет: «Я верю в НЛО. Я знаю, что это глупо. Вы можете подумать, что я дура. Я боюсь, что ночью одна из этих тарелок опустится с неба и инопланетяне схватят меня и изнасилуют или даже разрежут на кусочки. Я рассказала об этом одной-двум подругам, и они сказали, что я странная».



«Я верю в НЛО. Я знаю, что это глупо. Вы можете подумать, что я дура. Я боюсь, что ночью одна из этих тарелок опустится с неба и инопланетяне схватят меня и изнасилуют или даже разрежут на кусочки».

НОВИЗНА

См. НОВОЕ (ВСЕ НОВОЕ) – **Неофобия**

НОВОЕ (ВСЕ НОВОЕ)

Неофобия (ПФ) – от греческого *neos* (*новый*). Включает в себя страх перед переменами, инновациями, неизвестным. Менее предпочитаемые термины – *кайнофобия*, *кайнофобия*, *кенофобия*, *кентофобия*, *кайнолофобия*, *метатезиофобия* и *тропофобия*. Психолог, философ и футуролог Роберт Антон Уилсон (1932 – 2007) предположил, что страх перед всем новым глубоко коренится в каждом человеке, особенно взрослом. Этим объясняется, почему идеи, в отличие от технологии, развиваются не так быстро.

Обладают ли люди врожденным страхом перед новым?

В ответ на новое дети демонстрируют смешанную реакцию: страх с увлечением. Классические эксперименты К. У. Валентайна в 1930-х годах показали, что реакция «страх – увлечение» уже присутствует в возрасте 12 месяцев. С одной стороны, новое нас пугает, так как, предположительно, может причинить вред. С другой стороны, мы можем научиться чему-то, что поможет нам в жизни или послужит для нас источником удовольствия.

НОВЫЕ ИДЕИ

См. ИДЕИ – **Идеофобия**

НОГТИ

Онихофобия (ФТ) – от греческого *onyx* (*ноготь*, *коготь*). Подразумевает страх перед ногтями как на руках, так и на ногах.

НОЖИ

См. ОСТРЫЕ ПРЕДМЕТЫ – **Айхмофобия**

НОРМАЛЬНОСТЬ

См. КОНФОРМИЗМ – **Нормофобия**

НОСТАЛЬГИЯ

См. СТАРОЕ – **Ретрофобия**

НОСЫ

Назофобия (ФТ) – от латинского *nasus* (*нос*). Менее предпочитаемый термин – *ринофобия*. Противоположность этой фобии – *назофилия*, сексуальное возбуждение от носа партнера.

НОЧЬ

Никтофобия (ПФ) – от греческого *nyktos* (*ночь*). Включает в себя страх перед сумерками и наступлением ночи. Менее предпочитаемые термины – *эклуофобия*, *лигофобия*, *миктофобия*, *нектофобия* и *ноктифобия*.

ОБЕДЫ

Дейпнофобия (СФ) – от греческого *deipno* (*обед*). Включает в себя страх перед беседами за обеденным столом, официальными обедами и разговорами за едой.



Дейпнофобия включает в себя страх перед беседами за обеденным столом, официальными обедами и разговорами за едой.

ОБЕЗГЛАВЛИВАНИЕ

Декапитофобия (ФТ) – от латинского *caput* (*голова*) и *de* (*прочь*, *от-*, *из-*). Включает в себя страх и перед казнью в виде отсечения головы.

ОБЕЗДВИЖИВАНИЕ

Пнигерофобия (ФТ) – от греческого *pnigeros* (*связывать*). Менее предпочитаемый термин – *пнигофобия*.

ОБЕЗЬЯНЫ

Приматефобия (ФЖ) – от латинского *primas* (*первый*, *главный*, *влиятельный*), поскольку обезьяны принадлежат к отряду приматов. Менее предпочитаемые термины – *маймуфобия* и *питикософобия*.

ОБЛАКА

Нефофобия (ПФ) – от греческого *nephos* (*облако*).

ОБЛУЧЕНИЕ (МЕДИЦИНСКОЕ)

Радиофобия (ТФ) – от греческого *radio* (*излучать*). Включает в себя страх перед рентгеновскими лучами.

ОБЛУЧЕНИЕ (СОЛНЕЧНОЕ)

См. СОЛНЦЕ – **Гелиофобия**

ОБЛЫСЕНИЕ

См. ЛЫСИНА – **Фалакрофобия**

ОБМОЛВКИ

См. РАЗГОВОР – **Фонофобия**

ОБМОРОК

См. СЛАБОСТЬ – **Астенофобия**

ОБНАЖЕННОЕ ТЕЛО

См. НАГОТА – **Гимнофобия**

ОБОРОТНИ

См. ВОЛКИ – **Ликантропофобия**

ОБРАЗЫ

См. ИКОНЫ – **Иконофобия**

ОБРЫВЫ

См. СКАЛЫ – **Кремнофобия**

ОБСЕССИВНО-КОМПУЛЬСИВНОЕ РАССТРОЙСТВО

ОСДфобия (ФТ) – от современного английского термина *Obsessive-Compulsive Disorder*

ОБУВЬ НА ВЫСОКИХ КАБЛУКАХ См. ТУФЛИ – **Альтокальцифобия**

ОБУВЬ

Педикооперифобия (ТФ) – от латинских слов *pedis* (*ступня*) и *cooperire* (*покрывать*).

ОБЩЕСТВЕННЫЕ МЕСТА

Агорафобия (СФ) – от греческого *agora* (*рыночная площадь*). Включает в себя страх перед многолюдными местами, открытыми пространствами и равнинами. Менее предпочитаемый термин – *агиофобия*. Противоположность этой фобии – *агорафилия*, сексуальное возбуждение от нахождения в общественных местах. Среди тех, кто, предположительно, страдал или страдает агорафобией, Блез Паскаль, Болеслав Прус, Говард Хьюз, Г. Л. Голд, Мэрилин Монро, Вуди Аллен, Арета Франклин, Брайан Уилсон, Пола Дин, Оливия Хасси, Ким Бэйсингер, Дэрил Ханна, Питер Робинсон (Мэрилин), Роуз Макгоуэн и Маколей Калкин. В результате полученной во время Второй мировой войны травмы Голд более

двух десятков лет не мог выходить из своей квартиры. Ханна, как утверждается, страдала агорафобией несколько лет, но скрывала этот факт, чтобы не повредить своей карьере. Хасси страдала этой фобией всю жизнь и пыталась справиться с ней при помощи не столько медикаментов, сколько медитации. Макгоуэн в один период своей жизни выходила из дома только раз в неделю ночью. Согласно одному сообщению, Калкин «не любит выходить из своего дома».

Среди тех, кто, предположительно, страдал или страдает агорафобией, Блез Паскаль, Болеслав Прус, Говард Хьюз, Г. Л. Голд, Мэрилин Монро, Вуди Аллен, Арета Франклин, Брайан Уилсон, Пола Дин, Оливия Хасси, Ким Бэйсингер, Дэрил Ханна, Питер Робинсон (Мэрилин), Роуз Макгоуэн и Маколей Калкин.

Пример: женщина 24 лет: «Ненавижу находиться в общественных местах. Мне кажется, что все на меня смотрят, осуждают и отвергают меня. Одеться, накраситься и выйти утром в мир – для меня настоящее сражение. Иногда мне просто хочется сбежать. Мне также кажется, что мужчины раздевают меня взглядом, когда я просто иду по тротуару»⁷.

Женщина 24 лет: «Ненавижу находиться в общественных местах. Мне кажется, что все на меня смотрят, осуждают и отвергают меня».

ОБЩЕСТВО

См. СОЦИАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ – **Социофобия**

ОБЩИЙ СТРАХ

См. ВСЁ – **Панфобия**

ОБЯЗАННОСТЬ

См. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ – **Гипенгиофобия**

ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

Облигациофобия (СФ) – от латинского *obligatio* (обязательство, поручительство).

ОВЕС

Атанфобия (ПФ) – от латинского *atan* (овес).

ОВОЩИ

Лаханофобия (ПФ) – от греческого *lachan* (овощ).

ОГНЕСТРЕЛЬНОЕ ОРУЖИЕ

Гоплофобия (ТФ) – от греческого *hoplos* (сражение). Включает в себя страх перед оружием и стрельбой из оружия. Считается, что этой фобией страдает английский актер Роджер Мур, который, как ни странно, прославился благодаря роли супершпиона.



Считается, что гоплофобией страдает английский актер Роджер Мур, который, как ни странно, прославился благодаря роли супершпиона.

Пример: мужчина в возрасте 44 лет: «Я переехал из США в Австралию. Меня ужасно раздражало, что в США люди носят оружие под одеждой и оно может оказаться у кого угодно. Кто угодно может подойти к тебе и не только пырнуть ножом, но и снести голову, если ты не дашь ему деньги. В Австралии мне не так страшно, но все же я нервничаю, когда ко мне подходят незнакомцы»⁸.

ОГОВОРКИ

См. РАЗГОВОР – **Фонофобия**

ОГОНЬ

См. ПОЖАРЫ – **Пирофобия**

ОГРАБЛЕНИЕ (В РОЛИ ЖЕРТВЫ)

Хрематиствофобия (СФ) – от греческого *khrematismos* (получающий деньги). Включает в себя также и страх перед оплатой сексуальных услуг. Менее предпочитаемый термин – *гарпаксофобия*. Противоположность этой фобии – *хрематистофилия*, сексуальное возбуждение от ограбления.

ОГРАДЫ

Клаудерофобия (ТФ) – от латинского *claudere* (закрывать, ограничивать, заканчивать, огораживать). Прежде всего, включает в себя страх перед колючей проволокой.

ОДЕВАНИЕ

Эндитофобия (СФ) – от греческого *endytos* (одетый). Включает в себя страх перед ношением одежды. Противоположность этой фобии – *эндитофилия*, возбуждение от занятия сексом в одетом виде.

ОДЕЖДА

Вестифобия (ТФ) – от латинского *vestimentum* (одежда). Менее предпочитаемый термин – *вестиофобия*. Американский актер и режиссер Томми Ли Джонс, предположительно, страдает фобией ярлыков на одежде. Американская певица, автор песен и актриса Нора Джонс утверждает, что стала вестифобом в результате того, что окружающие не одобряют ее выбор одежды⁹.

Американский актер и режиссер Томми Ли Джонс, предположительно, страдает фобией ярлыков на одежде.

ОДЕРЖИМОСТЬ

Обсесснофобия (КФ) – от латинского *obsessus* (осаждать, занимать).

ОДЕРЖИМОСТЬ

Поссессиофобия (ФТ) – от латинского *possessio* (владение, обладание).

ОДИНОЧЕСТВО

Эремофобия (СФ) – от греческого *eremos*, что означает *пустыня*. Включает в себя страх удаленных, безлюдных мест, изоляции, страх потеряться и остаться одному. Менее предпочитаемые названия – *агорафобия*, *аутофобия*, *эремиофобия*, *эрмитофобия*, *инсулафобия*, *изолюфобия*, *монофобия* и *фобофобия*. Если вы эремофоб, то разделяете этот страх с немецким поэтом Иоганном-Вольфгангом фон Гёте. Гёте ужасно боялся одиночества и старался всегда находиться рядом с другими людьми. Доктор Бенджамин Раш называл эту фобию солофобией и относился к ней с презрением: «Этот страх – свойство людей пустого ума и нечистой совести. Такие люди не переносят мысли о том, чтобы остаться в одиночестве, особенно если к этому добавляются болезненная для них необходимость задумываться и ужас перед самым мышлением». Вероятно, Раш не имел в виду такого великого мыслителя, как Гёте. Автора «Фауста» никак нельзя назвать человеком «пустого ума». Французская актриса Брижитт Бардо сказала о себе: «Одиночество страшит меня. Оно заставляет меня задумываться о любви, смерти и войне. Мне нужно отвлекаться от беспокойных, черных мыслей».



Французская актриса Брижитт Бардо сказала о себе: «Одиночество страшит меня. Оно заставляет меня задумываться о любви, смерти и войне. Мне нужно отвлекаться от беспокойных, черных мыслей».

Пример: «Не знаю почему, но сколько помню себя, меня всегда пугали мысли об одиночестве. Мысль о том, что я умру в одиночестве, – мой самый большой страх»¹⁰.

ОДНА ВЕЩЬ ИЛИ ОДНО ЯВЛЕНИЕ

Монофобия (ПФ) – от греческого *топо* (*одинокий*, *один*).

ОДОБРЕНИЕ

Аппробарефобия (СФ) – от латинского *approbare* (*одобрять*, *соглашаться*). Включает в себя страх перед аплодисментами, похвалой, одобрением. Менее предпочитаемые термины – *аллоксодоксофобия* и *доксофобия*.

ОЖИДАНИЕ

Макрофобия (СФ) – от греческого *масро* (*широкий*, *крупный*). Включает в себя страх долгого ожидания. Психиатры и психологи уже давно используют этот термин, но если он происходит от слова со значением «широкий», то где же здесь указание на «ожидание»? Надеюсь, нам не придется слишком долго ждать этого объяснения, особенно макрофобам.

ОЖИРЕНИЕ

Обесофобия (ФТ) – от латинского *obesitas* (*ожирение*, *тучность*). Включает в себя страх набрать лишний вес и растолстеть. Менее предпочитаемые термины – *барофобия*, *обезофобия* и *покрескофобия*.

ОЗЕРА

Лимнофобия (ПФ) – от греческого *limno* (озеро , пруд , болото). Включает в себя страх и перед прудами, лужами и болотами.

ОКЕАНЫ

См. МОРЯ – **Талассофобия**

ОЛЕНИ

Алкефобия (ФЖ) – от греческого *alke* (олень). Включает в себя страх и перед антилопами и лосями. Предположительно, этой фобией страдает американский кинорежиссер Вуди Аллен¹¹.



Предположительно, алкефобией страдает американский кинорежиссер Вуди Аллен.

ОМАРЫ

См. РАКООБРАЗНЫЕ И МОЛЛЮСКИ – **Остраконофобия**

ОПЕРАЦИЯ КОРОНАРНОГО ШУНТИРОВАНИЯ

См. ОПЕРАЦИЯ НА СЕРДЦЕ – **Кардиохирургифобия**

ОПЕРАЦИЯ НА СЕРДЦЕ

Кардиохирургифобия (ФТ) – от греческих слов *kardia* (сердце) и *kheirurgike* (ручная работа). Включает в себя страх перед коронарным шунтированием сердца.

ОПОРОЖНЕНИЕ КИШЕЧНИКА (БОЛЕЗНЕННОЕ)

Дефекальгесифобия (ФТ) – от латинских слов *defaecare* (испражняться , очищать) и *gesio* (догадываться).

ОПРЯТНОСТЬ

Таксофобия (КФ) – от греческого *taxo* (порядок).

ОПЬЯНЕНИЕ

См. АЛКОГОЛЬ – **Метилофобия**

ОРАЛЬНЫЙ ПОЛОВОЙ АКТ

Коитусоралисифобия (СФ) – от латинских слов *coitus* (совокупление) и *oralis* (ротовой).

ОРАНЖЕВЫЙ ЦВЕТ

Ауранжефобия (ПФ) – через ряд языков от санскритского *paranga* (апельсин).

ОРГАЗМ

См. КОИТУС – **Коитофобия**

ОРФОГРАФИЧЕСКИЕ ОШИБКИ

Ортографобия (Орфографобия) (КФ) – от греческих слов *orthos* (*правильный*) и *graphein* (*писать*). Включает в себя страх перед неправильно написанными буквами. Менее предпочитаемый термин – *реттерофобия*.

ОРХИДЕИ

Орхидофобия (ПФ) – от греческого *orkhis* (*орхидея, яичко*).

ОСТРИЕ

См. ОСТРЫЕ ПРЕДМЕТЫ – **Айхмофобия**

ОСТРОВА

Инсулофобия (ПФ) – от латинского *insula* (*остров*).

ОСТРЫЕ ПРЕДМЕТЫ

Айхмофобия (ГФ) – от греческого *aichme* (*острие, копье*). Включает в себя страх перед вилками, ножами, гвоздями, мечами и другими острыми предметами. Менее предпочитаемые термины – *айхурофобия*, *апокофобия*, *белонефобия*, *белонофобия* и *энетофобия*. Судя по всему, английский король Яков I боялся обнаженных мечей. Французский врач Антуан ле Камю заметил, что именно из-за этого страха один современник высказался по поводу короля: «Елизавета была королем, а Яков I был королевой».



Судя по всему, английский король Яков I боялся обнаженных мечей. Французский врач Антуан ле Камю заметил, что именно из-за этого страха один современник высказался по поводу короля: «Елизавета была королем, а Яков I был королевой».

Пример: мужчина в возрасте 60 лет всю жизнь боялся острых предметов. Он предпочитал класть вилки на стол зубцами вниз. Зимой ему было неприятно проходить мимо деревьев с опавшими листьями и обнаженными ветками. Ему казалось, что острые предметы оживут и уколят его в глаза¹².

ОСУЖДЕНИЕ

См. СОЦИАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ – **Социофобия**

ОСЫ

Сфексофобия (ФЖ) – от греческого *sphēka* (*оса*). Этой фобией, предположительно, страдает английский актер, певец, автор песен и телеведущий Робсон Грин¹³.



Сфексофобией, предположительно, страдает английский актер, певец, автор песен и телеведущий Робсон Грин.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Гипенгиофобия (СФ) – от греческих слов *huro* (под) и *engus* (рядом). Включает в себя страх перед обязанностями. Менее предпочитаемые термины – *гипегиафобия*, *паралифобия* и *паралипофобия*.

ОТЦЫ

Патерофобия (СФ) – от латинского *pater* (отец).

ОТКАЗ

Реектофобия (СФ) – от латинского *rejectus* (отброшенный).

Пример: «В спорте я был безнадежен. Никто не хотел со мной играть, и меня брали в команду, только когда не оставалось других мальчишек. Мне это ужасно не нравилось. Это было очень обидно. Сейчас, став взрослым, я воспринимаю отказ не так болезненно, но все равно стараюсь избегать ситуаций, в которых бы от меня отказывались, особенно на глазах окружающих. Несколько раз меня просили выдвинуть свою кандидатуру на местных выборах. Но я предпочел сам отказаться, потому что боялся проиграть. Больше всего я боюсь публичного отказа, наверное, даже больше смерти».

ОТКРЫТЫЕ ВЫСОКИЕ ПРОСТРАНСТВА

Аэроакрофобия (ПФ) – от греческих слов *aer* (воздух) и *acros* (высочайший).

ОТКРЫТЫЕ ПРОСТРАНСТВА

См. ОБЩЕСТВЕННЫЕ МЕСТА – **Агорафобия**

ОТРАВЛЕНИЕ СВИНЦОМ

Плумбисмуфобия (ФТ) – от латинского *plumbum* (свинец). В медицинских кругах отравление свинцом называют «плумбизм» или «сатурнизм», а также «девонские колики» и «колики художника».

ОТРАВЛЕНИЕ

См. ЯД – **Токсикофобия**

ОТРАЖЕНИЕ (ДРУГИХ ЛЮДЕЙ)

См. ЗЕРКАЛА – **Эйзоптрофобия**

ОТРАЖЕНИЕ (СОБСТВЕННОЕ)

См. ЗЕРКАЛА – **Эйзоптрофобия**

ОТРЫЖКА

Эруктафобия (ФТ) – от латинского *eructatio* (*отрыжка*).

ОТЧИМ

Витрикофобия (КФ) – от латинского *vetrico* (*отчим, приемный отец*).

ОЧКИ

См. СТЕКЛО – Гиелофобия

ОШИБКИ

Гамартофобия (СФ) – от греческого *hamartaiein* (*заблуждаться, ошибаться*).

Включает в себя страх перед нарушением правил, преступлениями вымышленными и реальными, ошибками и заблуждениями. Менее предпочитаемые термины – *эниссофобия*, *энозиофобия*, *пеккатифобия* и *пеккатофобия*. Противоположность этой фобии – *гамартофилия*, сексуальное возбуждение от партнера, склонного к заблуждениям и ошибкам, или от самого нарушения порядка.

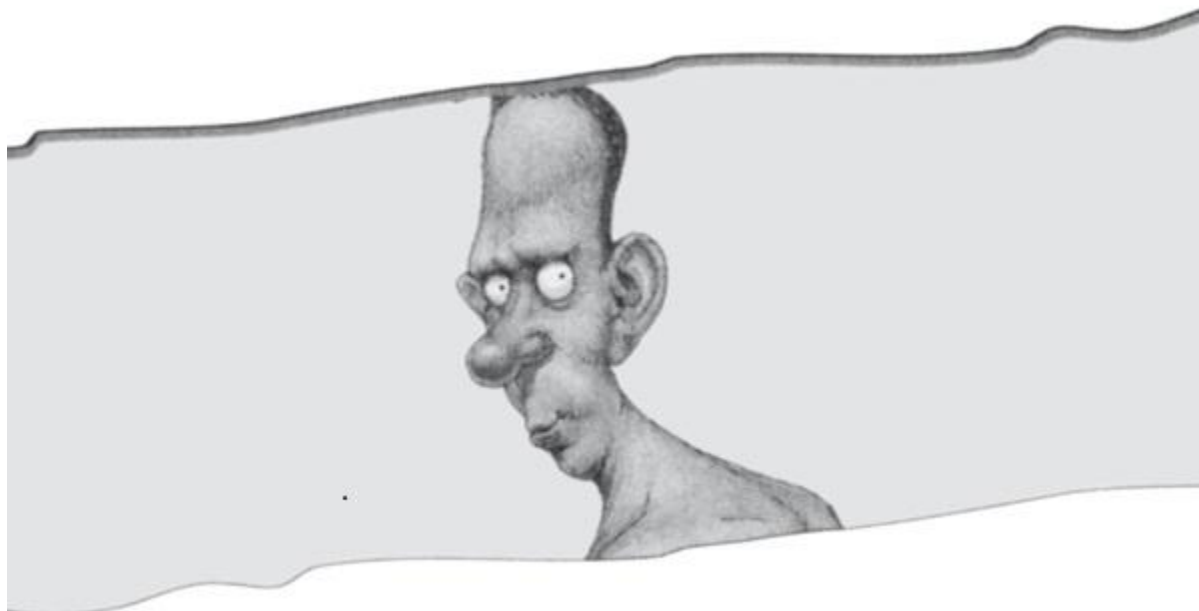
Гамартофобия включает в себя страх перед нарушением правил, преступлениями вымышленными и реальными, ошибками и заблуждениями.

Пример: женщина 33 лет утверждает, что она перфекционист и поэтому боится ошибиться во всем, чтобы ни делала: «У меня настоящее навязчивое желание проверять, не допустила ли я ошибку. Моя одежда должна быть безупречной. В письмах, электронных и текстовых сообщениях не должно быть ошибок. Если я печатаю письмо, то проверяю его по несколько раз. Если я распечатываю письмо и нахожу ошибку, то выбрасываю его. Блюда, которые я готовлю для других, должны быть идеальными. Если что-то слегка подгорает, то я это не подаю. Когда я покупаю какие-нибудь вещи и обнаруживаю дефект, то выбрасываю их. У меня также страсть к уборке. Вся моя жизнь вращается вокруг желания исправлять ошибки, избегать ошибок и искать недостатки. Моя мать такая же. Она в детстве ругала меня за ошибки, и я до сих пор, когда делаю что-то неправильно, слышу ее голос. Я хочу быть совершенной, но у меня это не получается. Я убегаю от своих ошибок. Я их очень боюсь».

Глава 13**Наши страхи на букву П**

Мы, по большей части, игрушки своих страхов. У одного это страх темноты; у другого – физической боли; у третьего – оказаться жертвой насмешек; у четвертого – бедности; у пятого – одиночества; каждого из нас поджидает в засаде свое особое существо.

Гораций Уолпол (1717 – 1797), «Письма»

**ПАДЕНИЕ С ЛЕСТНИЦЫ**См. ЛЕСТНИЦЫ – **Климакофобия****ПАДЕНИЕ С ПАНДУСОВ**См. ЛЕСТНИЦЫ – **Климакофобия****ПАДЕНИЕ**См. ХОДЬБА – **Баснофобия****ПАЛИНДРОМЫ**

Аибофобия (КФ) – от современного термина. Слово *Aibophobia* представляет собой палиндром, то есть читается задом наперед так же, как и в обычном порядке.

Слово *Aibophobia* представляет собой палиндром, то есть читается задом наперед так же, как и в обычном порядке.

ПАЛКИСм. ПОРКА – **Рабдофобия****ПАЛОЧКИ ДЛЯ ЕДЫ****Консекоталеофобия** (ТФ) – от латинского *consec-utus* (*следующий* за чем-либо).**ПАЛЬЦЫ****Дактилофобия** (ФТ) – от греческого *dactylos* (*палец*).**ПАМЯТЬ (ВОСПОМИНАНИЯ)****Мнемофобия** (ФТ) – от греческого *mnemon* (*память*).**ПАНДУСЫ**См. ЛЕСТНИЦЫ – **Климакофобия**

ПАНИКА

Паникофобия (ФТ) – от греческого *panikon* (принадлежащий богу Пану).

ПАНТЕРЫ

Пантерофобия (ФЖ) – от греческого *panther* (пантера).

ПАРАДОКСЫ

Парадоксофобия (КФ) – от греческих слов *para* (рядом, за, от, против) и *doxo* (мнение, убеждение).

ПАРАЗИТЫ

Паразитиофобия (ПФ) – *parasitos* (паразит). Менее предпочитаемые термины – *мизофобия* и *паразитофобия*. К паразитам могут принадлежать как животные, так и растения.

ПАРАНОЙЯ

Паранойяфобия (КФ) – от греческих слов *para* (рядом, за, от, против) и *noos* (ум). «Паранойя» – это слово греческого происхождения, обозначающее «душевное расстройство» или «безумие».

ПАРЕНИЕ (В ВОЗДУХЕ)

Левисиофобия (ФТ) – от латинского *levis* (легкий). Включает в себя страх перед легкими, почти невесомыми объектами и страх потери гравитации. Менее предпочитаемый термин – *барофобия*.

ПАРИКМАХЕРСКИЕ

См. ПАРИКМАХЕРЫ – **Барбафобия**

ПАРИКМАХЕРЫ

Барбафобия (СФ) – от латинского *barba* (борода). Включает страх перед парикмахерскими, прическами, стрижками, бритьём. Менее предпочитаемый термин – *тонзуорофобия*. Как пишут психологи, барбафобом был немецкий философ Артур Шопенгауэр. Проповедник «слепой воли», которая по идее должна сметать все препятствия на пути человека, как оказывается, боялся собственного парикмахера¹.

Барбафобом был немецкий философ Артур Шопенгауэр. Проповедник «слепой воли», которая по идее должна сметать все препятствия на пути человека, как оказывается, боялся собственного парикмахера.

ПАРОЛИ

Френдофобия (Friend-or-phobia) (КФ) – от современной английской игры слов (*friend or foe* означает *друг или враг*). Включает в себя страх перед банковскими и компьютерными паролями².

ПАУКИ

Арахнофобия (ФЖ) – от греческого *arachne* (паук). Противоположность этой фобии – *арахнофилия*, сексуальное возбуждение от пауков. Пауков боятся 50 % американок и 10 % американцев. Пауков боятся больше, чем огнестрельного оружия, автомобилей или самолетов.

В одном шведском исследовании утверждается, что из 42 пациентов с арахнофобией 82 % преодолели свою фобию всего лишь после одной трехчасовой терапевтической сессии, на которой им демонстрировали изображения пауков. Среди тех, кто, предположительно, страдал и страдает этой фобией, Иоганн Кристоф Фридрих фон Шиллер, Эстер Ранцен, Венди Ричард, Мартина Навратилова, Филл Джупитус, Джонни Депп, Саманта Фокс, Андре Агасси, Нелл Макэндрю, Камилла Даллеруп, Рэй Парк, Джастин Тимберлейк, Никола Маклин и Руперт Грин. Говорят, что великий немецкий поэт Шиллер настолько боялся пауков, что ему становилось плохо от одного их вида.



Говорят, что великий немецкий поэт Шиллер настолько боялся пауков, что ему становилось плохо от одного их вида.

Пример 1: «Я боюсь пауков. Я всегда их боялась. Не то чтобы я совсем не могу на них смотреть, просто я ужасно боюсь, что они дотронутся до меня или станут ползать по мне. Когда я была в Австралии, то стала настоящим параноиком. Я могла расплакаться от одной только мысли, что они окажутся у меня в кровати».

Пример 2: «У меня определенно арахнофобия, но в этом виноват шрам на моем животе, который по явился от укуса черной вдовы. Фу!»³

Арахнофобы не осознают механизма своих страхов

Исследователи из Сиднейского университета обнаружили, что арахнофобы, вопреки распространенному мнению, «практически не осознают иррационального механизма собственных страхов». Ранее в психиатрии считалось, что вне фобической ситуации пациенты с фобиями «способны адекватно оценивать потенциальную опасность встречи со стимулами своей фобии». Считалось, что они понимают, насколько иррациональны и нереалистичны их страхи, и способны более или менее держать их под контролем. Однако доктора М. К. Джоунз и Р. Г. Мензис в проведенном среди 30 человек исследовании обнаружили, что пациенты с фобиями не совсем хорошо понимают природу своего страха, как в присутствии фобического стимула, так и вдали от него. Поэтому необходимо вести просветительскую работу среди них и повышать уровень их знаний⁴.

Дотронься до паука – и страх, скорее всего, пройдет

Американские и испанские исследователи обнаружили, что лечение арахнофобии с помощью технологии виртуальной реальности проходит почти вдвое эффективнее, если во время терапевтического сеанса пациент дотрагивается до компьютерного экрана⁵.

ПЕЛЛАГРА

Пеллагрофобия (ФТ) – от греческих слов *pell* (*шкура*) и *agra* (*нрпнадок*). Пеллагра – это заболевание, для которого характерны сыпь на коже, расстройство пищеварения и нервной системы, снижение умственной деятельности.

Пеллагра – это заболевание, для которого характерны сыпь на коже, расстройство пищеварения и нервной системы, снижение умственной деятельности.

ПЕНИЕ

См. ГОЛОС (ДРУГИХ) – **Воксифобия**

ПЕНИС

См. ПОЛОВОЙ ЧЛЕН (НЕЭРЕГИРОВАННЫЙ) – **Фаллофобия**

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ

См. ХОДЬБА – **Басиофобия**

ПЕРЕЕДАНИЕ

Глуттонофобия (ФТ) – от латинского *glutto* (*обжора*).

ПЕРЕЕЗД

Тропофобия (ТФ) – от греческого *tropos* (*поворот*). Включает в себя страх перед миграцией. Менее предпочитаемые термины – *кинессофобия*, *кинессофобия*, *кинетофобия* и *метатезиофобия*.

ПЕРЕЛИВАНИЕ КРОВИ

См. КРОВЬ – **Гематофобия**

ПЕРЕМЕНЫ

См. НОВОЕ – **Неофобия**

ПЕРЕПОЛНЕННЫЕ ЛЮДЬМИ ПОМЕЩЕНИЯ

См. КОМНАТЫ – **Койнонифобия**

ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ РАБОТОЙ

См. РАБОТА – **Эргасиофобия**

ПЕРЕХОД ПО МОСТУ

См. МОСТЫ – **Гефирофобия**

ПЕРЕХОД ЧЕРЕЗ ПОРОГ

См. ПОРОГИ – **Батмофобия**

ПЕРЕХОД ЧЕРЕЗ РЕКУ

См. МОСТЫ – **Гефирофобия**

ПЕРЕХОД ЧЕРЕЗ УЛИЦУ

См. УЛИЦЫ – **Дромофобия**

ПЕРЬЯ

Птеронофобия (ПФ) – от греческого *pteron* (*крыло*).

ПЕСОК

См. ПЫЛЬ – Аматофобия

ПЕСЧАНКИ

Гербиллофобия (ФЖ) – от латинского *gerbillus* (маленький грызун). Противоположность этой фобии – *гербиллофилия*, сексуальное возбуждение от песчанок и других мелких животных, обычно грызунов. Говорят, что гербиллофобией страдает американская актриса Кристина Риччиб.



Говорят, что гербиллофобией страдает американская актриса Кристина Риччи.

ПЕТУХИ

Алекторофобия (ФЖ) – от греческого *alektor* (петух). Французский врач Антуан ле Камю писал, что римский император Германик Цезарь не мог выносить ни вида, ни крика петуха. Среди страдающих этой фобией – американская модель и актриса Шэннон Элизабет7.



Французский врач Антуан ле Камю писал, что римский император Германик Цезарь не мог выносить ни вида, ни крика петуха.

ПЕЩЕРЫ

Троглофобия (ПФ) – от греческого *troglos* (пещера). Менее предпочитаемый термин – *кавеофобия*. Говорят, что пещер боится чешско-американская теннисистка Мартина Навратилова8.

ПИКНИКИ

Вутэвтиндионофобия (СФ) – от греческого *vuteu-thindio* (собрание людей для совместной трапезы и наслаждения).

ПИСТОЛЕТЫ

См. ОГНЕСТРЕЛЬНОЕ ОРУЖИЕ – Гоплофобия

ПИСЬМА

Эпистоолофобия (ТФ) – от греческого *epistole* (письмо, послание).

ПИЩА

Ситофобия (ТФ) – от греческого *sitos* (пища, еда). Включает в себя страх перед употреблением продуктов в пищу и отдельными блюдами. Менее предпочитаемые термины – *цибиофобия*, *цибофобия*, *фагофобия*, *ситиофобия* и *туристофобия*. Противоположность

этой фобии – *ситофилия* , сексуальное возбуждение от пищи. Скорее всего, источником страха служит не столько пища вообще, сколько конкретные продукты питания. Английский рок-певец Дейв Маккейб, например, боится есть яблочные пироги⁹.

ПЛАВАНИЕ

См. УТОПЛЕНИЕ – **Аквафобия**

ПЛАНЕРЫ

См. ПОЛЕТЫ – **Авиафобия**

ПЛАНЫ (ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ПЛАНЫ)

Планнумафобия (КФ) – от латинского *plannit* (*уровень , плоская поверхность*). Менее предпочитаемый термин – *телеофобия* .

ПЛАТА ЗА СЕКС (ПРЕДЛОЖЕНИЕ ЗАПЛАТИТЬ)

См. ОГРАБЛЕНИЕ (В РОЛИ ЖЕРТВЫ) – **Хрематиstofобия**

ПЛОТСКАЯ ЛЮБОВЬ

См. ЭРОТИКА – **Эротофобия**

ПЛОХИЕ ВЕСТИ

Дисфофобия (КФ) – от греческого *dysphoria* (*плохое настроение , депрессия*). Включает страх услышать плохие новости.

ПЛОХИЕ ЛЮДИ

Сцелерофобия (СФ) – от латинского *sceleris* (*преступление , злодеяние*). Включает в себя страх перед грабителями, преступниками, похитителями, убийцами, ворами и просто злыми людьми. Раньше такую фобию называли причудливым латинским выражением *ravor sceleris* , что означает *трепетание в присутствии зла* . *Ravor* переводится с латыни примерно как *трепет , страх , ужас* . В зоне военных действий и гражданских волнений, а также в районах с неблагоприятной криминальной обстановкой такого рода страхи оправданны, и люди там должны соблюдать соответствующие меры предосторожности. Но если такой страх преследует человека повсюду, даже в относительно спокойном месте, то он уже переходит все границы и становится фобией. У детей иногда наблюдаются так называемые *ravor diurnus* , или страх во время дневного сна (*diurnus* означает *дневной*), и *ravor nocturnus* , или страх во время сна ночью (*nocturnus* означает *ночной*). Иногда последний служит причиной кошмаров и нарушений сна. Как пишет английский психолог и писатель Оливер Джеймс, сцелерофобией страдает американский кинорежиссер Вуди Аллен. Особенно он якобы боится, что его похитят злодеи.

Как пишет английский психолог и писатель Оливер Джеймс, сцелерофобией страдает американский кинорежиссер Вуди Аллен. Особенно он якобы боится, что его похитят злодеи.

Пример: «Ах да, и Ричарда Speka [серийный убийца]. Может, вы и не знаете, кто это, но в 1970-х годах он убил несколько медсестер. Я боюсь смотреть на его фотографии – меня сразу мутит от этого. Даже начинает тошнить»¹⁰.

ПЛЮШЕВЫЕ МИШКИ

Арктофобия (ТФ) – от греческого *arktos* (медведь). Впрочем, есть и еще один вариант названия – *архтофобия*, якобы от греческого слова *arkhos* (главный, предводитель). Это напоминание о том, что первого мишку в 1903 году назвали Тедди в честь президента США Теодора Рузвельта.



Первого плюшевого мишку в 1903 году назвали Тедди в честь президента США Теодора Рузвельта.

ПОВЕДЕНИЕ

См. РАБОТА – **Эргасиофобия**

ПОВЫШЕННОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ

См. ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА – **Кардиопатофобия**

ПОВЯЗКА НА ГЛАЗАХ

См. СЛЕПОТА – **Амаурофобия**

ПОГРУЖЕНИЕ ПОД ВОДУ

См. ГЛУБИНА – **Батофобия**

ПОДБОРОДКИ

Гениофобия (ФТ) – от греческого *genio* (подбородок, челюсть).

ПОДЖОГ

Арсонофобия (СФ) – от латинского *arsionem* (поджог, горение).

ПОДЗЕМНЫЕ ПОЕЗДА

См. МЕТРО – **Батисидеродромофобия**

ПОДРОСТКИ (ДЕВУШКИ)

Нимфофобия (СФ) – от греческого *nymphē* (девушка, невеста, нимфа). Противоположность этой фобии – *нимфофилия*, то есть сексуальное влечение к девушкам-подросткам.

ПОДРОСТКИ (ЮНОШИ)

Эфебофобия (СФ) – от греческого *ephebos* (юноша, подросток). Иногда также называется *эфебиофобия*. Противоположность этой фобии – *эфебофилия*, то есть сексуальное влечение к мальчикам-подросткам.

ПОДРОСТКИ

Гебофобия (СФ) – от греческого *hebe* (юность). Менее предпочитаемый термин – *эфебофобия*. Противоположность этой фобии – *гебофилия*, сексуальное влечение к подросткам.

ПОДУШКИ

См. КРОВАТИ – **Клинофобия**

ПОДЪЕМЫ

Асцендарофобия (ФТ) – от латинского *ascendere* (подниматься).

ПОЕЗДА

Сидеродромофобия (ТФ) – от греческих слов *sideros* (железо) и *dromos* (бег, дорога). Включает в себя страх перед железнодорожными путями. Менее предпочитаемый термин – *сидеромофобия*. Противоположность этой фобии – *сидеродромофилия*, сексуальное возбуждение от поездов. Сидеродромофобией, предположительно, страдал австрийский психолог Зигмунд Фрейд. Согласно одному сообщению, эта фобия появилась у него в детстве: «Когда во время поездки из Фрайберга поезд проходил через Бреслау, Фрейд впервые увидел пары газа; это заставило его представить горящие в аду души»¹¹.

Сидеродромофобией, предположительно, страдал австрийский психолог Зигмунд Фрейд.

ПОЕЗДКИ

См. ПУТЕШЕСТВИЯ – **Годофобия**

ПОЖАРЫ

Пирофобия (ПФ) – от греческого *pur* (огонь). Менее предпочитаемый термин – *арсонофобия*. Противоположность этой фобии – *пирофилия*, сексуальное возбуждение от огня и пожара. Говорят, что немецкий философ Артур Шопенгауэр настолько боялся пожаров, что предпочитал жить на первом этаже.



Говорят, что немецкий философ Артур Шопенгауэр настолько боялся пожаров, что предпочитал жить на первом этаже.

Пример: мужчина в возрасте 41 года: «Моя фобия – это пожары, особенно в высоких зданиях. Однажды я отказался от работы, где мне платили бы гораздо больше, только потому, что мне пришлось бы работать на восемнадцатом этаже офисного здания. Высоты я не боюсь, но боюсь пожара на высоте»¹².

ПОЖИЛОЙ ВОЗРАСТ

Гераскофобия (ФТ) – от греческого *geras* (*старость*). Включает в себя страх стать пожилым и страх уйти на пенсию. Менее предпочитаемый термин – *геронтофобия*.

ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ

Геронтофобия (СФ) – от греческого *geron* (*старик*). Подразумевает страх перед стариками. Менее предпочитаемый термин – *гераскофобия*. Противоположность этой фобии – *геронтофилия*, сексуальное влечение к лицам пожилого возраста.

ПОЗОР

Эниссофобия (КФ) – от греческого *enisso* (*бранить, упрекать*). Включает в себя страх совершить грех (непростительный грех). Менее предпочитаемые термины – *эносиофобия*, *гамартофобия*, *критикофобия* и *скруптофобия* 13.

ПОЛЕТЫ (В ВОЗДУШНЫХ ТРАНСПОРТНЫХ СРЕДСТВАХ)

Авиафобия (ТФ) – от латинского *avis* (*птица*). Включает в себя страх перед самолетами, вертолетами, дирижаблями, планерами и самолетами. Менее предпочитаемые термины – *аэрофобия*, *авиатофобия*, *птеромерганофобия* и *птеронофобия*. Среди тех, кто, предположительно, страдал и страдает авиофобией, Шемп Говард, Рональд Рейган, Айзек Азимов, Рэй Брэдбери, Том Кертис, Стэнли Кубрик, Боб Ньюхарт, Джоан Вудворд, Джонни Кэш, Джин Шалит, Флоренс Хендерсон, Лоретта Линн, Гленда Джексон, Ивел Нивел, Джон Мэдден, Ким Чен Ир, Мухаммед Али, Арета Франклин, Джордж Харрисон, Джимми Джонстон, Шер, Джо Багнер, Лоуренс Тьюро (Мистер Т), Барри Зонненфельд, Билли Боб Торнтон, Вупи Голдберг, Роберт Смит, Райан Стайлз, Майкл Джексон, Шон Бин, Ларс фон Триер, Сара Джессика Паркер, Дин Кейн, Р. Келли, Дженнифер Энистон, Денис Бергкамп, Джейд Джаггер, Трэвис Баркер, Хоакин Феникс, Колин Фаррелл, Ким Марш, Сабрина Вашингтон, Чад Майкл Мюррей, Кирстен Данст, Холли Валанс, Уэйн Руни, Меган Фокс. Говорят, что страх перед полетами у Энистон возник после того, как она попала в грозу на пути из Торонто в Нью-Йорк. Шон Бин, согласно одному сообщению, «не был в восторге от того, что во время съемок „Властелина колец“ приходилось добираться в некоторые места на вертолете, и после одного очень тряскового полета поклялся никогда больше туда не летать. В одном случае ему пришлось сесть в горнолыжный подъемник, а затем идти пешком несколько миль в костюме, чтобы дойти туда, где проводили съемки». Из за фобии Руни «его товарищи прозвали его „Мистер Т“ по имени персонажа из известного телесериала 1980-х годов „Команда А“, который боялся летать».

Среди тех, кто, предположительно, страдал и страдает авиофобией, Рональд Рейган, Айзек Азимов, Рэй Брэдбери, Стэнли Кубрик, Джонни Кэш, Ким Чен Ир, Мухаммед Али, Арета Франклин, Джордж Харрисон, Шер, Билли Боб Торнтон, Вупи Голдберг, Майкл Джексон, Шон Бин, Ларс фон Триер, Сара Джессика Паркер.

Пример: мужчина 33 лет признается, что «ужасно психует по одному поводу». Он поясняет: «Я всегда боялся летать, с самого первого раза, когда мне было 11 лет. Я постоянно думаю о том, кто управляет самолетом, достаточно ли у него топлива, нет ли на борту бомбы, не сойдут ли с ума пассажиры и тому подобном. Ненавижу зоны турбулентности. Когда самолет попадает в них, я начинаю потеть. Мне кажется, что самолет вот-вот рухнет. Поднимаясь на борт, я говорю себе: „Это твой последний раз“. Как только самолет приземляется, я говорю себе: „Слава богу!“, и у меня возникает такое чувство, будто я только

что уклонился от пули»14.

Успешная терапия страха перед полетами

Врачи из клиники при Университете Ноттингема сообщают о том, что 84 % из 38 пациентов, страдающих страхом перед полетами, «продемонстрировали снижение уровня тревоги» после того, как прошли специальный курс терапии. Через год после терапии коммерческими рейсами воспользовались 40 % из них, а через три года – 60 %15.

Новая технология виртуальной реальности помогает справиться со страхом перед полетами

Недавно исследователи продемонстрировали, что новая технология виртуальной реальности помогает избавиться от страха перед полетами (авиафобии) всего за 8 сеансов. Согласно исследованиям, страхом перед полетами страдают от 10 до 25 % населения развитых стран. Этот страх может представлять значительную помеху для тех, кто вынужден путешествовать в деловых целях или добираться на отдых по воздуху. Теперь же у них появилась возможность справиться со своей фобией благодаря технологии «виртуального присутствия». Она позволяет пациенту стать частью трехмерной виртуальной реальности, которая меняется естественным образом в зависимости от движения головы и тела пациента. Впервые результаты исследований были представлены на 108-м ежегодном съезде Американской психологической ассоциации в Вашингтоне16.

ПОЛИОМИЕЛИТ

Полиофобия (ФТ) – от греческого *polio* (*серое вещество головного и спинного мозга*). Включает в себя страх перед детским параличом. Полиомиелит – это заболевание, при котором поражаются мышцы.

ПОЛИТИКА

См. ПРАВИТЕЛЬСТВО – **Политикофобия**

ПОЛИТИКИ

См. ПРАВИТЕЛЬСТВО – **Политикофобия**

ПОЛИЦИЯ

Полицифобия (СФ) – от латинского *politia* (*гражданская администрация*). Говорят, что англо-американский кинорежиссер Альфред Хичкок в детстве настолько боялся полиции, что позже не водил автомобиль, чтобы случайно не нарушить правила и не встретиться с офицером полиции.



Говорят, что англоамериканский кинорежиссер Альфред Хичкок в детстве настолько боялся полиции, что позже не водил автомобиль, чтобы случайно не нарушить правила и не встретиться с офицером полиции.

Пример: мужчина в возрасте 61 года боится полицейских, охранников и всех, кто носит синюю униформу и выглядит как полицейский: «В молодости, в Окленде, я был свидетелем, как один белый полицейский хладнокровно выстрелил в голову чернокожему мужчине. Тот просто стоял и не сопротивлялся. Полицейский снес ему голову с трех ярдов. Я поспешил спрятаться, и полицейский меня не заметил. Если бы заметил, он бы мог застрелить и меня, чтобы избавиться от свидетеля. На следующий день в газете написали, что полицейский стрелял в порядке самообороны. С тех пор я очень волнуюсь каждый раз, как вижу полицейских или охранников. Когда в автобус заходит транспортная полиция, чтобы проверить билеты, я очень нервничаю и по возможности выхожу из автобуса»¹⁷.

ПОЛЛЮЦИИ

Онейрогмофобия (ФТ) – от греческого *oneiros* (сон).

ПОЛОВОЕ СНОШЕНИЕ

Коитусинтеркурсофобия (СФ) – от латинских слов *coitus* (совокупление) и *intercursus* (сношение). Менее предпочитаемые термины – *коитофобия*, *кипридофобия* и *киприфобия*. См. также КОИТУС – **Коитофобия**.

ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ

Пубертафобия (ФТ) – от латинского *pubertare* (взростеть).

ПОЛОВОЙ АКТ С ДИКИМИ ЖИВОТНЫМИ **Коитусморереферафобия** (СФ) – от латинских слов *coitus* (совокупление) и *more ferarum* (дикие животные).

ПОЛОВОЙ ЧЛЕН (НЕЭРЕГИРОВАННЫЙ)

Фаллофобия (ФТ) – от греческого *phallos* (половой член). Включает в себя страх перед мужскими гениталиями, изображениями полового члена и фаллическими символами. Менее предпочитаемый термин – *колтофобия*. Противоположность этой фобии – *фаллофилия*, сексуальное возбуждение от вида или размеров полового члена.

ПОЛОВОЙ ЧЛЕН (ЭРЕГИРОВАННЫЙ)

Медортофобия (ФТ) – от греческого *medortho* (эрегированный половой член). Включает в себя страх перед эрекцией. Менее предпочитаемый термин – *итифаллофобия*.

ПОЛТЕРГЕЙСТ

См. ПРИЗРАКИ – **Спектрофобия**

ПОЛЬША (ВСЕ ПОЛЬСКОЕ)

Полониафобия (КФ) – от латинского *Polonia* (Польша).

ПОЛЯРНОЕ СИЯНИЕ

Аврорафобия (ПФ) – от латинского *aurora* (заря). Включает в себя страх перед северным и южным полярными сияниями и атмосферными свечениями. Аврора – древнеримская богиня зари, именем которой было названо атмосферное явление (*aurora* на латыни и на некоторых других языках), наблюдаемое в полярных областях планеты.

Аврорафобия включает в себя страх перед северным и южным полярными

сияниями и атмосферными свечениями.

ПОМЕХИ

Ноцерефобия (ПФ) – от латинского *nocere* (беспокоить, досаждают).

ПОМЕЩЕНИЯ

См. КОМНАТЫ – **Койнонифобия**

ПОНОС

См. ДИАРЕЯ – **Диареофобия**

ПОПРОШАЙКИ

См. НИЩИЕ – **Мендикарофобия**

ПОРАЖЕНИЕ

Атихифобия (СФ) – от греческих слов *a* (не -) и *tyche* (удача, случайность). Включает в себя страх перед проигрышем, неудачным исполнением дел, провалом. Менее предпочитаемые термины – *какоррафиофобия* и *какоррафобия*.



Атихифобия включает в себя страх перед проигрышем, неудачным исполнением дел, провалом.

Пример: мужчина 48 лет: «Я боюсь поражения. Во мне всегда сидит страх выполнить что-то неудачно. Я трудоголик, и мне кажется, что если я не буду постоянно работать, то потерплю поражение. Я всегда помню свои неудачи, особенно крупные провалы. Я стараюсь всегда говорить себе, что „поражение“ – это не мое слово. Но это так. Это мой величайший страх».

ПОРКА

Рабдофобия (СФ) – от греческого *rhabdos* (прут). Включает в себя страх перед палками, хлыстами, кнутами, дубинками, посохами (всем, чем могут побить на глазах у окружающих), а также перед телесным наказанием и шлепками не в общественном месте. Менее предпочитаемые термины – *мастигофобия* и *пойнефобия*. Противоположность этой фобии – *рабдофилия*, то есть сексуальное возбуждение от порки и телесных наказаний.

ПОРКА В ОБЩЕСТВЕННОМ МЕСТЕ

Мастигофобия (СФ) – от греческого *mastix* (избитый хлыстом). Включает в себя страх перед палками, хлыстами, кнутами, дубинками, посохами (всем, чем могут побить на глазах у окружающих), а также перед телесным наказанием и шлепками в общественном месте. Менее предпочитаемые термины – *пойнефобия* и *рабдофобия* 18.



Мастигофобия – страх перед палками, хлыстами, кнутами, дубинками, посохами (всем, чем могут побить на глазах у окружающих), а также перед телесным наказанием и шлепками в общественном месте.

ПОРКА СЕБЯ САМОГО

Баттуэрефобия (ФТ) – от латинского *battuere* (избивать).

ПОРНОГРАФИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

Нарратофобия (КФ) – от латинского *narrare* (рассказывать). Противоположность этой фобии – *нарратофилия*, сексуальное возбуждение от чтения порнографической литературы.

ПОРНОГРАФИЧЕСКИЕ ИЗОБРАЖЕНИЯ

Порнофобия (КФ) – от греческого *porne* (проститутка). Противоположность этой фобии – *порнофилия*, сексуальное возбуждение от просмотра порнографических изображений.

ПОРОГИ

Батмофобия (ТФ) – от греческого *bathmos* (ступень большой высоты). Включает в себя страх переходить через порог¹⁹.

ПОРЯДОК

Ординемофобия (СФ) – от латинского *ordo* (ряд, вереница, строй, порядок). Включает в себя страх перед упорядоченностью.

ПОСЕЩЕНИЕ ВРАЧЕЙ

См. ВРАЧИ – **Ятрофобия**

ПОСЛЕРОДОВАЯ ДЕПРЕССИЯ

PNDфобия (ФТ) – от современного английского сокращения *PND* (*Postnatal Depression*).

ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО

PTSDфобия (ФТ) – от современного английского сокращения *PTSD* (*Post Traumatic Stress Disorder*).

ПОТ

См. ЖИДКОСТИ ОРГАНИЗМА – **Гигрофобия**

ПОТЕРЯ ВЕСА

См. ГОЛОДАНИЕ – **Инанирефобия**

ПОТЕРЯ ГРАВИТАЦИИ

См. ПАРЕНИЕ (В ВОЗДУХЕ) – **Левисиофобия**

Согласно исследованиям, страхом перед полетами страдают от 10 до 25 % населения развитых стран. Этот страх может представлять значительную помеху для тех, кто вынужден путешествовать в деловых целях или добраться на отдых по воздуху.

ПОТЕРЯ ДЕВСТВЕННОСТИ

Лисусейсодофобия (КФ) – от греческих слов *lysus* (*потеря*) и *eisodo* (*вход, проход внутрь*). Менее предпочитаемые термины – *эйсодофобия*, *эсодофобия* и *примейсодофобия*.

ПОТЕРЯ КОНТРОЛЯ

См. КОНТРОЛЬ – **Контраротафобия**

ПОТЕРЯ КРОВИ

См. КРОВЬ – **Гематофобия**

ПОТЕРЯ ПАМЯТИ

См. АМНЕЗИЯ – **Амнезиофобия**

ПОТЕРЯ СЛУХА

См. ГЛУХОТА – **Аклиофобия**

ПОТЕРЯ ЧАСТИ ТЕЛА

См. АМПУТАЦИЯ – **Апотемнофобия**

ПОТЕРЯ ЭРЕКЦИИ

См. ЭРЕКТИЛЬНАЯ ДИСФУНКЦИЯ – **Медомалакуфобия**

ПОХВАЛА

См. ОДОБРЕНИЕ – **Аппробарефобия**

ПОХИЩЕНИЯ

См. ПЛОХИЕ ЛЮДИ – **Сцелерофобия**

ПОХОДЫ ПО МАГАЗИНАМ

Опгарефобия (СФ) – от латинского *optare* (*желать и выбирать*).

ПОЦЕЛУИ

Филемафобия (СФ) – от греческого *philema* (*поцелуй*). Менее предпочитаемый термин – *филематофобия*.

ПОЧЕСЫВАНИЕ

Амихофобия (ФТ) – от греческого *muchia* (*расчес*). Включает в себя страх перед царапинами и прикосновением к коже ногтями.

ПОЭЗИЯ

Метрофобия (КФ) – от греческого *metron* (*размер*).

ПРАВАЯ СТОРОНА

См. ПРАВОРУКОСТЬ – **Декстрофобия**

ПРАВИТЕЛЬСТВО

Политикофобия (СФ) – от греческого *politikos* (*государственный*). Включает в себя страх перед бюрократией, политиками и политикой.



Политикофобия включает в себя страх перед бюрократией, политиками и политикой.

ПРАВОЕ (ВЕЩИ С ПРАВОЙ СТОРОНЫ)

См. ПРАВОРУКОСТЬ – **Декстрофобия**

ПРАВОРУКОСТЬ

Декстрофобия (СФ) – от латинского *dexter* (*праворукий*). Включает в себя страх перед вещами, находящимися с правой стороны, перед правыми частями тела и вообще правой стороной.

ПРАВОСУДИЕ

Дикефобия (КФ) – от греческого *diko* (*право, справедливость*).

ПРАЗДНОВАНИЕ ВЫХОДА НА ПЕНСИЮ

См. ЦЕРЕМОНИИ – **Телеофобия**

ПРЕДМЕНСТРУАЛЬНЫЙ СИНДРОМ ПМСфобия (ФТ) – от современного сокращения *ПМС*.

ПРЕДРАССУДКИ

Суперстициофобия (КФ) – от латинского *superstitio* (*святость, суеверный ужас, чрезмерный страх богов, суеверие*).

ПРЕДСТАВИТЕЛИ ВЛАСТИ

Аукторитофобия (СФ) – от латинского *auctoritas* (*власть, влияние, положение*).

ПРЕДСТАВИТЕЛИ ОДНОГО ПОЛА

См. ГОМОСЕКСУАЛЬНОСТЬ – **Гомофобия**

ПРЕЗЕРВАТИВЫ

Кондомофобия (ТФ) – от латинского *condum* (*ножны*). По одной из версий, описанной еще в 1706 году, слово *condom* произошло от фамилии английского врача или графа, жившего во времена короля Карла II (1630 – 1685). Но свидетельств существования такого человека нет, а предметами под названием «кондом» пользовались в Англии по меньшей мере за два века до Карла II.

По одной из версий, описанной еще в 1706 году, слово *condom* произошло от фамилии английского врача или графа, жившего во времена короля Карла II (1630 – 1685). Но свидетельств существования такого человека нет, а предметами под названием «кондом» пользовались в Англии по меньшей мере за два века до Карла II.

ПРЕСЛЕДОВАНИЕ

Фигефобия (СФ) – от греческого *phuge* (*бегство, погоня*). Противоположность этой фобии – *фигефилия*, сексуальное возбуждение от преследования.

ПРЕСТУПЛЕНИЯ (ВЫМЫШЛЕННЫЕ)

См. ОШИБКИ – **Гамартофобия**

ПРЕСТУПЛЕНИЯ (РЕАЛЬНЫЕ)

См. ОШИБКИ – **Гамартофобия**

ПРЕСТУПНИКИ

Гибристофобия (СФ) – от греческого *hybrizein* (*совершить преступление, нарушение*). Включает в себя и страх перед теми, кто нарушает закон. Противоположность этой фобии – *гибристофилия*, сексуальное влечение к преступникам.

ПРИАПИЗМ

Приапсафобия (ФТ) – от греческого *Priapos* (*Приап*, сын Диониса и Афродиты, бог сексуальной неводержанности). «Приапизм» – это состояние постоянной эрекции, не связанной с половым возбуждением.

ПРИВИВКИ

См. ВАКЦИНАЦИЯ – **Вакцинофобия**

ПРИВИДЕНИЯ

См. ПРИЗРАКИ – **Спектрофобия**

ПРИВЫЧКИ

Габитусиофобия (ФТ) – от латинского *habitus* (*внешний вид, одеяние, а также свойство, особенность*).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЦЦИ

Магейрокофобия (ФТ) – от греческого *mageirikos* (*стряпня, готовка*).

ПРИЗРАКИ

Спектрофобия (КФ) – от латинского *spectrum* (*представление , мысленный образ , видение , привидение*). Включает в себя страх перед ангелами, духами, привидениями, гоблинами, фантомами и полтергейстом. Менее предпочитаемые термины – *бугифобия* , *фазмафобия* , *фазмофобия* и *пневматифобия* . Противоположность этой фобии – *спектрофилия* , сексуальное возбуждение от мысли об ангелах, духах, привидениях, призраках и фантомах. Говорят, что спектрофобией страдают американский актер Джонни Депп и американская актриса Кристина Риччи²⁰.



Говорят, что спектрофобией страдают американский актер Джонни Депп и американская актриса Кристина Риччи.

ПРИКОСНОВЕНИЕ (К ЛЮДЯМ)

Сармассофобия (СФ) – от греческих слов *sarx* (*плоть*) и *massein* (*трогать , месить*). Противоположность этой фобии – *сармассофилия* , сексуальное возбуждение от прикосновений.

ПРИКОСНОВЕНИЕ (К ПРЕДМЕТАМ)

Тангерелефобия (ФТ) – от латинского *tangere* (*касаться*).

ПРИКОСНОВЕНИЕ (СО СТОРОНЫ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ)

Гафелефобия (СФ) – от греческого *haphe* (*прикосновение*). Включает в себя страх перед массажем. Менее предпочитаемые термины – *афенфосмофобия* , *афелефобия* , *хираптофобия* , *гаптефобия* , *гаптофобия* и *тиксифобия* . Англо-канадский комедийный актер Майк Майерс и английская актриса, модель, дизайнер и певица Келли Осборн питают отвращение к прикосновениям других людей. Согласно одному сообщению, особенно Осборн боится прикосновений к своей ключице²¹.

Англо-канадский комедийный актер Майк Майерс и английская актриса, модель, дизайнер и певица Келли Осборн питают отвращение к прикосновениям других людей. Согласно одному сообщению, особенно Осборн боится прикосновений к своей ключице.

ПРИЛИВНЫЕ ВОЛНЫ

См. ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ – **Сейсмофобия**

ПРИМАТЫ

См. ОБЕЗЬЯНЫ – **Приматефобия**

ПРИСТОЙНОСТЬ

Ортофобия (КФ) – от греческого *ortho* (*прямой , верный , правильный*).

ПРОГРЕСС

Прософобия (КФ) – от латинского *pro* (*вперед , впереди*).

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СОБЫТИЯ

См. ВРЕМЯ – **Хронофобия**

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

См. ПИЩА – **Ситофобия**

ПРОИГРЫШ

См. ПОРАЖЕНИЕ – **Атихифобия**

ПРОИЗНЕСЕНИЕ РЕЧИ НА ПУБЛИКЕ

См. ВЫСТУПЛЕНИЕ НА ПУБЛИКЕ – **Глоссофобия**

ПРОКАЗА

Лепрофобия (ФТ) – от греческого *lepros* (*покрытый струпьями , коростой*). Проказой, или «лепрой», а также «болезнью Хансена» называется заболевание, поражающее кожу.

Проказой, или «лепрой», а также «болезнью Хансена» называется заболевание, поражающее кожу.

ПРОКЛЯТИЯ

Курсусофобия (СФ) – от латинского слова *cursus* (*бег*), которое в древнеанглийском имело значение *молитва от сглаза и дурного влияния* .

ПРОЛАПС МИТРАЛЬНОГО КЛАПАНА

MVPфобия (ФТ) – от современного английского термина *Mitral Valve Prolapse* .

ПРОПОВЕДИ

Гомилофобия (КФ) – от греческого *homilia* (*проповедь*). Включает в себя боязнь произнесения речей и чтения лекций. Противоположность этой фобии – *гомилофилия* , сексуальное возбуждение от произнесения речей²².

ПРОСТИТУТКИ

Кипридофобия (СФ) – от греческого *Kypris* (*Киприда* – прозвище Афродиты, древнегреческой богини любви). Менее предпочитаемые термины – *киприанофобия* , *кипринофобия* , *киприфобия* и *порнофобия* .

ПРОСТУДА

Психрофобия (ФТ) – от греческого *psychros* (*холодный*). Менее предпочитаемый термин – *психропобия* .

ПРОСТЫНИ

См. КРОВАТИ – **Клинофобия**

ПРОТЕСТАНТИЗМ

Протестантофобия (КФ) – от латинского *protestans* (*протестующий*). Включает страх к протестантскому вероучению, протестантским собраниям, религиозным церемониям, протестантам и всему, что связано с протестантизмом.

ПРОТИВОПОЛОЖНОЕ МНЕНИЕ

Аллодоксофобия (СФ) – от греческих слов *allos* (*другой*) и *doxo* (*мнение, убеждение*). Менее предпочитаемый термин – *доксофобия*.

ПРОТИВОПОЛОЖНЫЙ ПОЛ

См. ГЕТЕРОСЕКСУАЛЬНОСТЬ – **Гетерофобия**

ПРОТОЧНАЯ ВОДА

См. РЕКИ – **Потамофобия**

ПРУДЫ

См. ОЗЕРА – **Лимнофобия**

ПРЫЖКИ С ВЫСОТЫ

См. ПРЫЖКИ – **Катапедофобия**

ПРЫЖКИ С ПАРАШЮТОМ

См. ВЫСОТА – **Акрофобия**



Английская певица и актриса Дани Бер утверждает, что ее «самая большая фобия – прыгать с самолета».

ПРЫЖКИ С ТАРЗАНКИ

См. ВЫСОТА – **Акрофобия**

ПРЫЖКИ

Катапедофобия (ФТ) – от греческих слов *kata* (*вниз*) и *pedo* (*ступня*). Включает в себя страх перед прыжками с высоты и не очень высоких мест. Английская певица и актриса Дани Бер утверждает, что ее «самая большая фобия – прыгать с самолета». Непонятно, правда, зачем ей прыгать с самолета и как бы она это сделала. Скорее всего, она боится выпасть из самолета или летать на самолетах, а не прыгать с них. Если никто не заставляет тебя прыгать с самолета, то это и не фобия, а просто здравый смысл. Конечно, парашютисты с этим могут не согласиться²³.

ПРЯМАЯ КИШКА

Проктофобия (ФТ) – от греческого *proktos* (анус , задний проход). Включает в себя страх перед задним проходом (анусом). Менее предпочитаемые термины – *протофобия* и *ректофобия* .

ПСЕВДОНАУЧНЫЕ ТЕРМИНЫ

См. НАУЧНЫЕ ТЕРМИНЫ – **Гелленологофобия**

ПСИХИКА

Психофобия (ФТ) – *psyche* (душа). Включает в себя страх перед умом, умственной деятельностью, сознательным и бессознательным, чтением мыслей, контролем над сознанием.

Пример: «У меня фобия, о которой я часто думаю, и я немного нервничаю по ее поводу. Я боюсь, что окружающие могут читать мои мысли, и поэтому стараюсь избегать мыслей о конкретных людях. Мне кажется, что прочесть мои мысли будет невозможно только в единственном случае: когда я надену шляпу из фольги. И еще я боюсь, что все вокруг меня актеры и все они разыгрывают со мной большую шутку. Я знаю, что на самом деле это не так, но не могу перестать их бояться. Я думаю, что это обсессивно-компульсивное расстройство, когда какая-то мысль проникает в твое сознание, и ты не можешь от нее избавиться»²⁴.

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ

Френофобия (ФТ) – от греческого *phrenos* (мозг).

Женщина 54 лет утверждает, что боится психических заболеваний, потому что из-за них разрушилась ее семья: «Мою тетю и сестру поместили в психиатрическую клинику. Моя мать почти всю жизнь страдала депрессией. Когда я что-то забываю или кладу туда, куда не нужно, то боюсь, что тоже заболею».

Пример: женщина 54 лет утверждает, что боится психических заболеваний, потому что из-за них разрушилась ее семья: «Мою тетю и сестру поместили в психиатрическую клинику. Моя мать почти всю жизнь страдала депрессией. Когда я что-то забываю или кладу туда, куда не нужно, то боюсь, что тоже заболею. Каждый раз, как у меня бывает головная боль, я думаю: уж не развивается ли у меня опухоль в мозгу?»²⁵

ПСИХОЗ

См. БЕЗУМИЕ (СОБСТВЕННОЕ) – **Лиссофобия**

ПТИЦЫ (ПРЕВРАЩЕНИЕ В ПТИЦУ)

Авидсофобия (ФТ) – от латинского *avis* (птица). Противоположность этой фобии – *авидсофилия* , сексуальное влечение к птицам.

ПТИЦЫ

Орнитофобия (ФЖ) – от греческого *ornis* (птица). Если вы орнитофоб, то разделяете этот страх с английским футболистом Дэвидом Бекхэмом²⁶.



Если вы орнитофоб, то разделяете этот страх с английским футболистом Дэвидом Бекхэмом.

ПУГОВИЦЫ

Боттиафобия (ТФ) – от латинского *bottia* (*выпуклость*, *вздутие*). Однажды в студию Радио ABC во время передачи Ричарда Гловера позвонил слушатель и сказал, что у них с сыном «фобия пуговиц». По его утверждению, сын даже не может сам застегивать свою одежду и ему требуется помощь другого человека²⁷.

ПУЛИ

Баллистофобия (ТФ) – от греческого *ballein* (*метать*, *швырять*). Включает в себя страх перед метательными снарядами, снарядами огнестрельного и ракетного оружия, а также бросаемыми объектами.

ПУМЫ

См. ПАНТЕРЫ – **Пантерофобия**

ПУПОК

Умбиликофобия (ФТ) – от латинского *umbilicus* (*пупок*).

ПУСТОТА

Кенофобия (ПФ) – от греческого *kenos*, что означает *пустой*. Включает в себя страх перед пустотой, вакуумом, пустыми помещениями, незаполненным пространством и пустырями. Менее предпочитаемый термин – *кентофобия*.

ПУСТЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Диесомниофобия (ФТ) – от латинского *dies* (*день*) и *somnium* (*сон*). Имеется в виду привычка мечтать ни о чем в течение дня.

ПУСТЫНИ

Дезертофобия (ПФ) – от латинского *desertum* (*покинутое место*).

ПУСТЫРИ

См. ПУСТОТА – **Кенофобия**

ПУТЕШЕСТВИЕ НАЗАД ВО ВРЕМЕНИ

Ретрогемпофобия (КФ) – от латинских слов *retro* (*назад*) и *tempus* (*время*). Назад во времени еще никто не путешествовал, но это не мешает некоторым людям бояться таких путешествий.

Назад во времени еще никто не путешествовал, но это не мешает некоторым людям бояться таких путешествий.

ПУТЕШЕСТВИЯ

Годофобия (ФТ) – от греческого *hodos* (*путь*, *дорога*). Включает в себя страх перед поездками. Противоположность этой фобии – *годофилия*, сексуальное возбуждение от путешествий. Годофобией, предположительно, страдал Зигмунд Фрейд; особенно он боялся

ездить в поездах.

Пример 1: «[Во время поездок] я боюсь парковочных эстакад; да, именно парковочных эстакад. Мне непонятно, как бетонное сооружение может выдерживать такой вес. Я начинаю смотреть на сооружение и думать, что оно вот-вот рухнет. Хуже всего подниматься по ним, особенно по одной из таких узких, извилистых дорожек, когда в очереди куча машин. Я выхожу из себя и впадаю в панику. Интересно, есть ли название такой фобии».

Пример 2: «... шоссе в Лос-Анджелесе. Я родом из небольшого городка, и там у нас нет таких огромных развязок и шоссе, как в Лос-Анджелесе. После переезда, когда я увидел в новостях фотографии искореженных машин в одной огромной аварии, мне стало плохо. Иногда на шоссе я буквально отключаюсь и представляю себе, как попадаю в одну из таких аварий. Мне ужасна одна мысль о том, что сзади автомобили едут с такой огромной скоростью и что они могут не остановиться вовремя, если вдруг что-то случится со мной. И тогда все эти машины собьются в одну кучу! Кто бы этого не испугался?»²⁸

ПЧЕЛЫ

Мелиссофобия (ФЖ) – от греческого *melissa* (пчела). Включает в себя страх быть ужаленным пчелой. Менее предпочитаемые термины – *апифобия* и *мелиссафобия*. Противоположность этой фобии – *мелиссофилия*, то есть сексуальное возбуждение от пчел или укусов пчел.

ПШЕНИЦА

Даратафобия (ПФ) – от греческого *darata* (хлеб).

ПЫЛЬ

Аматофобия (ПФ) – от греческого *amathos* (пыль, песок). Включает в себя страх перед песком. Менее предпочитаемые термины – *амантофобия* и *кониофобия*. Утверждается, что пыли боится американский актер Ричард Гир. Согласно одному сообщению, в Голливуде даже ходит шутка: «Если вы хотите, чтобы Гир к вам не пришел, повесьте на двери табличку: „Идет уборка“, и Гира не будет».



Утверждается, что пыли боится американский актер Ричард Гир. Согласно одному сообщению, в Голливуде даже ходит шутка: «Если вы хотите, чтобы Гир к вам не пришел, повесьте на двери табличку: „Идет уборка“, и Гира не будет».

Пример: женщина 50 лет смертельно боится определенного вида пыли – комков, которые образуются под мебелью. Она вспоминает, как в детстве играла под кроватью и, вдохнув один из этих клубков, стала задыхаться, ударилась головой о кровать и впадала в панику. И по сей день, увидев комки пыли под мебелью, она впадает в микропанику²⁹.

ПЫТКИ

См. БОЛЬ (СОБСТВЕННАЯ) – Алгофобия

ПЯТНИЦА

Фриггафобия (КФ) – от имени древнескандинавской богини Фригг, покровительницы замужних женщин. Когда-то пятница считалась днем этой богини. Страх перед пятницами упоминается уже в XIV веке, в «Кентерберийских рассказах» Чосера. В пятницу был распят Иисус Христос, по пятницам рыбаки не выходили в море, рабочие не принимались за новый труд, а многие европейцы не стригли волосы и ногти. Биржевой крах 1929 года известен под названием «Черная пятница».

ПЯТНИЦА 13-Е

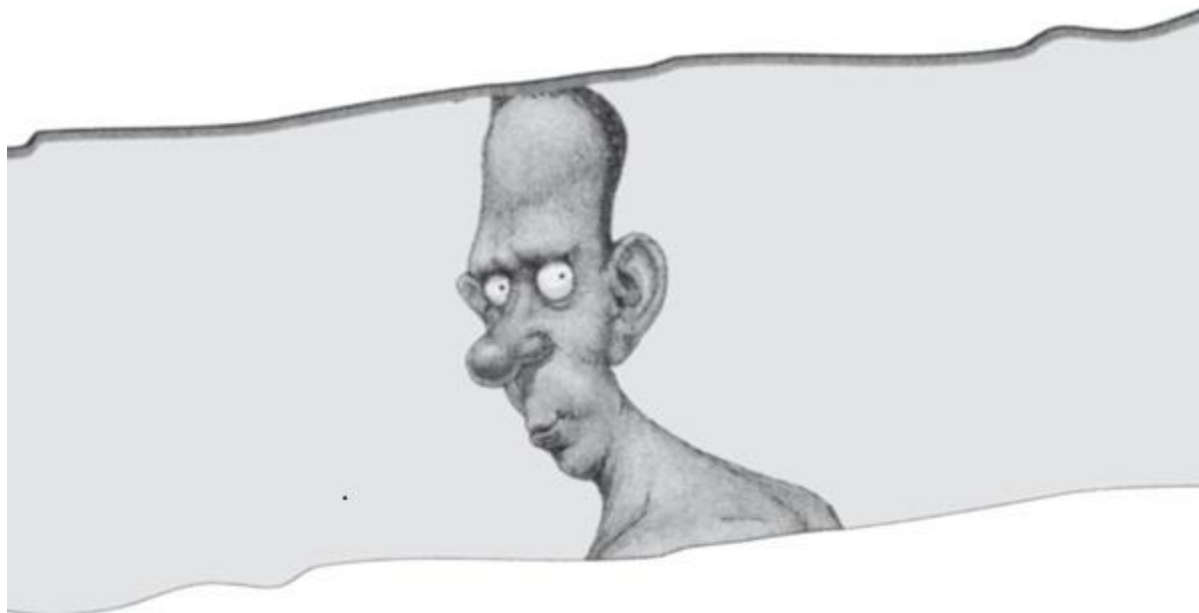
Параскеведикатриафобия (КФ) – от греческих слов *paraskeue* (пятница) и *dekatreis* (тринадцать). Число 12 во многих культурах считается воплощением полноты (например: 12 месяцев в году, 12 знаков зодиака, 12 богов Олимпа, 12 колен Израиля и 12 апостолов Христа). Число 13 разрушает эту полноту. Согласно Новому Завету, в пятницу распяли Иисуса Христа, а в древнескандинавской мифологии богиня Фригг на встрече с другими 11 богинями и злобным духом (всего 13) задумала погубить человечество. С тех пор считается, что 13 человек за одним столом – это не к добру. Эту фобию испытывал итальянский композитор Джоакино Россини, скончавшийся, по иронии судьбы, в пятницу 13-го ноября 1868 года. Хотя страх перед этим числом и днем недели был распространен широко, случай Россини – первый из письменно задокументированных в Европе. В 2004 году Центр по противодействию стрессам и Институт фобий в Эшвилле (штат Северная Каролина) опубликовали исследование, согласно которому только в США страхом перед пятницей и тринадцатым числом месяца страдают от 17 до 21 миллиона человек, что стоит экономике от 800 до 900 миллионов долларов из-за прогулов, отложенных деловых поездок и т. д.30.

Глава 14

Наши страхи на букву Р

Страх – это своего рода колокол... это сигнал к сбору, который подает наша душа.

Генри Уорд Бичер (1813 – 1887), «Лето души»



РАБОТА

Эргасиофобия (ФТ) – от греческого *ergasia* (*работа*). Включает в себя страх перед действием, выполнением каких-либо заданий, переутомлением от работы. Менее предпочитаемые термины – *эргофобия*, *копофобия* и *понофобия*.

РАВВИНЫ

См. РЕЛИГИЯ – **Теофобия**

РАДИАЦИЯ (МЕДИЦИНСКАЯ)

См. ОБЛУЧЕНИЕ (медицинское) – **Радиофобия**

РАДИКАЛИЗМ

См. ЕРЕСЬ – **Ерейфобия**

РАДОН

Радонофобия (ПФ) – от латинского *radius* (*луч*).

РАДОСТЬ

См. СЧАСТЬЕ – **Херофобия**

РАДУГА

Ирисофобия (ПФ) – от греческого *iris* (*радужная оболочка глаза*, *ирис*, *радуга*).

Пример: «Всю жизнь я боюсь радуги. Когда я вижу, как в небе образуется радуга, у меня начинает сильнее биться сердце, и я задыхаюсь. Иногда даже плачу – когда вижу радугу неожиданно. Я искала похожие страхи, но ничего не нашла. Правда, я сомневаюсь, что это только у меня одной. Я предлагаю называть этот страх иридофобией. В детстве я боялась радуги, которая образуется, когда воду разбрызгивают по газонам. Я закрывала глаза из страха, что душ сделает радугу. (Я тогда еще была маленькая и не знала, что это невозможно.) Сейчас я понимаю, что боялась не столько радуги, сколько разных вещей в небе вообще, особенно полярного сияния. У меня от полярного сияния мурашки идут по коже, потому что оно не только походит на радугу, но и движется. Это меня вообще выводит из себя! Не надо было мне

переезжать на Аляску!»¹

«Всю жизнь я боюсь радуги. Когда я вижу, как в небе образуется радуга, у меня начинает сильнее биться сердце, и я задыхаюсь. Иногда даже плачу – когда вижу радугу неожиданно».

РАЗВОД

Дивортиофобия (СФ) – от латинского *divortium* (*расторжение брака*).

РАЗГОВОР ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

См. ОБЕДЫ – **Дейпнофобия**

РАЗГОВОР ПО ТЕЛЕФОНУ

См. ТЕЛЕФОНЫ – **Телефонофобия**

РАЗГОВОР

Фонофобия (СФ) – от греческого *phone* (*звук, звучащая речь*). Включает в себя страх перед речью, речевыми ошибками, оговорками, использованием неправильных слов. Менее предпочитаемые термины – *глоссофобия*, *лалиофобия* и *лаллофобия*. Этой фобией, предположительно, страдает американский продюсер Дэвид Гест².

Фонофобия включает в себя страх перед речью, речевыми ошибками, оговорками, использованием неправильных слов.

РАЗГОВОРЫ ВО СНЕ

См. СОН – **Сомнофобия**

РАЗДЕВАНИЕ

Дисабилитофобия (СФ) – от греческих слов *dys* (*раз*) и *habili* (*одежда*).

Пример: «Ненавижу раздеваться перед другими. Еще с уроков физкультуры в школе. В школе я старалась не ходить в бассейн, насколько это было возможно. Я придумывала разные отговорки. Когда я раздевалась, то всегда держалась подальше от окружающих. Я боюсь раздеваться перед врачами. Ненавижу медосмотры. Мне немного легче раздеться перед другой женщиной, поэтому я всегда выбираю врача-женщину. Мне неудобно раздеваться даже перед собственным мужем. Наверное, это из-за моего католического воспитания».

РАЗЛОМЫ

См. ТРЕЩИНЫ – **Фиссуорофобия**

РАЗНИЦА В ВЕСЕ

Вегерватофобия (ПФ) – от греческого *veherva* (*тяжелый или легкий*). Противоположность этой фобии – *вегерватофилия*, сексуальное влечение к людям с большой разницей в весе.

РАЗНИЦА В ВОЗРАСТЕ

См. ВРЕМЯ – **Хронофобия**

РАЗНИЦА В РОСТЕ

Анастезмофобия (ПФ) – от греческого *anastema* (*высота*). Противоположность этой фобии – *анастезмофилия* , сексуальное возбуждение от большой разницы между своим ростом и ростом партнера.

РАЗОЧАРОВАНИЕ

См. ФРУСТРАЦИЯ – **Фрустратофобия**

РАЗРУШЕНИЕ

Атефобия (СФ) – от греческого *ate* (*кидаться , разрушить*). Древнегреческая богиня Ата символизировала помрачение ума, ослепление и саморазрушение.

РАК

Карциноматофобия (ФТ) – от латинского *carcinoma* , что означает *раковая опухоль* . Собственно говоря, *cancer* по-латыни – *краб* , и болезнь эта названа так, потому что напоминает нечто ползущее по телу. Менее предпочитаемые термины – *канцерофобия* , *карцинофобия* и *карцинотофобия* . Утверждается, что этой фобией страдает американский кинорежиссер Вуди Аллен, но у него вообще много фобий.

Пример: «А вот еще для вашей книги. Я боюсь заболеть раком. Мне снятся кошмары по этому поводу. Мне кажется, я одержим страхом перед раком. Всякий раз, как у меня на коже вскакивает прыщик, мне кажется, что это рак. Каждый раз, как у меня начинается расстройство желудка, я думаю, что это рак желудка. Когда у меня болит голова, я боюсь, что это рак мозга. Уловили идею?»³

РАКЕТЫ

См. ПУЛИ – **Баллистофобия**

РАКООБРАЗНЫЕ И МОЛЛЮСКИ

Остраконофобия (ФЖ) – от греческого *ostrakon* (*черепок , раковина*). Включает в себя страх перед крабами и омарами. Остраконофобией страдал французский философ Жан-Поль Сартр – он ужасно боялся крабов.



Остраконофобией страдал французский философ Жан-Поль Сартр – он ужасно боялся крабов.

Пример: «Я действительно боюсь омаров. Не могу проходить мимо них в отделе морепродуктов в супермаркетах или в морских ресторанах»⁴.

РАНА (КРОВАВАЯ)

См. КРОВЬ – **Гематофобия**

РАНЫ

См. ТРАВМА – Травматофобия

РАСКОЛЫ

См. ТРЕЩИНЫ – Фиссуорофобия

РАСПИСАНИЕ

См. ВРЕМЯ – Хронофобия

РАСПЯТИЯ

Ставрофобия (КФ) – от греческого *stauros* (*крест , распятие*). Включает в себя страх перед крестами.

Ставрофобия включает в себя страх перед крестами.

РАССКАЗЫ

См. МИФЫ – Мифофобия

РАССТАВАНИЕ

Сепаратофобия (КФ) – от латинского *separare* (*отделять , разделять , расставаться*).

РАССТРОЙСТВО ВИСОЧНО-НИЖНЕЧЕЛЮСТНОГО СУСТАВА

ТМЈфобия (ФТ) – от современного сокращения английского термина *Temporomandibular Joint Disorder* . По-латыни *tempus, temporis* означает *висок* , а *mandibula* означает *челюсть* . Расстройство височно-нижнечелюстного сустава – это собирательный термин, описывающий острое, хроническое и часто весьма болезненное воспаление сустава, соединяющего нижнюю челюсть с черепом.

РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА

Туристофобия (ФТ) – от греческого *turisto* (*расстройство желудка*).

РАССТРОЙСТВО КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ

См. АТАКСИЯ – Атаксияфобия

РАСТЕНИЯ

Ботанофобия (ПФ) – от греческого *botanikos* (*растительный*). Включает в себя страх перед кустами и домашними растениями. Зигмунд Фрейд, основоположник психоанализа, боялся таких домашних растений, как папоротники. Говорят, американская актриса Кристина Риччи ни за что не станет украшать растениями свой дом и «клянется, что боится их». «Они грязные, – утверждает она. – Если мне приходится дотрагиваться до растения уже после того, как я узнала, что оно находилось в доме, я просто с ума схожу»⁵.

Говорят, американская актриса Кристина Риччи ни за что не станет украшать растениями свой дом и «клянется, что боится их».

РАСЩЕЛИНЫ

См. ТРЕЩИНЫ – Фиссуорофобия

РВОТА

Эметофобия (ФТ) – от греческого *emetikos* (*рвота*). Включает в себя страх перед слюной и рвотой (собственной и чужой). Противоположность этой фобии – *эметофилия*, сексуальное возбуждение от рвоты. Если вы эметофоб, то разделяете этот страх с Джоан Баэз, Мэттом Лауэром, Дениз Ричардс и Чарли Брукером.

Пример: молодой человек 19 лет: «Я боюсь рвоты. Своей собственной или кого-то еще. От самой мысли о ней меня начинает тошнить. Я помню, как в школе наступил на рвоту какого-то больного ученика. Потом я несколько лет постоянно осматривал подошвы обуви, чтобы проверить, не наступил ли я еще раз на эту дрянь. Нет, лучше об этом больше не говорить».

РЕВНОСТЬ

Зелофобия (СФ) – от греческого *zelotypia* (*ревность*). Менее предпочитаемый термин – *зелотипофобия*. Противоположность этой фобии – *зелофилия*, сексуальное возбуждение от ревности, партнера или своей.

РЕЗИНА

См. ЛАТЕКС – **Латексофобия**

РЕКИ

Потамофобия (ПФ) – от греческого *potamos* (*река, поток*). Включает в себя страх перед проточной водой и водными струями.



Говорят, что крокодилов боится английский актер Норман Пейс, а комодских варанов – австралийско-американская актриса Николь Кидман.

РЕЛИГИОЗНЫЕ ЛИДЕРЫ

См. РЕЛИГИЯ – **Теофобия**

РЕЛИГИОЗНЫЕ ОБЪЕКТЫ

Иерофобия (КФ) – от греческого *hieros* (*священный*). Включает в себя страх перед священными объектами. Менее предпочитаемый термин – *агиофобия*. Противоположность этой фобии – *иерофилия*, сексуальное возбуждение от религиозных объектов.

Пример: «Меня воспитывали католиком. В детстве я боялся, что распятие упадет с алтаря и проткнет меня, как меч. Также я боялся изображения людей, которых распинают на кресте. Особенно ужасно было смотреть на их раны на ногах».

РЕЛИГИОЗНЫЕ ЦЕРЕМОНИИ

См. ЦЕРЕМОНИИ – **Телеофобия**

РЕЛИГИЯ

Теофобия (КФ) – от греческого *theos* (*бог*). Включает в себя страх перед Богом или

богами, священниками, раввинами, религиозными собраниями и лидерами, святыми. Менее предпочитаемые термины – *агиофобия*, *иерофобия* и *зевсофобия*.

РЕЛЬСЫ

См. ПОЕЗДА – **Сидеродромотофобия**

РЕНТГЕНОВСКИЕ ЛУЧИ

См. ОБЛУЧЕНИЕ (МЕДИЦИНСКОЕ) – **Радиофобия**

РЕПТИЛИИ

Герпетотофобия (ФЖ) – от греческого *herpeton* (*пресмыкающееся*, *рептилия*). Включает в себя страх перед крокодилами и ящерицами. Менее предпочитаемые термины – *батрахотофобия* и *офидиотофобия*. Говорят, что крокодилов боится английский актер Норман Пейс, а комодских варанов – австралийско-американская актриса Николь Кидман.

«В рептилиях есть что-то отвратительное! Мне снятся кошмары о них. Мне несколько раз снился сон, как я убегаю от гигантской ящерицы, но она меня ловит и съедает».

Пример: «В рептилиях есть что-то отвратительное! Мне снятся кошмары о них. Мне несколько раз снился сон, как я убегаю от гигантской ящерицы, но она меня ловит и съедает. Это меня очень пугало. Я так и не преодолел этого страха. Рептилии просто ужасны!»б

РЕЧЕВЫЕ ОШИБКИ

См. РАЗГОВОР – **Фонофобия**

РЕЧЬ

См. РАЗГОВОР – **Фонофобия**

РЕШЕНИЕ (ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ)

Децидотофобия (СФ) – от латинского *decidere* (*решать*).

РЖАВЧИНА

Иофобия (ПФ) – от греческого *ios* (*ржавчина*). Менее предпочитаемый термин – *лофобия*.

РИМСКИЙ ПАПА

Папафобия (СФ) – от латинского *papa* (*отец*, *епископ*, *патриарх*).

РИС

Оризафобия (ПФ) – от греческого *oryza* (*рис*).

РИТУАЛЫ

Ритуалисофобия (КФ) – от латинского *ritualis* (*ритуальный*).

РОДИТЕЛИ

Парентефобия (СФ) – от латинского *parentes* (*предки*, *отец* или *мать*).

РОДИТЕЛИ ЖЕНЫ ИЛИ МУЖА

Соцерафобия (СФ) – от латинского *soceri* (родители жены или мужа). Менее предпочитаемые термины – *новеркафобия* и *пентерафобия*.

РОДОВЫЕ СХВАТКИ

Партурофобия (ФТ) – от латинского *parturire* (находиться в схватках).

РОДСТВЕННИКИ

Сингенесофобия (СФ) – от греческих слов *syn* (совместно, вместе) и *genesis* (поколение).

РОДЫ

Токофобия (ФТ) – от греческого *tokos* (роды). Менее предпочитаемые термины – *локиофобия*, *маевсиофобия* и *патрурифобия*.

РОЖДЕНИЕ УРОДЛИВОГО РЕБЕНКА

См. УРОДЛИВЫЕ ДЕТИ – **Тератофобия**

РОСОМАХИ

Гулофобия (ФЖ) – от латинского *gulo* (обжора).

РОССИЯ (ВСЕ РУССКОЕ)

Русофобия (КФ) – от латинского *Rusus* (русский).

РОТ

Оралисифобия (ФТ) – от латинского *oralis* (рот).

РТУТЬ

Меркуриофобия (ПФ) – от латинского *Mercurius* (древнеримский бог Меркурий, покровитель торговцев и воров). Ртуть – чрезвычайно ядовитое вещество, даже самое малое ее количество может быть опасным для человека и животных.



Ртуть – чрезвычайно ядовитое вещество, даже самое малое ее количество может быть опасным для человека и животных.

РУИНЫ

Руинофобия (ТФ) – от латинского *ruina* (обрушение).

РУКИ

Хирофобия (ФТ) – от греческого *kheir* (рука, кисть).

РУМЯНЕЦ

Эритрофобия (ФТ) – от греческого *erythros* (*красный* , *краснеющий*). Менее предпочитаемые термины – *эрептофобия* , *эрептофобия* , *эртирофобия* и *эритофобия* .

РЫБЫ

Ихтиофобия (ФЖ) – от греческого *ikhthys* (*рыба*). Среди страдающих этой фобией английские телеведущие Саманта и Аманда Марчант, а также американский актер Дэвид Борианаз. Близнецы Марчант утверждают, что ужасно боятся рыб, «даже золотых рыбок». Как они сами сказали: «В супермаркетах мы с криком пробегаем мимо рыбных прилавков и отказываемся есть рыбу вообще. Мы даже не можем плавать в море или посещать аквапарк – это нам очень мешает». Борианаз объясняет свою фобию следующим образом: «Я ненавижу рыб, потому что они чешуйчатые. Если они подплывают ко мне, я стараюсь отплыть подальше».

Пример: «Я ужасно боюсь, что аквариумные рыбки выпрыгнут из воды, а я не смогу помочь им, и они будут биться на полу и умрут. Самих рыб я не боюсь, боюсь только такой ситуации. Я не знала, насколько это ужасно, пока из-за травмы мой муж не смог поменять воду в аквариуме. Рыбка выскользнула у него из рук, упала на стол, стала биться, а я принялась кричать в истерике. Я чувствовала, что полностью потеряла контроль, и мне было ужасно страшно. Может, это такая фобия – аэрокинесоихтиофобия, то есть страх перед рыбками, которые бьются на воздухе?»⁷

РЫСИ

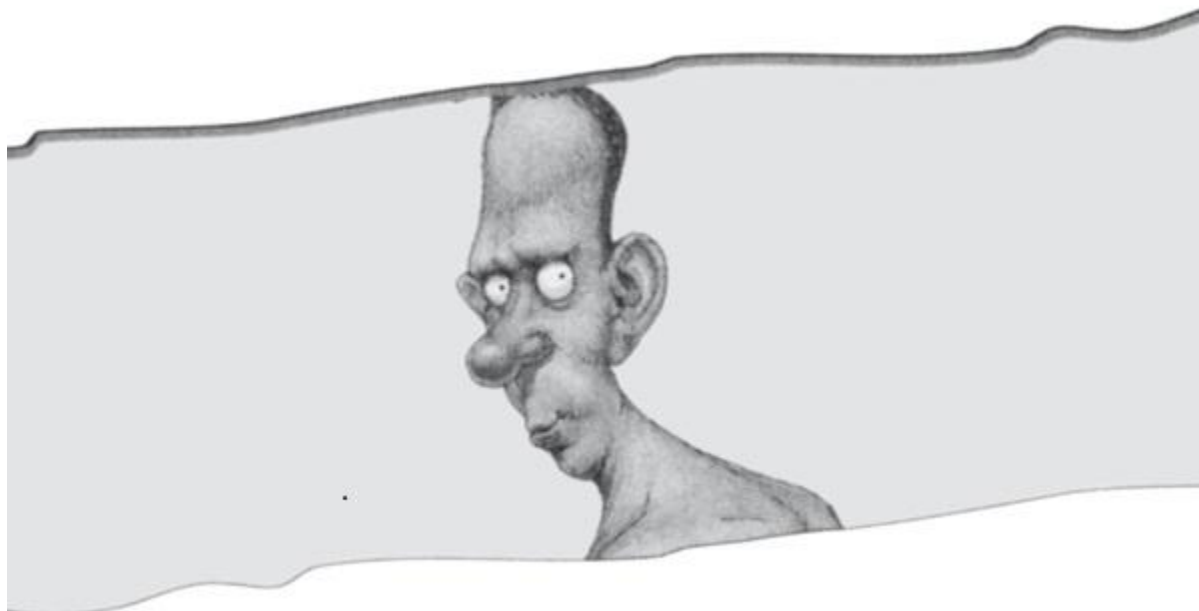
См. ПАНТЕРЫ – **Пантерофобия**

Глава 15

Наши страхи на букву С

Тот, кто боится, дарит над собой превосходство.

Мавританская пословица



САЛАМАНДРЫ

Уроделафобия (ФЖ) – от латинского *urodela* (саламандра).

САЛОНЫ КРАСОТЫ

Беллусафобия (СФ) – от латинского *bellus* (красивый). Включает боязнь, что кто-то прокомментирует вашу внешность, и страх оказаться на виду у других не в лучшем виде. Также включает в себя страх перед химическими веществами и инструментами, которые используют в салонах красоты.

САМОУБИЙСТВО

Суицидофобия (ФТ) – от латинского *suicidium* (самоубийство).

САМОУДУШЕНИЕ

Асфиксиофобия (ФТ) – от греческого *asphyxia* (остановка пульса). Противоположность этой фобии – *асфиксиофилия*, сексуальное возбуждение от самоудушения.

САПОГИ НА ВЫСОКИХ КАБЛУКАХ См. ТУФЛИ – Альтокальцифобия

САТАНА

Сатанофобия (КФ) – от греческого *Satan* (Дьявол). Включает в себя страх перед дьяволом и чертями. Менее предпочитаемые термины – *демонофобия* и *энтеофобия*.

СВАДЬБЫ

См. ЦЕРЕМОНИИ – Телеофобия

СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ

Супернатурафобия (КФ) – от латинского *super* (сверху) и *natura* (природа).

СВЕТ

Фотофобия (ПФ) – от греческого *phos* (свет). Менее предпочитаемые термины – *фенгофобия*, *фотоауглиафобия* и *селафобия*.

СВЕЧИ

Канделофобия (ТФ) – от латинского *candela* (*свеча*). Горящих свечей боялся король Этельред, старший брат Альфреда Великого (849 – 899/901). Великий немецкий поэт Иоганн-Вольфганг фон Гёте боялся людей, которые очищали свечи в его присутствии¹.



Великий немецкий поэт Иоганн Вольфганг фон Гёте боялся людей, которые очищали свечи в его присутствии.

СВИДАНИЯ

Датусиофобия (СФ) – от латинского *datus* (*подача, данное, назначенное*).

СВИНЬИ

Поркуфобия (ФЖ) – от латинского *porcus* (*свинья*). Говорят, что свиней боится английский актер Орландо Блум. Согласно одному сообщению, когда во время съемок фильма «Царство небесное» «отвязалась свинья, Блум отвернулся и побежал как сумасшедший»².



Свиней боится английский актер Орландо Блум. Согласно одному сообщению, когда во время съемок фильма «Царство небесное» «отвязалась свинья, Блум отвернулся и побежал как сумасшедший».

СВИСТ

См. ГОЛОС (ДРУГИХ) – **Воксифобия**

СВОБОДА

Элевтерофобия (КФ) – от греческого *eleutheria* (*свобода*).

СВЯЗЫВАНИЕ

Меринтофобия (СФ) – от греческого *merintho* (*связывать*). Подразумевает страх, что вас свяжут по рукам и ногам. Противоположность этой фобии – *меринтофилия*, сексуальное возбуждение от того, что связывают.³

Пример: «Мой самый большой страх – это быть связанным или оказаться в смирительной рубашке. Я и вправду очень боюсь, что не смогу двигаться или дышать».

СВЯТЫЕ

См. РЕЛИГИЯ – **Теофобия**

СВЯТЫНИ

Агиофобия (КФ) – от греческого *hagio* (святой). Менее предпочитаемый термин – *иерофобия*.

СВЯЩЕННИКИ

См. РЕЛИГИЯ – **Теофобия**

СВЯЩЕННЫЕ ОБЪЕКТЫ

См. РЕЛИГИОЗНЫЕ ОБЪЕКТЫ – **Иерофобия**

СГЛАЗ

Омматомалофобия (СФ) – от латинских слов *отта* (глаз) и *mal* (плохой, дурной).

СДАЧА КРОВИ

См. КРОВЬ – **Гематофобия**

СЕВЕРНАЯ АМЕРИКА (ВСЕ СЕВЕРОАМЕРИКАНСКОЕ)

Нортеамериканофобия (КФ) – от староанглийского *nord* (северный) и латинского *Americanus* (американский).

СЕВЕРНОЕ ПОЛЯРНОЕ СИЯНИЕ

См. ПОЛЯРНОЕ СИЯНИЕ – **Аврорафобия**

СЕДАТИВНЫЕ СРЕДСТВА

См. ЛЕКАРСТВА – **Фармакофобия**

СЕЗОННОЕ АФФЕКТИВНОЕ РАССТРОЙСТВО

SADфобия (ФТ) – от сокращения современного английского термина *Seasonal Affective Disorder*.

СЕКРЕТЫ

Секретофобия (СФ) – от латинского *secretus* (отдельный, личный, частный).

СЕКС

Генофобия (ФТ) – от греческого *генo* (порождающий). Включает в себя страх перед либидо и сексуальные страхи. Менее предпочитаемый термин – *коитофобия*.



Генофобия включает в себя страх перед либидо и сексуальные страхи.

СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ

Биастофобия (СФ) – от греческого *biastos* (насильный). Включает в себя страх перед изнасилованием. Противоположность этой фобии – *биастофилия*, сексуальное возбуждение от

изнасилования.

СЕКСУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

См. ЭРОТИКА – **Эротофобия**

СЕКСУАЛЬНЫЕ ИЗВРАЩЕНИЯ

Парафобия (КФ) – от греческого *para* (возле, около, также ненормальный).

СЕКСУАЛЬНЫЕ СТРАХИ

См. СЕКС – **Генофобия**

СЕМЯИЗВЕРЖЕНИЕ

См. ЭЯКУЛЯЦИЯ – **Эякулофобия**

СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

См. ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА – **Кардиопатофобия**

СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП

См. ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА – **Кардиопатофобия**

СЕРДИТЫЕ ЛЮДИ

См. ГНЕВ ОКРУЖАЮЩИХ – **Холерофобия**

СЕРДЦЕ

Кардиофобия (ФТ) – от греческого *kardia* (сердце). Включает в себя страх перед ощущением сердцебиения и стуком сердца.



Кардиофобия – страх перед ощущением сердцебиения и стуком сердца.

СЕРДЦЕБИЕНИЕ

См. СЕРДЦЕ – **Кардиофобия**

СЕРЕБРО

Аргентофобия (ПФ) – от латинского *argentum* (серебро).

СИГАРЕТЫ

См. КУРЕНИЕ – **Смихейнофобия**

СИГАРЫ

См. КУРЕНИЕ – **Смихейнофобия**

СИДЕНИЕ НА ОДНОМ МЕСТЕ

Таасофобия (ФТ) – от греческого *thaaso* (*сидеть спокойно*).

СИДЕНИЕ

Катисофобия (ФТ) – от греческих слов *kata* (*вниз*) и *hizein* (*сидеть*). Менее предпочитаемый термин – *таасофобия*.

СИЛА ТЯЖЕСТИ

СМ. ГРАВИТАЦИЯ – **Барофобия**

СИМВОЛИЗМ

См. СИМВОЛЫ – **Симболофобия**

СИМВОЛЫ

Симболофобия (КФ) – от греческого *symbolon* (*знак*). Включает в себя страх перед символизмом.

СИММЕТРИЯ

Симметрофобия (ФТ) – от латинского *symmetros* (*симметрия*).

СИНГАПУР (ВСЕ СИНГАПУРСКОЕ)

Масерфобия (КФ) – от греческого *mase* (*смешанный*). Сингапур – государство, известное смешением культур.

Сингапур – государство, известное смешением культур.

СИНДРОМ ВНЕЗАПНОЙ ДЕТСКОЙ СМЕРТИ

SIDSфобия (ФТ) – от сокращения современного английского термина *Sudden Infant Death Syndrome*.

СИНДРОМ ЗАПЯСТНОГО КАНАЛА

CTSфобия (ФТ) – от современного англоязычного сокращения (CST) синдрома запястного канала, связанного с потерей чувствительности пальцев рук и значительной болью в запястье.

СИНДРОМ РАЗДРАЖЕННОГО КИШЕЧНИКА

IBSфобия (ФТ) – от сокращения современного английского термина *Irritable Bowel Syndrome*.

СИНДРОМ ТУРЕТТА

См. АУТИЗМ – **Аутизмофобия**

СИНДРОМ ФАНТОМНОЙ КОНЕЧНОСТИ

PLSфобия (ФТ) – от сокращения современного английского термина *Phantom Limb Syndrome*.

СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

CFS фобия (ФТ) – от сокращения современного английского термина *Chronic Fatigue Syndrome* .

СИНИЙ ЦВЕТ

Цианофобия (ПФ) – от греческого *κυανος* (*синий , темно-синий*).

СИФИЛИС

Сифилофобия (ФТ) – от имени героя поэмы Джироламо Фракасторо (1478 – 1553) пастуха Сифилуса (*Syphilus*), который заразился венерическим заболеванием. Ранее сифилис называли *lues* . Менее предпочитаемый термин – *люэсофобия* .

СКАЛЫ

Кремнофобия (ПФ) – от греческого *κρημνυαί* (*висеть*). Включает в себя страх перед обрывами и крутыми склонами.

СКВОЗНЯК

См. ВЕТЕР – **Анемофобия**

СКОРОСТЬ

Тахофобия (ПФ) – от греческого *tachos* (*скорость*)4.

СКУКА

Форарефобия (ПФ) – от латинского *forare* (*просверливать , продырявливать*). Включает в себя страх перед монотонной деятельностью и однообразными занятиями. Менее предпочитаемый термин – *гомофобия* (буквально *боязнь похожего*). К сожалению, многие страдающие страхом скуки жалуются на это окружающим, буквально заражая своим состоянием других людей. Как в 1738 сказал Вольтер: «Секрет быть скучным состоит в том, чтобы рассказывать об этом всем подряд». Лучше оставить это и заняться чем-нибудь интересным.

К сожалению, многие страдающие страхом скуки жалуются на это окружающим, буквально заражая своим состоянием других людей. Как в 1738 сказал Вольтер: «Секрет быть скучным состоит в том, чтобы рассказывать об этом всем подряд».

СЛАБОСТЬ

Астенофобия (ФТ) – от греческих слов *a* (*не -*) и *stenos* (*сила*). Включает в себя страх упасть в обморок. Менее предпочитаемый термин – *басостасофобия* . Слабость и обморок могут быть как стимулами фобии, так и реакцией на нее. Когда американские исследователи предложили группе из 934 человек ответить на вопрос: «В какой медицинской ситуации больше вероятность упасть в обморок?», 72 % из тех, кто обычно падает в обморок, и 47 % из тех, кто в обморок не падает, ответили: во время уколов и взятия крови на анализ5.

СЛАДОСТЬ

Суависифобия (ПФ) – от латинского *suavis* (*сладкий*).

СЛЕЖЕНИЕ

См. НАБЛЮДЕНИЕ (СО СТОРОНЫ ДРУГИХ) – **Мониторофобия**

СЛЕЗЫ

Дакрифобия (ФТ) – от греческого *dacryon* (*слеза*). Противоположность этой фобии – *дакрифилия*, сексуальное возбуждение от слез.

СЛЕПОТА

Амаурофобия (ФТ) – от греческого *amaurosis* (*слепота, потемнение*). Включает в себя страх потерять зрение навсегда или временно (когда, например, завязывают глаза). Противоположность этой фобии – *амаурофилия*, сексуальное влечение к слепым или к партнеру с завязанными глазами.

СЛЕПЫЕ ПЯТНА В ОБЛАСТИ ЗРЕНИЯ

Скотомофобия (ФТ) – от греческого *skotos* (*темнота*). Включает в себя страх не заметить что-либо из-за физически ограниченного зрения.

СЛЕПЫШИ

Земмифобия (ФЖ) – от греческого *zemmi* (*маленькое подземное животное*). Считается, что у них достаточно сильный укус для таких маленьких животных. Иногда их еще называют земными крысами. В одном из рассказов о Шерлоке Холмсе писатель Артур Конан Дойл (1859 – 1930) мимоходом упоминает о некоей голой земной крысе, слишком безобразной, чтобы поведать о ней публике, хотя, возможно, речь идет совсем о другом животном. В Мексике и в американском штате Нью-Мексико распространен целый культ с ритуалами в честь этих животных.

СЛИЗЬ

Бленнофобия (ПФ) – от греческого *blennos* (*слизь*). Включает в себя страх перед выделениями из носа, а также илом и тинной. Менее предпочитаемый термин – *миксофобия*.

СЛОВА (ДЛИННЫЕ ИЛИ НЕПРОИЗНОСИМЫЕ)

Сесквипедалофобия (КФ) – от латинских слов *sesqui* (*полтора*) и *pedalis* (*ножной, относящийся к ступне*). Буквально это означает *полторостопный*. Включает в себя страх перед длинными словами, произнести которые затруднительно. Менее предпочитаемые термины: *гелленологофобия*, *макроксеноглоссофобия*, *секвипедалофобия* и даже – обратите внимание – *гиппотомонстросесквипедалиофобия*! Наверное, последний термин сочинили специально, чтобы напугать тех, кто страдает этой фобией.

СЛОВА

Логофобия (КФ) – от греческого *logos* (*слово*). Менее предпочитаемые термины – *номатофобия*, *номенатофобия*, *ономатофобия* и *вербофобия* б.

Гиппотомонстросесквипедалиофобия! Наверное, этот термин сочинили специально, чтобы напугать тех, кто страдает страхом перед длинными словами.

СЛОЖНЫЕ НАУЧНЫЕ ТЕРМИНЫ

См. НАУЧНЫЕ ТЕРМИНЫ – **Гелленологофобия**

СЛУХ

См. СЛУШАНИЕ – **Клиофобия**

СЛУШАНИЕ

Клиофобия (ФТ) – от греческого *klyo* (слышать, быть названным).

СЛЮНА

См. РВОТА – **Эметофобия**

СМЕНА СЕКСУАЛЬНЫХ ПАРТНЕРОВ

Полиитерофобия (СФ) – от греческих слов *poly* (много) и *iteros* (повторение). Возможно, тот же корень присутствует и в латинском слове *iterare* (повторять). Противоположность этой фобии – *полиитерофилия*, сексуальное возбуждение от смены сексуальных партнеров.

СМЕНА ЧАСОВЫХ ПОЯСОВ

Десинхронофобия (ФТ) – от латинских слов *de* (раз -, из -) и *synchronus* (синхронный, одновременный). Несовпадение дневного ритма человека, вызванное перемещением между разными часовыми поясами, называют десинхронией.

Колумбийская певица, танцовщица и продюсер Шакира признается: «У меня фобия смерти. Любого вида смерти. Смерти окружающих, моей собственной смерти, но особенно смерти тех, кого я люблю».

СМЕРТЬ (ИМИТАЦИЯ СМЕРТИ)

Псевдонекрофобия (СФ) – от греческих слов *pseudes* (ложный, ненастоящий) и *nekros* (мертвый). Противоположность этой фобии – *псевдонекрофилия*, сексуальное возбуждение от вида партнера, который делает вид, что умер.

СМЕРТЬ

Танатофобия (ФТ) – от греческого *thanatos* (мертвый). Включает в себя страх перед смертью, собственной и другого человека, а также смертью вообще. Менее предпочитаемые термины – *некрофобия* и *тантофобия*. Раньше этот страх назывался *meditation mortis*, что означает *размышление о смерти*. Колумбийская певица, танцовщица и продюсер Шакира признается: «У меня фобия смерти. Любого вида смерти. Смерти окружающих, моей собственной смерти, но особенно смерти тех, кого я люблю. С этим страхом мне приходится как-то считаться, потому что до конца от него не избавиться никогда»⁷.

Когда американские исследователи предложили группе из 934 человек ответить на вопрос: «В какой медицинской ситуации больше вероятность упасть в обморок?», 72 % из тех, кто обычно падает в обморок, и 47 % из тех, кто в обморок не падает, ответили: во время уколов и взятия крови на анализ.

СМЕХ (СВОЙ)

Гелиофобия (ФТ) – от греческого *gelaein* (смеяться). Включает в себя страх перед юмором. Менее предпочитаемый термин – *гелофобия*.

СМЕХ (СО СТОРОНЫ ДРУГИХ)См. НАСМЕШКИ – **Катагеллофобия****СМОТРЕТЬ В ЗЕРКАЛО**См. ЗЕРКАЛА – **Эйзоптрофобия****СМОТРЕТЬ ВВЕРХ**

Анаблепофобия (ФТ) – от греческого *anablepo* (*смотреть вверх*). Включает в себя нежелание посмотреть вверх из-за страха, что закружится голова, а также боязнь смотреть на высокие объекты. Менее предпочитаемый термин – *анаблефобия*.

СМОТРЕТЬ ВНИЗ И ГОЛОВОКРУЖЕНИЕСм. ГЛУБИНА – **Батофобия****СМОТРЕТЬ ВНИЗ С ВЫСОТЫ**См. ГЛУБИНА – **Батофобия****СМОТРЕТЬ НА ВЫСОКИЕ ОБЪЕКТЫ**См. СМОТРЕТЬ ВВЕРХ – **Анаблепофобия****СМОТРЕТЬ**

Скопофобия (СФ) – от греческого *scopo* (*смотреть*). Включает в себя страх перед наблюдением за кем-то и подглядыванием. Менее предпочитаемые термины – *офтальмофобия* и *скоптофобия*. Противоположность этой фобии – *скопофилия*, сексуальное возбуждение от наблюдения за кем-либо или от подглядывания (вуайеризм).



Скопофобия – страх перед наблюдением за кем-то и подглядыванием. Противоположность этой фобии – скопофилия, сексуальное возбуждение от наблюдения за кем-либо или от подглядывания.

СМУЩЕНИЕСм. СОЦИАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ – **Социофобия****СНАРЯДЫ**См. ПУЛИ – **Баллистофобия****СНЕГ**

Хионофобия (ПФ) – от греческого *chion* (*снег*). Включает в себя страх перед снегом и льдом. Менее предпочитаемые термины – *хеймафобия*, *хейматофобия*, *криофобия*, *фригофобия*, *пагофобия* и *психрофобия*.

СНЫ

Онейрофобия (ФТ) – от греческого *oneiros* (сон). Включает в себя страх перед кошмарами. Менее предпочитаемый термин – *онейрогмофобия*.

СОБАКИ

Канинофобия (ФЖ) – от латинского *caninus* (собачий). Менее предпочитаемый термин – *кинофобия*. Противоположность этой фобии – *канинофилия*, сексуальное влечение к собакам. Если вы канинофоб, то разделяете этот страх с ирландским писателем Джеймсом Джойсом, американским актером Шемпом Говардом и американским кинорежиссером Вуди Алленом. Один биограф писал о Джойсе: «Примерно в то время [в возрасте пяти лет] на Джойса напала собака; это привело к страху перед собаками на всю жизнь».



Если вы канинофоб, то разделяете этот страх с ирландским писателем Джеймсом Джойсом, американским актером Шемпом Говардом и американским кинорежиссером Вуди Алленом.

Пример: «Бояться собак я начал еще в детстве, возможно года в четыре. Я зашел на задний двор наших соседей, где мой старший брат должен был играть с соседским мальчишкой. У соседей на привязи была черная собака. Она дремала, и я напугал ее. Она залаяла, прыгнула на меня и сшибла с ног. Она, наверное, вовсе не собиралась причинять мне вреда, а просто хотела поиграть со мной. Когда я упал, мне было не больно, а очень страшно. После этого лет двадцать я не мог находиться рядом с любой собакой, особенно черной, какой бы маленькой она ни была»⁸.

СОВЕРШЕНСТВО

Перфектофобия (КФ) – от латинского *perfectus* (совершенный).

СОВРАЩЕНИЕ

Контретофобия (СФ) – от латинского *contrectare* (дотрагиваться или соvrащать). Менее предпочитаемые термины – *аграфобия* и *контрелтофобия*.

СОВЫ

Улулафобия (ФЖ) – от латинского *ulula* (сова). Говорят, что этой фобией страдает американский рэпер Эминем⁹.

Говорят, что американский рэпер Эминем боится сов!

СОЗНАНИЕ

Консциусиофобия (ФТ) – от латинского *consciis* (знающий, понимающий).

СОКРЫТИЕ ПОЛА

Андрогинофобия (СФ) – от греческих слов *andros* (мужчина) и *gune* (женщина). Помимо отдельных фобий: андромиметофобии (страх перед женщинами, подражающими

мужчинам) и гинемиметофобии (страх перед мужчинами, подражающими женщинам), есть и более сложная форма сокрытия своего пола. Противоположность этой фобии – *андрогинофилия* , сексуальное влечение к людям, которые тем или иным образом скрывают свой пол.

СОЛЕННЫЕ ЖИДКОСТИ ТЕЛА

Салирофобия (ФТ) – от латинского *sal* (*соль*). Противоположность этой фобии – *салирофилия* , сексуальное возбуждение от соленых жидкостей тела.

СОЛЕННЫЙ ВКУС

См. СОЛЬ – **Салифобия**

СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ

См. ДНЕВНОЙ СВЕТ – **Фенгофобия**

СОЛНЦЕ

Гелиофобия (ПФ) – от греческого *helios* (*солнце*). Включает в себя страх перед солнечным облучением. Менее предпочитаемые термины – *фегофобия* , *фенгофобия* и *фотофобия* .

СОЛЬ

Салифобия (ПФ) – от латинского *sal* (*соль*). Включает в себя страх перед соленым вкусом.

СОМНЕНИЯ В ОФИЦИАЛЬНОМ УЧЕНИИ, УТВЕРЖДЕННОЙ ДОКТРИНЕ ИЛИ ОБЩЕПРИЗНАННОЙ ТЕОРИИ

См. ЕРЕСЬ – **Ерейфобия**

СОН

Сомнофобия (ФТ) – от латинского *somnus* (*сон*). Включает в себя и страх говорить во сне. Менее предпочитаемые термины – *гипнофобия* и *сомнифобия* . Противоположность этой фобии – *сомнофилия* , сексуальное возбуждение от снов или от спящего партнера.

СОРЕВНОВАНИЯ

Компетерофобия (СФ) – от латинского *competere* (*стараться вместе , состязаться*).

СОСТЯЗАНИЯ

См. СОРЕВНОВАНИЯ – **Компетерофобия**

СОЦИАЛИЗМ

Социализмофобия (КФ) – от латинского *socialis* (*общий , совместный*). Подразумевает страх перед социалистической идеологией, социалистическими собраниями, мероприятиями, социалистами и всем, что имеет отношение к социализму.

СОЦИАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ

Социофобия (СФ) – от латинского *socius* (*товарищ , спутник , соучастник*). Включает в себя страх перед неловкими ситуациями в обществе, страх появления в обществе, страх перед оценкой со стороны других, страх перед собраниями. Менее предпочитаемые термины –

антропофобия и *социальная фобия*. Среди тех, кто, предположительно, страдали и страдают социофобией, Натаниэль Готторн, Авраам Линкольн, Гарриет Бичер-Стоу, Клара Бартон, Улисс С. Грант, Бернард Шоу, Теодор Рузвельт, Энни Оукли, Орвилл Райт, Роберт Фрост, Альберт Эйнштейн, Элеонора Рузвельт, Лирой Грумман, Агата Кристи, Генри Фонда, Люсиль Болл, Рой Роджерс, Алек Гиннесс, Ингрид Бергман, Элла Фицджеральд, Кэтрин Грэм, Джонни Карсон, Дон Риклз, Нэнси Марчанд, Джин Хэкмен, Нил Армстронг, Джоан Риверз, Элвис Пресли, Вуди Аллен, Рэймонд Карвер, Энн-Маргрет, Боб Дилан, Гаррисон Форд, Гаррисон Кейлор, Джордж Харрисон, Роберт де Ниро, Шер, Эльфрида Елинек, Салли Филд, Дэвид Боуи, Дэвид Леттерман, Гарри Макдональд, Майкл Фельдман, Крег Маккой, Ричард Гир, Сигурни Уивер, Кэти Ригби, Дайан Шур, Рене Руссо, Кевин Костнер, Том Хэнкс, Глория Эстефан, Донни Осмонд, Мэри Чэйпин Карпентер, Мишель Пфайффер, Луиз Сиверсен, Эрин Брокович, Кимберли Уиллис Холт, Том Круз, Джим Керри, Брэд Питт, Кортни Кокс, Ребекка Гибни, Николь Кидман, Джулия Робертс, Миа Хэм, Сьюзи О'Нейл, Нора Джонс и Кэрри Андервуд¹⁰.

Среди тех, кто, предположительно, страдали и страдают социофобией, Авраам Линкольн, Гарриет Бичер-Стоу, Бернард Шоу, Теодор Рузвельт, Альберт Эйнштейн, Элеонора Рузвельт, Агата Кристи, Генри Фонда, Ингрид Бергман, Элла Фицджеральд, Элвис Пресли, Джордж Харрисон, Роберт де Ниро, Ричард Гир, Сигурни Уивер, Кевин Костнер, Том Хэнкс, Мишель Пфайффер, Том Круз, Джим Керри, Брэд Питт.

Увеличение мозговой активности при социофобии

Исследователи из Университета Монаша пришли к выводу, что в той или иной степени социофобией страдает каждый двадцатый житель Австралии. Это делает ее самым распространенным тревожным расстройством и третьим по распространенности психиатрическим расстройством после депрессии и алкогольной зависимости. Исследования также показали, что люди, страдающие общей социофобией, демонстрируют повышенную активность мозга в пугающих социальных ситуациях. Исследователи утверждают, что при виде угрожающего или неприятного выражения лица в мозгу активируется область под названием «миндалевидная железа» (миндалевидное тело). Кроме того, они обнаружили, что степень реакции миндалевидной железы прямо пропорциональна выраженности симптомов социофобии. Миндалевидная железа – это часть лимбической системы мозга, которая контролирует эмоции и в ответ на угрозу посылает в мозг сигналы, учащающие дыхание и заставляющие сердце чаще биться¹¹.

Отличается ли мозг социофобов от мозга других людей?

Нидерландские ученые уверены, что обнаружили биохимические отличия в мозгу тех, кто страдает социофобией (которую еще называют общим социальным тревожным расстройством), и, следовательно, предоставили некоторые доказательства теории, согласно которой это расстройство вызвано биологическими причинами. При помощи однофотонной эмиссионной компьютерной томографии они сравнили уровень содержания нейромедиаторов серотонина и дофамина в мозгу 12 человек с диагностированной социофобией (но не принимавших медикаменты) и 12 здоровых человек, соответствующих им по полу и возрасту. Обеим группам ввели радиоактивные метки, которые связываются с серотонином и допамином. После этого ученые сравнили содержание этих нейромедиаторов в таламусе, среднем мозгу и в варолиевом мосту (на который воздействует серотонин) и в полосатом теле (на которое воздействует допамин). Увеличенное содержание этих веществ в данных регионах указывало на повышенный уровень расстройства.

Как пишет доктор Ван дер Вее: «Наше исследование предоставляет

непосредственные доказательства связи допаминэргической системы и социального тревожного расстройства у пациентов, не употреблявших специальных медикаментов. Это говорит о том, что социальное тревожное расстройство имеет физическую, зависящую от функционирования мозга составляющую». А это значит, что мозг людей, страдающих социофобией, действительно отличается от мозга других людей¹².

Окситоцин как вероятный замедлитель социофобии

Шведские и британские ученые при помощи функциональной магнитно-резонансной томографии (ФМРТ) доказали, что гормон окситоцин у некоторых пациентов может снижать ощущение тревоги. Окситоцин – это нейропептид, который вырабатывает организм во время массажа, родов и кормления грудью, обладающий успокаивающим и обезболивающим эффектом. Окситоцин оказывает непосредственное воздействие на миндалевидную железу. В экспериментах, проводимых в стокгольмском Каролинском институте и в лондонском Уэллком-Трасте, испытуемым показывали изображения четырех разных лиц, причем показ двух изображений сопровождался слабым и безвредным, но тем не менее неприятным электрическим разрядом. Как и ожидалось, те лица, показ которых сопровождался электрическим разрядом, испытуемые сочли более неприятными. Но когда в одной половине группы испытуемых использовали спрей окситоцина, а в другой половине группы спрей плацебо, то это привело к любопытным результатам. Испытуемые из «группы окситоцина» больше не считали неприятными те лица, показ которых ранее сопровождался электрическим разрядом, тогда как испытуемые из «группы плацебо» не изменили своего мнения. Исследователи пришли к выводу, что окситоцин оказывает более направленный эффект, нежели просто порождает общее чувство удовлетворения¹³.

Страдающие социофобией воспринимают себя иначе

Исследователи из американского Национального института здоровья с помощью магнитно-резонансной томографии выяснили, что пациенты с общим социальным тревожным расстройством реагируют на негативные отзывы о себе иначе, чем другие люди. В ряде экспериментов исследователи сравнивали пациентов с общим социальным тревожным расстройством с другими испытуемыми. Когда пациенты с социофобией читали негативные отзывы о себе, в их медиальной префронтальной коре и миндалевидной железе наблюдался приток крови. Это области мозга, ответственные за восприятие себя, а также имеющие отношение к чувству страха, эмоциям и реагирующие на стресс. При этом у каждого из исследуемых не наблюдалось разной реакции на негативные отзывы в отношении других людей или на нейтральные отзывы о себе и о других людях. Ранее были проведены исследования, согласно которым страдающие социофобией иначе реагируют на выражения лиц, а это заставляет предположить, что социофобия подразумевает повышенную реакцию на социальные стимулы в тех областях мозга, которые связаны с эмоциями¹⁴.

СПАМ

Спамфобия (ТФ) – от современного термина *спам*, который произошел от слова, обозначающего консервированную ветчину. Сейчас так чаще называют назойливую электронную почту, содержащую рекламу. Термин распространился с 1993 года.

Нидерландские ученые уверены, что обнаружили биохимические отличия в мозгу тех, кто страдает социофобией, и, следовательно, предоставили некоторые доказательства теории, согласно которой это расстройство вызвано биологическими причинами.

СПЕРМА

Сперматофобия (ФТ) – от греческого *sperma* (*семя*). Включает в себя страх перед сперматозоидами. Менее предпочитаемый термин – *спермафобия*.

СПЕРМАТОЗОИДЫ

См. СПЕРМА – **Сперматофобия**

СПИД

СПИДофобия (ФТ) – от современного термина СПИД (Синдром приобретенного иммунодефицита). Включает в себя и страх перед ВИЧ (Вирус иммунодефицита человека).

Пример: «Я так боюсь заразиться СПИДом, что никогда не занимаюсь сексом, даже защищенным».

СПОРТ

Спортофобия (СФ) – от старофранцузского *dis-portere* (*развлекаться*). Включает в себя страх перед спортивными состязаниями. Противоположность этой фобии – *спортофилия*, сексуальное возбуждение от занятий спортом и спортивных мероприятий.

СПОРТИВНЫЕ СОСТЯЗАНИЯ

См. СПОРТ – **Спортофобия**

СРОК СДАЧИ РАБОТЫ

См. ВРЕМЯ – **Хронофобия**

ССАДИНЫ

См. КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ – **Дерматопатофобия**

СТАДИОНЫ

См. ТЕАТРЫ – **Театрофобия**

СТАРЕНИЕ

Аэтатемофобия (ФТ) – от латинского *aetatem* (*в течение века, всю жизнь*). Менее часто употребляются термины *гераскофобия* и *геронтофобия*. Если вы аэтатемофоб, то разделяете этот страх с американской моделью и актрисой Джессикой Бил. Она «признает, что боится старения и морщин», о чем думает постоянно. Конечно, среди актеров и тех, кто регулярно работает перед камерой, немало таких людей. Но, как говорит древняя мудрость, «от старости лекарства нет».



Если вы аэтатемофоб, то разделяете этот страх с американской моделью и актрисой Джессикой Бил. Она «признает, что боится старения и морщин», о чем

думает постоянно.

Пример: женщина в возрасте 79 лет: «Я всегда боялась постареть. И до сих пор боюсь. Теперь, когда я на самом деле стара, мне приходится жить со страхом, что постарею еще больше. Хуже всего бояться потери памяти и стать обузой другим. Старение – это самое ужасное, что я испытывала в жизни».

СТАРОЕ

Ретрофобия (ПФ) – от латинского *retro* (*назад*, *обратно*, *позади*). Включает в себя страх перед ностальгией.

СТАРОСТЬ

См. ПОЖИЛОЙ ВОЗРАСТ – **Гераскофобия**

СТАРЫЕ ЛЮДИ

См. ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ – **Геронтофобия**

СТАТУИ

Статуофобия (ТФ) – от латинского *statua* (*статуя*, *изображение*). Включает в себя страх перед манекенами, статуэтками, моделями человека и восковыми куклами. Менее предпочитаемый термин – *автоматонифобия*. Противоположность этой фобии – *статуофилия*, сексуальное влечение к статуям или манекенам.

СТАТУС

Тимофобия (КФ) – от греческого *time* (*почет*). Противоположность этой фобии – *тимофилия*, сексуальное возбуждение от статуса или богатства.

СТАТУЭТКИ

См. СТАТУИ – **Статуофобия**

СТЕКЛО

Гиелофобия (ТФ) – от греческого *hyalo* (*прозрачный*, *стеклянный*). Менее предпочитаемые термины – *кристаллофобия*, *гиалофобия* и *нелофобия*. Говорят, что немецкий поэт Иоганн-Вольфганг фон Гёте боялся людей в стеклянных очках. Несмотря на то что Гёте с юности был близоруким и впоследствии носил монокль, ему не нравились люди, которые делали то же самое. Он не переносил их «враждебного взгляда»¹⁵.

Говорят, что немецкий поэт Иоганн-Вольфганг фон Гёте боялся людей в стеклянных очках. Несмотря на то что Гёте с юности был близоруким и впоследствии носил монокль, ему не нравились люди, которые делали то же самое. Он не переносил их «враждебного взгляда».

СТЕКЛЯННЫЕ ПОТОЛКИ

Гиелоэпистегофобия (ТФ) – от греческих слов *hyalo* (*прозрачный*, *стеклянный*), *epi* (*наверху*) и *stegos* (*крыша*).

СТОЛБНЯК

Тетанофобия (ФТ) – от греческого *tetanois* (*мышечный спазм , напряжение*). Столбняк (или по-латыни *tetanus*) – это болезнь, для которой характерен продолжительный спазм волокон скелетных мышц.

СТОЯТЬ НА ОДНОМ МЕСТЕ

Стареофобия (ФТ) – от греческого *stare* (*стоять спокойно*). От латинских слов *амбулофобия* , *басифобия* , *стасибасифобия* и *стасифобия* .

СТРАДАНИЕ

Патофобия (ФТ) – от греческого *pathos* (*страдание , болезнь*). Менее предпочитаемый термин – *пафофобия* .

СТРАУСЫ

Строутиофобия (ФЖ) – от греческого *strouthion* (*страус*).

Пример: женщина в возрасте 34 лет: «Вот уже давно я боюсь страусов. Я не знаю, как это началось, но сейчас я прихожу от них в ужас. Страусы не слишком распространены, потому этот страх не доставляет мне особых неудобств, но всякий раз, как вижу их по телевизору или в журнале, я начинаю плакать или кричать. Два раза я расплакалась в музее, потому что меня напугали чучела страусов в зале птиц. Кто-нибудь еще находит их страшными?»¹⁶

СТРАХ ПЕРЕД ФОБИЯМИ

Фобофобиафобия (КФ) – от греческого *phobos* (*страх , отвращение*).

СТРАХ

Фобофобия (КФ) – от греческого *phobos* (*страх , отвращение*). Включает в себя страх испугаться, боязнь самого слова «страх», страх перед фобиями и страшными ситуациями. Противоположность этой фобии – *фобофилия* , сексуальное возбуждение от страха и страшных ситуаций¹⁷.

Исследователи из американского Национального института здоровья с помощью магнитно-резонансной томографии выяснили, что пациенты с общим социальным тревожным расстройством реагируют на негативные отзывы о себе иначе, чем другие люди.

СТРЕМЯНКИ

См. ЛЕСТНИЦЫ – **Климакофобия**

СТРЕСС

Стриктуфобия (ФТ) – *strictus* (*тугой , крепко натянутый , тесный*).

СТРИЖКА ВОЛОС

См. ПАРИКМАХЕРЫ – **Барбафобия**

На съемках фильма «Троя» Брэд Питт настаивал носить кожаные сапоги вместо сандалий из-за страха перед своими, как он выразился, «уродливыми ступнями».

СТРИПТИЗ

См. СТРИПТИЗЕРШИ – **Экдисиофобия**

СТРИПТИЗЕРШИ

Экдисиофобия (СФ) – от греческого *ecdysis* (*раздевание*). Включает в себя боязнь стриптиза.

СТРУНЫ

Линонофобия (ТФ) – от греческого *lino* (*струна, нить*).

СТУПНИ

Подофобия (ФТ) – от греческого *πους* (*нога, ступня*). Менее предпочитаемый термин – *бриофобия*. Противоположность этой фобии – *подофилия*, сексуальное возбуждение от ступней. Говорят, что этой фобией страдает американский актер и продюсер Брэд Питт. Утверждается, что на съемках фильма «Троя» Питт «настаивал носить кожаные сапоги вместо сандалий из-за страха перед своими, как он выразился, „уродливыми ступнями“»¹⁸.

СУДА

См. КОРАБЛИ – **Навтофобия**

СУДЕБНЫЕ ПРЕСЛЕДОВАНИЯ

См. СУДЕБНЫЕ РАЗБИРАТЕЛЬСТВА – **Литикафобия**

СУДЕБНЫЕ РАЗБИРАТЕЛЬСТВА

Литикафобия (СФ) – от латинского *litigare* (*вести тяжбу, судиться*). Включает в себя страх перед судебными преследованиями и юристами.

СУМАСШЕСТВИЕ

Дементофобия (ФТ) – от латинского *dementare* (*сводить с ума, дурачить*). Менее предпочитаемые термины – *агатеофобия* и *маниафобия*.

СУМЕРКИ

См. НОЧЬ – **Никтофобия**

СУСЛИКИ

См. КРОТЫ – **Сорикоморфапафобия**

СУТУЛОСТЬ

Кифофобия (ФТ) – от греческого *kurpho* (*согнутый, сутулый*).

СУХИЕ МЕСТА

Топоксерофобия (ПФ) – от греческих слов *topos* (*место*) и *xeros* (*сухой*).

СУХОСТЬ

Ксерофобия (ПФ) – от греческого *xeros* (*сухой*).

СУХОСТЬ В ГОРЛЕ

Ларингоксерофобия (ФТ) – от греческих слов *laryngos* (горло) и *xeros* (сухой).

СУХОСТЬ ВО РТУ

Отосерофобия (ФТ) – от греческих слов *oto* (рот) и *xeros* (сухой).

СЦЕНА

Топофобия (СФ) – от греческого *topos* (место). Включает в себя страх перед выступлением на сцене в роли актера. Менее предпочитаемые термины – *эргасиофобия*, *эргофобия* и *понофобия*. Иногда это называется «боязнь сцены». Одним из первых страдал топофобией древнегреческий политический деятель и оратор Демосфен (384 – 322 гг. до н. э.), и его случай Роберт Бертон описал в книге «Анатомия меланхолии». Боязнь сцены, предположительно, страдает американский актер Джон Гарфилд. Однажды он признался: «Да, конечно, я боюсь [выступить на сцене]. Я боюсь все время. Стоять там – все равно что стоять голым! Это страшно». У английского актера, режиссера и продюсера Лоуренса Оливье топофобия развилась во время его карьеры. Однажды он написал: «Боязнь сцены – это животное, чудовище, которое прячется в своем темном углу, невидимое, но ты знаешь, что оно там и что оно может появиться в любой момент». Среди современников, предположительно, страдающих этой фобией, английская певица и актриса Лили Аллен. Согласно одному сообщению, фобия Лили – это боязнь быть освистанной на сцене. «Я вообще-то думаю, что люди меня ненавидят, – говорит Лили. – После того как кто-нибудь представит меня на сцене и уйдет, мне кажется, они сейчас начнут кричать и выражать свое недовольство»¹⁹.

Одним из первых страдал топофобией древнегреческий политический деятель и оратор Демосфен (384 – 322 гг. до н. э.), и его случай Роберт Бертон описал в книге «Анатомия меланхолии».

СЧАСТЬЕ

Херофобия (ФТ) – от греческого *khairo* (радоваться). Включает в себя страх перед радостью, весельем, получением удовольствия. Менее предпочитаемый термин – *хайрофобия*.



У английского актера, режиссера и продюсера Лоуренса Оливье топофобия развилась во время его карьеры. Однажды он написал: «Боязнь сцены – это животное, чудовище, которое прячется в своем темном углу, невидимое, но ты знаешь, что оно там и что оно может появиться в любой момент».

СЪЕДЕНИЕ ЗАЖИВО

Деворафобия (ФТ) – от латинского *devorare* (поглощать, проглатывать). Менее предпочитаемый термин – *фагофобия*.

Пример: женщина 34 лет утверждает, что с детства боялась быть съеденной: «Помню, как прочитала историю Роальда Даля о крольчихе, которая съела своего крольчонка. Потом я посмотрела фильм о том, как змея ест мышь целиком. В детстве я постоянно испытывала этот страх. Я боялась, что меня съест лев, тигр, удав или кто-то еще. Я стала бояться всех, у кого большой рот. Мне неловко признаваться, но в старших классах у меня был парень, и мне не нравилось, когда он подходил ко мне и открывал рот. Мне казалось, что он меня вот-вот проглотит».

СЪЕЖИВАНИЕ

См. МАЛЕНЬКИЕ ПРЕДМЕТЫ И ОБЪЕКТЫ – **Микрофобия**

СЪЕМКА НА КАМЕРУ

Аутогонистофобия (ТФ) – от греческих слов *auto* (сам) и *agonistes* (драматический актер). Противоположность этой фобии – *аутогонистофилия*, сексуальное возбуждение от того, что тебя снимают на камеру.

СЫР

Турофобия (ТФ) – от греческого *tyros* (сыр). Известный врач XVIII века Антуан ле Камю описал один случай: пациент испытывал такое отвращение к сыру (и к молоку), «что не мог даже выносить запаха сыра или смотреть на него, без того чтобы не упасть в обморок»²⁰.

СЫРОСТЬ

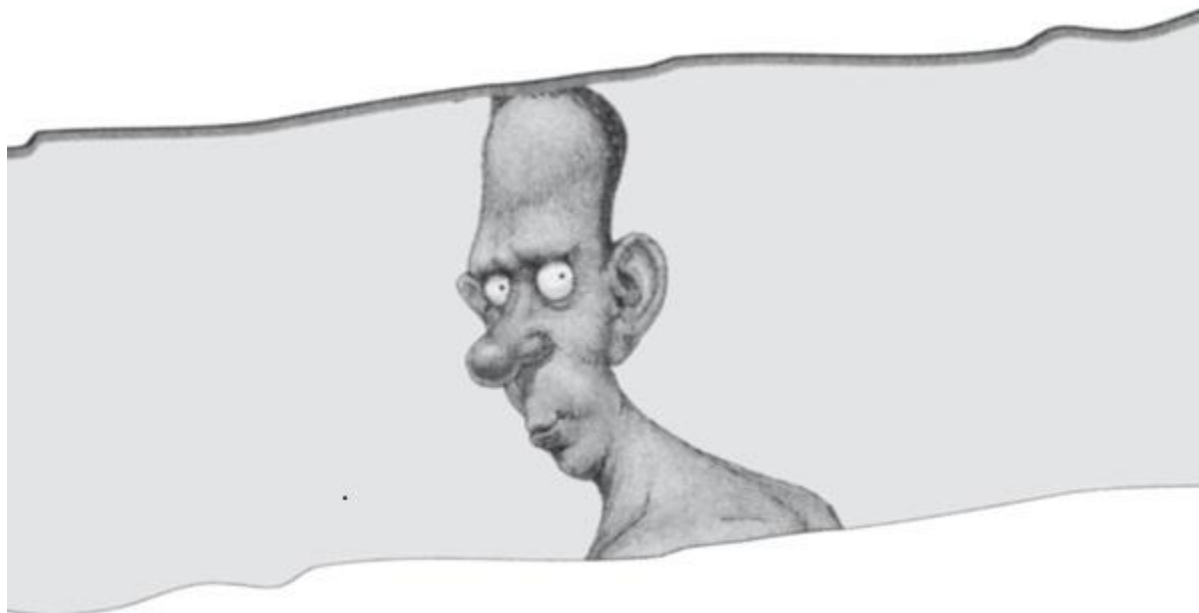
См. ВОДА – **Гидрофобия**

Глава 16

Наши страхи на букву Т

Величайший источник ужаса в младенчестве – это одиночество. Объяснение этого очевидно, так же, как и смысл выражения испуга у младенца – непрекращающийся крик, когда он пробуждается и находит себя одного.

Уильям Джеймс (1842 – 1910), «Психология. Краткий курс»



ТАБАК

См. КУРЕНИЕ – **Смихейнофобия**

ТАЙНЫ

См. СЕКРЕТЫ – **Секретофобия**

ТАЙФУНЫ

См. ШТОРМЫ – **Лилапсофобия**

ТАНЦЫ

Хорофобия (СФ) – от греческого *khoreia* (танец). Противоположность этой фобии – *хорофилия*, сексуальное возбуждение от танца.

ТАРАКАНЫ

Блаттафобия (ФЖ) – от латинского *blatta* (таракан). Утверждают, что тараканов боится американская актриса и певица Скарлетт Йоханссон. Однажды Йоханссон сказала: «Как-то я проснулась оттого, что таракан полз по моему лицу. Другой же забрался в мою тапочку. С тех пор я их боюсь»¹.



Тараканов боится американская актриса и певица Скарлетт Йоханссон. Однажды Йоханссон сказала: «Как-то я проснулась оттого, что таракан полз по моему лицу. Другой же забрался в мою тапочку. С тех пор я их боюсь».

ТАТУИРОВКИ

Татуфобия (ТФ) – от полинезийского *tattoo* (*татуировка*, *специальная отметка на коже*).

ТАХИКАРДИЯ

См. ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА – **Кардиопатофобия**

ТВОРЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ

Креатусифобия (ФТ) – от латинского *creatus* (*созданный*, *сотворенный*).

ТЕАТРЫ

Театрофобия (ТФ) – от греческого *theatron* (*театр*). Включает в себя страх перед зрительными залами, аудиториями, классными комнатами и стадионами.

ТЕЛЕВИДЕНИЕ

См. ТЕЛЕВИЗОРЫ – **ТВфобия**

ТЕЛЕВИЗОРЫ

ТВфобия (ТФ) – от современного сокращения ТВ (*телевизор*, *телевидение*). Если вы ТВ-фоб, то разделяете этот страх с американской актрисой Шэрон Стоун, которая, предположительно, «не включает телевизор, когда находится в комнате одна. Ей кажется, что он может взорваться в любую минуту»².

ТЕЛЕФОНЫ

Телефонофобия (ТФ) – от современного термина *телефон*, происходящего от греческих слов *tele* (*далеко*) и *phone* (*звук*). Включает в себя страх говорить по телефону. Менее предпочитаемый термин – *фонофобия*. Говорят, что английская актриса Хелен Миррен испытывает огромный страх от одной только мысли, что будет говорить по телефону. Согласно одному сообщению, американский продюсер Дэвид Гест также страдает этой фобией³.

ТЕМНОТА

Эклуофобия (ПФ) – от греческого *achlys* (*туман*). Включает в себя страх перед темнотой вообще и темными местами. Менее предпочитаемые термины – *лигофобия*, *миктофобия* и *никтофобия*. Как писал основоположник психиатрии Роберт Бертон (1577 – 1640) в своей книге «Анатомия меланхолии» (1621), в темноте не мог сидеть римский император Август. Предположительно, среди страдающих эклуофобией Иоганн-Вольфганг фон Гёте, Энн Райс, Киану Ривз, Дженифер Лопес, Дженнифер Лав Хьюитт и Роберт Паттинсон. Лопес однажды сказала: «У нас везде выключатели – я стараюсь не находиться в темноте. Марк [ее муж Марк Энтони] всегда выключает свет после того, как ложится в кровать. Я обычно к этому моменту уже сплю. Или же он ждет, пока я засну, а затем выключает свет».

Пример: «Мне 28 лет, и я сплю с включенным светом. Я говорю своему партнеру, что это от того, что мне снятся кошмары. Но на самом деле я боюсь темноты. И мне становится еще страшнее, когда в темной комнате тихо»⁴.

Предположительно, среди страдающих эклуофобией Иоганн-Вольфганг фон Гёте, Энн Райс, Киану Ривз, Дженифер Лопес, Дженнифер Лав Хьюитт и Роберт Паттинсон.

ТЕМНЫЕ ЛЕСИСТЫЕ МЕСТА

См. ЛЕСА НОЧЬЮ – **Никтогилофобия**

ТЕНИ

Сциофобия (ПФ) – от греческого *skia* (тьень).

ТЕОЛОГИЯ

Теологикофобия (КФ) – от греческого *theos* (бог).

ТЕРМИНОЛОГИЯ

См. НАУЧНЫЕ ТЕРМИНЫ – **Гелленологофобия**

ТЕРМИНЫ ИЗ ГРЕЧЕСКОГО ЯЗЫКА

См. НАУЧНЫЕ ТЕРМИНЫ – **Гелленологофобия**

ТЕРМИТЫ

Исоптерофобия (ФЖ) – от греческого *iso* (термит). Включает в себя страх перед насекомыми, поедающими древесину.

ТЕРРОР

См. СТРАХ – **Фобофобия**

ТЕРРОРИЗМ

Терророфобия (СФ) – от латинского *terror* (страх, ужас). Включает в себя страх перед террористами. Особенно эта фобия распространилась после теракта 11 сентября 2001 года. Правда, вероятность погибнуть в теракте значительно меньше вероятности задохнуться от попавшего в горло арахиса.

Пример: женщина в возрасте 45 лет: «Я больше не летаю на Бали, после того как 10 лет назад там взорвали ночной клуб. Когда я прохожу мимо мусорного бака в Сиднее, мне кажется, что там спрятана бомба. Когда я сажусь в самолет, я думаю, что на борту тоже может быть спрятана бомба».

ТЕРРОРИСТЫ

См. ТЕРРОРИЗМ – **Терророфобия**



Вероятность погибнуть в теракте значительно меньше вероятности задохнуться от попавшего в горло арахиса.

ТЕСНЫЕ ПРОСТРАНСТВА

См. ЗАМКНУТЫЕ ПРОСТРАНСТВА – **Клаустрофобия**

ТЕСНЫЕ СВЯЗИ

Симбиофобия (СФ) – от греческого *symbiosis* (*совместное проживание*).

ТЕСТЫ (В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ)

См. ЭКЗАМЕНЫ – **Экзаменофобия**

ТЕСТЬ, СВЕКОР

Пентерофобия (СФ) – от греческого *pentheros* (*тесть, отец жены*).

ТЕХНОЛОГИЯ

Технофобия (ТФ) – от греческого *techne* (*ремесло, искусство, мастерство*).

ТЕЩА, СВЕКРОВЬ

Пентерафобия (СФ) – от греческого *penthera* (*теща*). Менее предпочитаемые термины – *новеркафобия* и *соцерафобия*.

ТИГРЫ

Тигрисофобия (ФЖ) – от латинского *tigris* (*тигр*).

ТИРАНЫ

Тиранофобия (СФ) – от греческого *tyrannos* (*тиран, диктатор*). Менее предпочитаемый термин – *тираннофобия*.

ТИХИЕ ЗВУКИ

См. ШУМ – **Лигирофобия**

ТИХИЙ РАЗГОВОР

См. ГОЛОС (ДРУГИХ) – **Воксифобия**

ТКАНИ (ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ВИДЫ ТКАНИ)

Текстофобия (ПФ) – от латинского *textere* (*ткать*).

ТКАНЬ (ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТКАНИ)

Фабрикофобия (ТФ) – от латинского *fabricare* (*изготавливать, производить*). Менее предпочитаемые термины – *гифефобия* и *текстофобия*.

ТКАНЬ (НЕ ОДЕЖДА)

Гифефобия (ТФ) – от греческого *huphe* (*паутина*). Подразумевает страх перед тканью вообще. Менее предпочитаемые термины – *фабрикофобия* и *текстофобия*. Противоположность этой фобии – *гифефилия*, сексуальное возбуждение от ткани.

ТОЛПА

Охлофобия (СФ) – от греческого *ochlos* (*толпа*). Включает в себя страх перед большим собранием людей. Менее предпочитаемые термины – *агорафобия*, *демофобия*,

энохлофобия и *стефанофобия*. Противоположность этой фобии – *охлофилия*, сексуальное возбуждение от нахождения в толпе. Если вы охлофоб, то разделяете этот страх с американской актрисой и фотомodelью времен Второй мировой войны Бетти Грейбл, американским актером Робертом Митчумом и американским кинорежиссером Вуди Алленом.

Если вы охлофоб, то разделяете этот страх с американской актрисой и фотомodelью времен Второй мировой войны Бетти Грейбл, американским актером Робертом Митчумом и американским кинорежиссером Вуди Алленом.

Пример: женщина 27 лет: «Толпа меня пугает. Я боюсь, что меня задавят или затопчут. Мне даже противно идти навстречу прохожим, когда я двигаюсь в одном направлении, а почти все остальные – в другом. Мой парень любит ходить на футбол, но мне ужасно не нравится сидеть на трибуне. Там полно народу, и мне кажется, что меня вот-вот задавят. Помню, в юности я видела по телевизору, как болельщиков прижало к забору. После этого мне несколько месяцев снились кошмары. Мне и сейчас не хочется об этом вспоминать»5.

ТОРНАДО

См. ШТОРМЫ – **Лиляпсофобия**

ТОШНОТА

Навзеофобия (ФТ) – от греческого *nausea* (*морская болезнь, тошнота*). Для тошноты характерны тягостные ощущения в желудке и глотке, позывы к рвоте.

ТРАВМА

Травматофобия (ФТ) – от греческого *trauma* (*рана*). Включает в себя страх ран и огнестрельных ранений.

ТРАНКВИЛИЗАТОРЫ

См. ЛЕКАРСТВА – **Фармакофобия**

ТРАНСПОРТНОЕ СРЕДСТВО (НАХОЖДЕНИЕ В ТРАНСПОРТНОМ СРЕДСТВЕ)

Охофобия (ТФ) – от греческого *ochō* (*удержание*).

ТРЕЩИНЫ

Фиссуорофобия (ПФ) – от латинского *fissura* (*трещина, расщелина, разлом*). Подразумевает страх перед трещинами, разломами, расщелинами и расколами.

Пример: «Я очень боюсь предметов с многочисленными трещинами... вроде тех ужасных плакатов, на которых изображена пересохшая земля... У меня сразу возникает неприятное ощущение в животе. Если я смотрю на них, то мне становится плохо. Однажды я чуть не умер, когда ехал по шоссе, а участок дороги сбоку был сплошь покрыт трещинами. Я буквально сходил с ума, но мне нужно было продолжать движение и смотреть на дорогу. Я не мог ехать прямо! Не знаю, откуда это взялось, но этот страх у меня еще с детства. Если у меня засыхает и трескается болячка, то мне приходится ее сдирать, даже если вместе с ней отходит большой кусок кожи, потому что я терпеть не могу трещин»б.

Страхом перед числом 13, предположительно, страдал 32-й президент США Франклин Рузвельт.

ТРИНАДЦАТЬ (ЧИСЛО 13)

Трискайдекафобия (КФ) – от греческих слов *tris* (*три*), *kai* (*и*) и *deka* (*десять*). Менее предпочитаемые термины – *тердекафобия*, *тредекафобия* и *тридекафобия*. Этой фобией, предположительно, страдал 32-й президент США Франклин Рузвельт. При этом ему же принадлежит и одна из самых известных цитат о страхе. В своей инаугурационной речи, произнесенной 4 марта 1933 года, в разгар Великой депрессии, он сказал: «Единственное, чего нам стоит бояться, это самого страха – безымянного, беспричинного, неоправданного ужаса, парализующего все усилия по обращению отступления в наступление». Принцесса Диана также, по всей видимости, боялась числа тринадцать, как это выяснилось после ее гибели. На аукционе, где продавали ее наряды, не было платья под номером тринадцать – сразу после двенадцатого шло четырнадцатое⁷.

Принцесса Диана, по всей видимости, боялась числа тринадцать, как это выяснилось после ее гибели. На аукционе, где продавали ее наряды, не было платья под номером тринадцать – сразу после двенадцатого шло четырнадцатое.

ТРИТОНЫ

Плевроделифобия (ФЖ) – от греческого *pleuro-delinae* (*тритоны*).

ТРИХИНЕЛЛЕЗ

Трихинофобия (ФТ) – от греческого *trikhos* (*волосатый*, *похожий на волосы*). Трихинеллез – это болезнь, вызываемая паразитическими червями, которыми можно заразиться, поев сырую или недожаренную свинину.

ТРУБКИ (КУРИТЕЛЬНЫЕ)

См. КУРЕНИЕ – **Смихейнофобия**

ТРУБЫ (ПОЛНЫЕ)

Пипареобия (ТФ) – от латинского *pipare* (*пищать*, *играть на трубе*).

ТРУБЫ (ПУСТЫЕ)

См. ТУННЕЛИ – **Тубуфобия**

ТРУПЫ

Некрофобия (СФ) – от греческого *nekros* (*мертвый*). Включает в себя страх перед мертвецами. Противоположность этой фобии – *некрофилия*, сексуальное влечение к трупам.

Пример: мужчина 23 лет: «Моя фобия такая. Я боюсь, что, когда пойду на похороны, умерший встанет и начнет душить меня. Если вы напишете про это в своей книге, пожалуйста, не говорите никому, что это сказал я».

ТРЯСКА

См. ДРОЖЬ – **Тремофобия**

ТУАЛЕТЫ (ОБЩЕСТВЕННЫЕ)

См. УБОРНЫЕ – **Лаваторифобия**

ТУБЕРКУЛЕЗ

Туберкулофобия (ФТ) – от латинского *tuberculum* (*трубочка*). Менее предпочитаемый термин – *фтисиофобия*.

ТУМАН

Гомихлофобия (ПФ) – от греческого *omichle* (*туман, дымка*). Включает в себя страх перед дымом. Менее предпочитаемые термины – *гигрофобия* и *небулофобия*.

ТУННЕЛИ

Тубуфобия (ТФ) – от латинского *tubus* (*труба, туннель*). Включает в себя страх перед трубами (пустыми). Туннелей, предположительно, боялся американский кинорежиссер Вуди Аллен и американский актер Мэттью Макконахи8.

Туннелей, предположительно, боялся американский кинорежиссер Вуди Аллен и американский актер Мэттью Макконахи.

ТУФЛИ

Альтокальцифобия (ТФ) – от латинского *altus* (*высокий*) и *calx* (*пятка, каблук*). Включает в себя страх перед туфлями, сапогами и вообще обувью на высоких каблуках. Противоположность этой фобии – *альтокальцифилия*, сексуальное возбуждение от обуви на высоких каблуках.

ТУЧИ

См. ОБЛАКА – **Нефофобия**

ТЮЛЕНИ

См. ВОДОПЛАВАЮЩИЕ ЖИВОТНЫЕ С МЕХОМ – **Лутрафобия**

ТЮРЕМНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

См. ЗАМКНУТОЕ ПРОСТРАНСТВО – **Клаустрофобия**

ТЯЖЕЛАЯ УТРАТА

Граварофобия (СФ) – от латинского *gravare* (*печалиться, отягощать, усугублять*). В том числе страх перед потерей близкого человека.

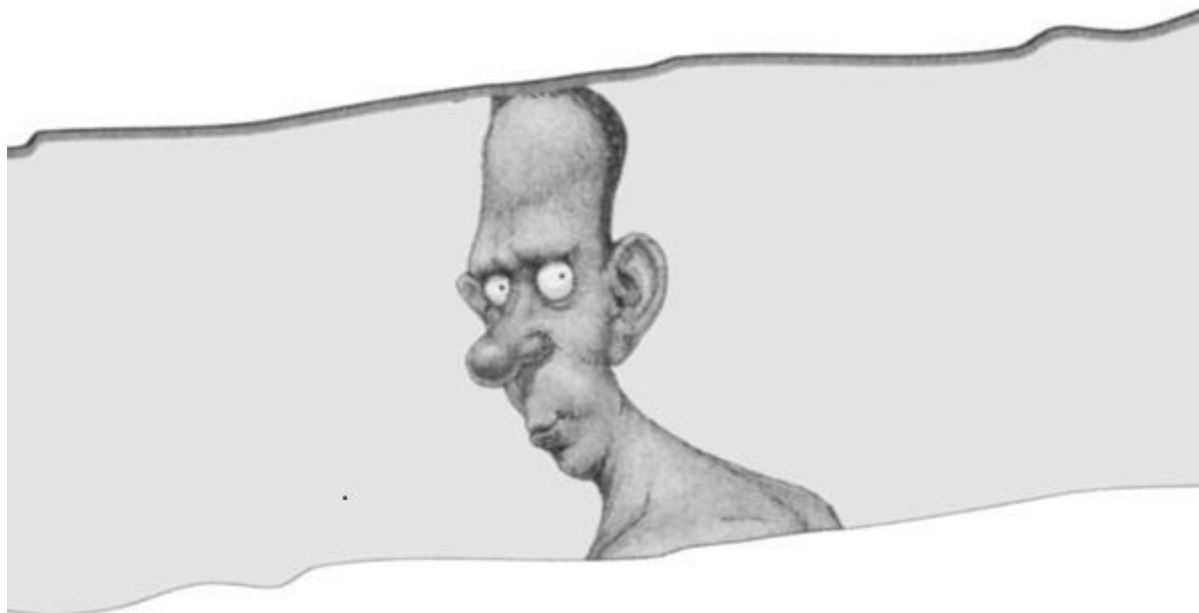
ТЯЖЕЛЫЕ ОБЪЕКТЫ И ПРЕДМЕТЫ

См. ГРАВИТАЦИЯ – **Барофобия**

Глава 17**Наши страхи на буквы У и Ф**

Страх делает волка больше, чем он есть.

Немецкая пословица



УБИЙСТВО (ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА)

Гомоцидефобия (СФ) – от латинских слов *homo* (человек) и *cidium* (убийство).

УБИЙСТВО (СОБСТВЕННОЕ)

Аутоассассинофобия (СФ) – от греческого слова *autos* (сам) и слова *assassin* (убийца), предположительно, заимствованного из арабского языка (*гашишин* – употребляющий гашиш). Противоположность этой фобии – *аутоассассинофилия*, сексуальное возбуждение от мыслей о собственном убийстве.

УБИЙЦЫ

См. ПЛОХИЕ ЛЮДИ – **Сцелерофобия**

УБОРНЫЕ

Лаваторифобия (ТФ) – от латинского *lavatorium* (место для умывания). Включает в себя страх перед общественными туалетами. Среди страдающих этой фобией – британская телеведущая Эстер Ранцен и английская актриса, танцовщица и автор песен Рейчел Стивенс. Согласно одному сообщению, Стивенс «испытывает проблемы с закрыванием дверей в уборной, если там нет окна»¹.



Среди страдающих страхом перед общественными туалетами – британская телеведущая Эстер Ранцен и английская актриса, танцовщица и автор песен Рейчел Стивенс. Согласно одному сообщению, Стивенс «испытывает проблемы с закрыванием дверей в уборной, если там нет окна».

УГЛЕВОДЫ

Карбогидрофобия (ПФ) – от латинского *carbo* (уголь) и греческого *hydor* (вода). Менее предпочитаемый термин – *карбофобия*.

УГЛЫ

Корнуофобия (ПФ) – от латинского *cornua* (*рог , оконечность , крайний угол*).

УГОЛЬНАЯ ПЫЛЬ

CDLDфобия (ФТ) – от сокращения современного английского словосочетания *Coal Dust Lung Disease* – «болезнь легких, вызванная угольной пылью». В медицинских кругах эту болезнь называют «пневмокониоз». Менее предпочитаемый термин – вы готовы? – *пневмомикроскопиксиликоволканоковаресифобия* . Это от греческих слов *pneumonia* (*воспаление легких*), *micros* (*маленький*) и *scorion* (*средство наблюдения , созерцания*), а также от латинских *silicis* (*кремень , каменная крошка*), *vulcanus* (*топливо на земле , от слова вулкан*) и *covare* (*покрывать*). Неудивительно, что его так редко используют. О чем вообще думают изобретатели подобных слов?

УДАЛЕНИЕ КАТАРАКТЫ

См. КАТАРАКТА – **Катарактофобия**

УДАЛЕННЫЕ МЕСТА

См. ОДИНОЧЕСТВО – **Эремофобия**

УДАР

Плегефобия (ФТ) – от греческого *plege* (*удар*).

УДАРЫ ГРОМА

См. ГРОМ – **Бронтофобия**

УДОВОЛЬСТВИЕ

Гедонофобия (ФТ) – от греческого *hedone* (*удовольствие*). Этой фобией, предположительно, страдает американский кинорежиссер Вуди Аллен2.

УДУШЕНИЕ

Пнигофобия (ФТ) – от греческого *pnygyros* (*удушение*). Включает в себя страх перед удушением, гипервентиляцией, затрудненным дыханием. Менее предпочитаемые термины – *ангинофобия* и *пнигерофобия* .

Пример: женщина 72 лет: «Однажды я подавилась куском мяса и едва не задохнулась. К счастью, кусок прошел вниз по горлу. С тех пор я всегда ем медленно и тщательно пережевываю пищу. Я разрезаю ее на тарелке на маленькие кусочки перед тем, как съесть. Так у меня меньше шансов задохнуться».

«Однажды я подавилась куском мяса и едва не задохнулась. К счастью, кусок прошел вниз по горлу. С тех пор я всегда ем медленно и тщательно пережевываю пищу. Я разрезаю ее на тарелке на маленькие кусочки перед тем, как съесть. Так у меня меньше шансов задохнуться».

УЗКИЕ МЕСТА И ПРЕДМЕТЫ

Стенофобия (ПФ) – от греческого *stenos* (*узкий*), *ангинофобия* .

УЗОСТЬ

Ангинофобия (ПФ) – от латинского *angere* (сжимать), *стенофобия*.

УКАЗЫВАНИЕ ПАЛЬЦЕМ

Дактилопунгерофобия (СФ) – от греческого *dactylos* (палец) и латинского *pungere* (протыкать, колоть).

УКОЛЫ

См. ИНЪЕКЦИИ – **Трипанофобия**

УЛИЦЫ

Дромофобия (ТФ) – от греческого *dromos* (пробег, общественная дорога). Включает в себя страх переходить улицу. Менее предпочитаемые термины – *агорафобия*, *агиофобия*, *агиорофобия* и *моторофобия*.

УМ (СОЗНАНИЕ)

См. ПСИХИКА – **Психофобия**

УМЕНЬШЕНИЕ

См. МАЛЕНЬКИЕ ПРЕДМЕТЫ И ОБЪЕКТЫ – **Микрофобия**

УМИРАНИЕ

См. СМЕРТЬ – **Танатофобия**

УМСТВЕННАЯ ОТСТАЛОСТЬ

Менталисретардофобия (ФТ) – от латинских слов *mentalis* (умственный) и *retardare* (замедлять, задерживать).

УМЫВАЛЬНИКИ

См. УМЫВАНИЕ – **Аблутофобия**

УМЫВАНИЕ

Аблутофобия (ФТ) – от латинского *ablutio* (умывание, смывани»). Включает в себя страх перед купанием, перед ванными комнатами и туалетами (частными). Противоположность этой фобии – *аблутофилия*, сексуальное возбуждение от умывания и купания. Прусский король Фридрих Великий настолько боялся воды, что совершенно не мог умываться. Слугам приходилось протирать его сухими полотенцами.

Прусский король Фридрих Великий настолько боялся воды, что совершенно не мог умываться. Слугам приходилось протирать его сухими полотенцами.

Пример: «У меня проблемы... с посещением туалетов и ваннных комнат, где есть душ с занавеской. Мне приходится отдергивать ее, прежде чем что-то делать»З.

УНИЖЕНИЕ

См. НАСМЕШКИ – **Катагелофобия**

УНИФОРМА

Униформофобия (ТФ) – от латинских слов *unus* (один , тот же) и *forma* (форма). Противоположность этой фобии – *униформофилия* , сексуальное возбуждение от партнера в униформе или особой одежде.

УПОРЯДОЧЕННОСТЬ

См. ПОРЯДОК – **Ординемофобия**

УПРАЖНЕНИЯ

Экзерцизофобия (ФТ) – от латинского *exercere* (постоянно заниматься , знать , не давать покоя).

УРАГАНЫ

См. ШТОРМЫ – **Лилапсофобия**

УРОДЛИВЫЕ ДЕТИ

Тератофобия (ФТ) – от греческого *teratos* (чудовище , уродство). Включает в себя страх перед рождением ребенка с физическими недостатками. Менее предпочитаемые термины – *дисморфофобия* и *тератрофобия* .

УРОДЛИВЫЕ ЛЮДИ

См. УРОДСТВА – **Дисморфофобия**

УРОДСТВА

Дисморфофобия (ФТ) – от греческих *dys* (ненормальный , не -) и *morphe* (форма). Включает в себя страх перед физическими недостатками, крайне некрасивыми людьми и изображением деформированного тела. Менее предпочитаемые термины – *тератофобия* и *тератрофобия* . Противоположность этой фобии – *дисморфофилия* , сексуальное влечение к людям с физическими недостатками.

Дисморфофобия – страх перед физическими недостатками, крайне некрасивыми людьми и изображением деформированного тела.

Пример: «Это может показаться странным, но мне ужасно не нравятся уродливые люди. Я не хочу даже смотреть на них. А самое странное в том, что если я вижу человека с физическим недостатком, то буквально просверливаю его взглядом и не могу отвести глаза. Я не хочу смотреть, но смотрю. И это меня пугает. Я чувствую, как у меня начинает сильнее биться сердце. Я хочу убежать, но мои ноги немеют. Мне снятся кошмары, как меня окружают уродливые люди, которые заставляют смотреть на свои уродства».

УСПЕХ

Поликратифобия (КФ) – от греческих слов *poly* (много) и *kratia* (правление). Включает в себя страх перед кратковременным успехом. Менее предпочитаемый термин – *метеорофобия* 4.

УСТАЛОСТЬ

Копофобия (ФТ) – от греческого *koros* (*усталость*). Включает в себя страх перед истощением. Менее предпочитаемый термин – *понофобия*.

УТОПЛЕНИЕ

Аквафобия (ФТ) – от латинского *aqua* (*вода*). Включает в себя страх утонуть, страх перед купанием, входением в воду и плаванием. Менее предпочитаемый термин – *эквафобия*. Среди страдающих этой фобией, предположительно, такие люди, как американская актриса Натали Вуд, американская актриса Мишель Пфайффер и американская модель, певица и актриса Кармен Электра. Утверждается, что Вуд страдала от аквафобии всю жизнь и утонула у острова Санта-Каталина в Калифорнии.



Среди страдающих аквафобией, предположительно, такие люди, как американская актриса Натали Вуд, американская актриса Мишель Пфайффер и американская модель, певица и актриса Кармен Электра. Утверждается, что Вуд страдала от аквафобии всю жизнь и утонула у острова Санта-Каталина в Калифорнии.

Пример: женщина 22 лет утверждает, что боится утонуть с тех пор, как помнит себя: «Я думаю о том, как ухожу под воду, как борюсь за жизнь, как у меня заканчивается воздух и как вода проникает в мой рот и мои легкие. Мне ужасна сама эта мысль. Утонуть – это самый ужасный вид смерти! Мой друг [спасатель на пляже] говорит, что я должна преодолеть этот страх. Но я прошу его не настаивать. Я слишком боюсь, и это очень страшно»5.

УТРАТА КОНТРОЛЯ

См. КОТРОЛЬ – **Контраротафобия**

УЧЕНОСТЬ

Софофобия (ФТ) – от греческого *sophia* (*мудрость*).

УШИ (ЖЕНСКИЕ)

Гинотиколобомассофобия (ФТ) – от греческих слов *gune* (*женщина*) и *tikolobomasso* (*мять мочку*). Противоположность этой фобии – *гинотиколобомассофилия*, сексуальное возбуждение от женских ушей.

УШИ (МУЖСКИЕ)

Андротиколобомассофобия (ФТ) – от греческих слов *andros* (*мужчина*) и *tikolobomasso* (*мять мочку*). Противоположность этой фобии – *андротиколобомассофилия*, сексуальное возбуждение от мужских ушей.

ФАЛЛИЧЕСКИЕ СИМВОЛЫ

См. ПОЛОВОЙ ЧЛЕН (НЕЭРЕГИРОВАННЫЙ) – **Фаллофобия**

ФАНТАСТИЧЕСКИЕ ЖИВОТНЫЕ

Псевдозоофобия (КФ) – от греческих слов *pseudes* (*ложный, ненастоящий*) и *zoon*

(*животное*). Противоположность этой фобии – *псевдозоофилия* , сексуальное влечение к вымышленным животным.

ФАНТОМЫ

См. ПРИЗРАКИ – **Спектрофобия**

ФАШИЗМ

Фашизмфобия (КФ) – от латинского *fascio* (*связка , группа*). Включает в себя страх перед фашистской идеологией, фашистскими собраниями и мероприятиями, фашистами и всем, что связано с фашизмом.

Фашизмфобия включает в себя страх перед фашистской идеологией, фашистскими собраниями и мероприятиями, фашистами и всем, что связано с фашизмом.

ФЕИ

Фейриофобия (КФ) – от английского слова *fairy* , которое, в свою очередь, происходит от французского *fau* и латинского *fatum* (*рок , судьба*). Включает в себя страх перед легендами и сказками про фей.

ФИЗИЧЕСКАЯ ЛЮБОВЬ

См. ЭРОТИКА – **Эротофобия**

ФИЛОСОФИЯ

Философофобия (КФ) – от греческих слов *phileein* (*любить*) и *sophia* (*мудрость*).

ФИОЛЕТОВЫЙ ЦВЕТ

Порфиорофобия (ПФ) – от греческого *porphyra* (*порфира , пурпурный цвет*).

ФЛЕЙТЫ

См. ДУХОВЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ – **Аулофобия**

ФОБИЯ

См. СТРАХ – **Фобофобия**

ФОТОГРАФИИ ВЕЩЕЙ ИЛИ ОБЪЕКТОВ

См. ИЗОБРАЖЕНИЯ – **Пиктофобия**

ФОТОГРАФИИ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

См. ИЗОБРАЖЕНИЯ – **Пиктофобия**

ФОТОГРАФИИ СОБСТВЕННЫЕ См.

ИЗОБРАЖЕНИЯ – **Пиктофобия**

ФРАНЦИЯ (ВСЕ ФРАНЦУЗСКОЕ)

Франкофобия (КФ) – от названия страны Франция (*Francia* по-латыни). Менее предпочитаемые термины – *галиофобия* и *галлофобия* .

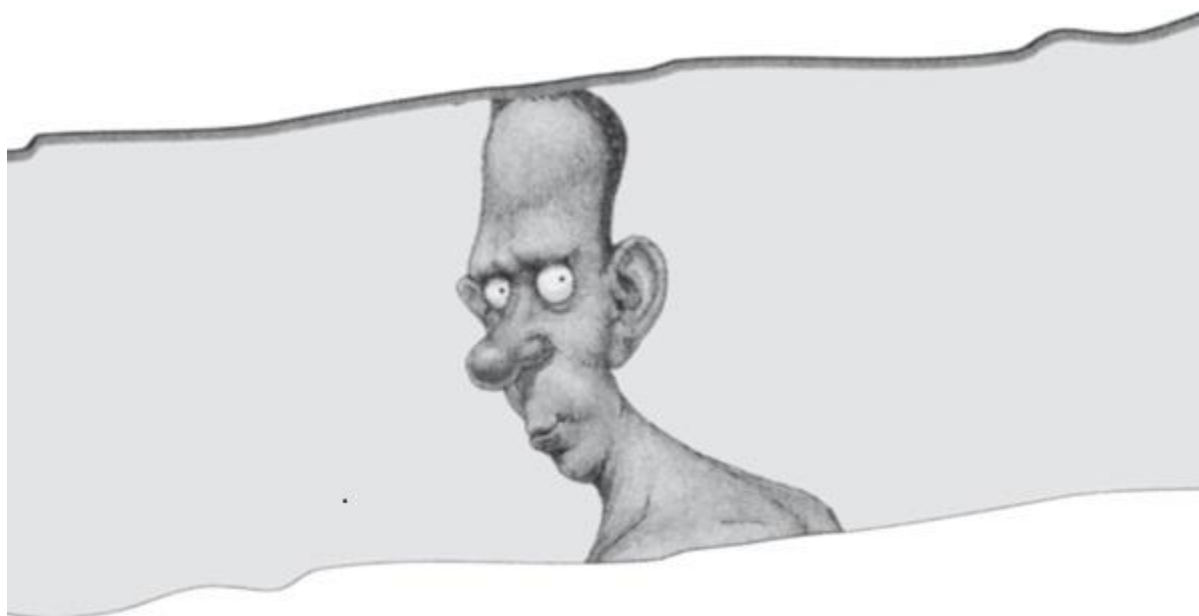
ФРУСТРАЦИЯ

Фрустратофобия (КФ) – от латинского *frustratio* (обман, неудача, провал).

Глава 18**Наши страхи на буквы Х, Ц и Ч**

В политике то, что начинается со страха, обычно заканчивается глупостью.

Сэмюэл Тейлор Кольридж (1772 – 1834), «Образцы застольных бесед»

**ХАОС**

Хаософобия (КФ) – от греческого *khaos* (бездна, пропасть, пустое пространство).

ХЕЛЛОУИН

Самайнофобия (КФ) – от кельтского слова *Samhain* (Самайн). Так назывался праздник в честь мертвых, который отмечался в начале ноября. До нас он дошел как Хеллоуин, или День всех святых. Как пишут Рональд Доктор, Ада Канн и Кристин Адамек: «Празднование Хеллоуина уходит корнями в страх перед смертью»².

ХИМИКАТЫ

Хемофобия (ПФ) – от греческого *khemeioa* (химические вещества, химикалии).

ХИМИОТЕРАПИЯ

Хемотерапиофобия (ТФ) – от греческих слов *khemeioa* (химические вещества, химикалии) и *therapie* (терапия, лечение). Термин «химиотерапия» в 1907 году ввел в обращение известный немецкий биохимик Пауль Эрлих (1854 – 1915).

Термин «химиотерапия» в 1907 году ввел в обращение известный немецкий биохимик Пауль Эрлих.

ХИРУРГИ

См. ХИРУРГИЯ – **Томофобия**

ХИРУРГИЧЕСКИЕ ОПЕРАЦИИ

См. ХИРУРГИЯ – **Томофобия**

ХИРУРГИЯ

Томофобия (ФТ) – от греческого *tomos* (*разрез*). Включает в себя страх перед хирургами и хирургическими операциями. Менее предпочитаемые термины – *эргасиофобия* и *эргофобия*.

ХЛАМИДИОЗ

См. ХЛАМИДИЯ – **Хламидиофобия**

ХЛАМИДИЯ

Хламидиофобия (ФТ) – от греческого *khlamys* (*хламида*, *плащ*). Хламидии – это микроорганизмы, которые вызывают заболевание хламидиоз.

ХЛОПОК

См. БАТА – **Ксилиналинофобия**

ХОДЬБА

Басиофобия (ФТ) – от греческого *basis* (*шаг*). Включает в себя страх перед передвижением и падением. Менее предпочитаемые термины – *амбулофобия*, *барофобия*, *басифобия*, *басистасифобия*, *басофобия*, *басостасофобия*, *стасибасифобия*, *стасифобия* и *стасофобия*.

ХОЛЕРА

Холерафобия (ФТ) – от греческого *chole* (*желчь*). Холера – это заболевание с синдромами, похожими на синдромы гастроэнтерита. Ее вызывают бактерии *Vibrio cholerae*, вырабатывающие энтеротоксины. Менее предпочитаемый термин – *холореафобия*.

ХОЛЕСТЕРИН

Холестеринофобия (ПФ) – от греческих слов *chole* (*желчь*) и *stereo* (*твердый*). Менее предпочитаемый термин – *холестеролофобия*.

ХОЛОД

Криофобия (ПФ) – от греческого *kryos* (*холод*, *мороз*). Включает в себя страх перед морозом и замерзанием.

ХОЛОДНЫЕ ПРЕДМЕТЫ

Хейматофобия (ПФ) – от греческого *cheimon* (*зима*). Менее предпочитаемые термины – *хейматофобия*, *криофобия*, *фригофобия*, *пагофобия*, *психрофобия* и *прихропофобия*.

ХОЛОСТОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Ануптафобия (СФ) – от греческого *anupta* (*стареющий одиноким*). Включает в себя страх остаться без супруга.

ХОРОШИЕ НОВОСТИ

Эуфофобия (КФ) – от греческого *euphoria* (*хорошо несущая*). Включает в себя страх услышать что-то хорошее.



Эуфофобия включает в себя страх услышать что-то хорошее.

ХОРЬКИ

Галеофобия (ФЖ) – от греческого *galeos* (*кошачий, похожий на кошку*). Включает в себя страх и перед барсуками, ласками и енотами.

Пример 1: «Я очень боюсь енотов. Когда я вижу енота, то сразу же начинаю всхлипывать. Не могу смотреть, как енот переходит дорогу. У меня даже начинается приступ паники».

Пример 2: «Я тоже боюсь енотов. Если я вижу енота на тротуаре или на улице, то у меня сразу же начинается приступ паники, и я убегая. От этого меня два раза чуть не сшибли машины. Если я вижу, что енот идет ко мне, то начинаю кричать».

Пример 3: «Называйте это странным, если хотите. Я знаю, что хорьки милы, и все такое... для вас. Я же воспринимаю их как ночных хищников с острыми зубами, которые неожиданно набрасываются и впиваются в пальцы на ногах. Ужас!»¹

ХРИСТИАНСТВО

Христофобия (КФ) – от латинского *Christianus* (*последователи Христа*). Включает в себя страх перед христианским вероучением, христианскими собраниями и ритуалами, христианами и всем, что связано с христианством.

ХРОНИЧЕСКАЯ БОЛЬ

Хроноспойнефобия (ФТ) – от греческих слов *khronos* (*время*) и *poine* (*боль, наказание*).

ХРОНИЧЕСКАЯ ОБСТРУКТИВНАЯ БОЛЕЗНЬ ЛЕГКИХ

COPD фобия (ФТ) – от современного медицинского термина *Хроническая обструктивная болезнь легких* (*ХОБЛ*). Включает в себя страх перед астмой, бронхитом, эмфиземой легких и другими заболеваниями легких.

ЦАРАПИНЫ

См. ПОЧЕСЫВАНИЕ – **Амихофобия**

ЦВЕТА

Хромофобия (ПФ) – от греческого *khroma* (*цвет*). Менее предпочитаемый термин –

хроматофобия .

Среди страдающих хромофобией – американский кинорежиссер Вуди Аллен и американский актер, режиссер и писатель Билли Боб Торнтон. Оба боятся ярких цветов³ .

Среди страдающих этой фобией – американский кинорежиссер Вуди Аллен и американский актер, режиссер и писатель Билли Боб Торнтон. Оба боятся ярких цветов³.

ЦВЕТЫ

Антофобия (ПФ) – от греческого *anthos* (*цветок*). Менее предпочитаемый термин *антрофобия* . Утверждается, английская королева Елизавета I боялась роз⁴.

ЦЕНЗУРА

См. КРИТИКА – **Критикофобия**

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ РЯД

Ситицентруфобия (СФ) – от латинских слов *situs* (*место , положение*) и *centrum* (*центр*). Подразумевает боязнь сидеть в центральном ряду.

ЦЕРЕМОНИИ

Телеофобия (КФ) – от греческого *telos* (*конец*). Включает в себя страх перед церемониями награждения, религиозными церемониями, выпускными церемониями и свадьбами.

ЦЕРЕМОНИЯ ВРУЧЕНИЯ НАГРАД См. ЦЕРЕМОНИИ – **Телеофобия**

ЦЕРКВИ

Экклесиофобия (КФ) – от греческого *ekklesia* (*церковь , собрание*). Экклесиофобией страдал Джон Беньян, английский проповедник и автор «Путешествия пилигрима». Его пугали высокие шпили церквей и колокольни. На примере Беньяна видно, что фобия иногда имеет тенденцию разрастаться. Сначала он боялся звона колокола, затем стал бояться, что колокол упадет, а затем стал бояться, что обрушится вся колокольня. Сам Беньян описал классические симптомы: «Что, если обрушится сама колокольня? И эта мысль, что она может от чего-либо обрушиться, настолько преследовала меня, пока я стоял и смотрел на нее, что я более не смел стоять там, у дверей башни, а вынужден был бежать из страха, что она рухнет мне на голову»⁵.

Экклесиофобией страдал Джон Беньян, английский проповедник и автор «Путешествия пилигрима». Его пугали высокие шпили церквей и колокольни.

ЦИКЛОНЫ

Циклоанемофобия (ПФ) – от греческих слов *kyklos* (*двигающийся кругом*) и *anemos* (*ветер*).

ЦУНАМИ

См. ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ – **Сейсмофобия**

ЧАСЫ

Хронометрофобия (ТФ) – от греческих слов *khronos* (время) и *metron* (мера). Менее предпочтита емый термин – *хронофобия*.

ЧЕЛОВЕК (САМ)

Аутофобия (ФТ) – от греческого *autos* (сам). Подразумевает боязнь себя самого. Менее предпочтита емые термины – *эремофобия* и *монофобия*.

ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ ОБЩЕСТВО

См. ЛЮДИ – **Антропофобия**

ЧЕРВИ

Гельминтофобия (ФЖ) – от греческого *helminthos* (черви). Включает в себя страх перед заражением червями. Менее предпочитаемые термины – *сколецифобия*, *таэнифобия*, *таэниофобия*, *тениофобия*, *верминофобия* и *вермифобия*. Один из позвонивших на программу Ричарда Гловера на радио ABC в Сиднее признался: «Всю свою жизнь я боюсь червей. С тех пор как в детстве наступил на одного из них».

Один из позвонивших на программу Ричарда Гловера на радио ABC в Сиднее признался: «Всю свою жизнь я боюсь червей. С тех пор как в детстве наступил на одного из них».

Пример 1: «У меня очень странные страхи... Например, я очень боюсь червей... Даже само слово меня пугает... поэтому я называю их „закорючки“... Если вижу хотя бы одного из них, начинаю психовать... иногда даже долго плачу».

Пример 2: «Когда идет дождь и черви выползают из своих нор, меня начинает тошнить. Еще несколько дней после этого мне кажется, что они ползают у меня под ногами. Во время дождя кажется, будто чуешь их запах, и от этого противно. Еще я боюсь гусениц. Они почти как черви, только хуже. От одной мысли о них у меня идут мурашки по коже».

Пример 3: «У меня страшная фобия ...литок, ...лизней и ...ервей. Настолько их боюсь, что даже не могу напечатать слова целиком. Моя вторая половина (как и почти все остальные, правда) думает, что это смешно. То есть, змеи, акулы и пауки могут на самом деле укусить, и быстро. В общем, меня часто пугают: „Ааааа! Убегай быстрее! Сейчас они тебя схватят!“»б.

ЧЕРЕПАХИ

Хелонафобия (ФЖ) – от греческого *khelone* (черепаха). Согласно одному сообщению, учитель начальной школы из города Шелдон в штате Айова помогал детям преодолеть их «естественный» страх перед черепахами, выдавая каждому по черепахе и предлагая им устраивать черепаший гонки. Жалко, что все фобии не лечатся подобным образом еще в начальной школе. Представьте только, какие бы состязания вы могли устроить с помощью предметов своих страхов!7



Учитель начальной школы из города Шелдон в штате Айова помогал детям

преодолеть их «естественный» страх перед черепахами, выдавая каждому по черепахе и предлагая им устраивать черепаший гонки.

ЧЕРНОЕ НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ

Мелкриптовестиментофобия (ТФ) – от греческих слов *melas* (черный, темный), *kryptos* (скрытый) и латинского *vestimentum* (одежда). Противоположность этой фобии – *мелкриптовестиментофилия*, сексуальное возбуждение от черного нижнего белья.

ЧЕРНОКОЖИЕ ЛЮДИ

Негрофобия (СФ) – от латинского *nigrum* (черный). Менее предпочитаемый термин – *колорофобия* 8.

ЧЕРНЫЕ КОШКИ

Негрофелинофобия (ФЖ) – от латинского *nigrum* (черный) и *felinus* (кошачий).

ЧЕРНЫЙ ЦВЕТ

Меланофобия (ПФ) – от греческого *melas* (черный).

ЧЕРТИ

См. САТАНА – **Сатанофобия**

ЧЕСНОК

Аллиумофобия (ПФ) – от латинского *allium* (чеснок). Включает в себя страх перед зубцами чеснока, луковицами, луком-пореем, а также побегам чеснока и лука.

ЧЕСОТКА

Скабиофобия (ФТ) – от латинского *scabere* (чесаться). Чесотка – кожное заболевание, которое вызывают паразиты.

ЧЕТВЕРТОВАНИЕ

Квадрофобия (СФ) – от латинского *quadruplare* (учетверять).

ЧЕТНЫЕ ЧИСЛА

См. ЧИСЛА – **Нумерофобия**

Нумерофобия – страх перед четными и нечетными числами и математикой.

ЧИСЛА

Нумерофобия (КФ) – *numerus* (номер). Включает в себя страх перед четными и нечетными числами и математикой. Менее предпочитаемый термин – *арифмофобия*.

Пример: «Выяснилось, что многие, как и я, боятся нечетных чисел. При настройке громкости телевизора я придерживаюсь четных чисел. Я отказываюсь подписывать список, если моя фамилия стоит там под нечетным номером. Люди делают что-нибудь по два раза подряд, чтобы не делать это нечетное количество раз (дважды щелкают выключателем, дважды моют руки). Если у меня нечетное количество денег, то я отдам доллар или около того. Я боюсь, что в нечетные числа месяца со мной случится что-то плохое. В общем, много такого»9.

ЧИСТОТА

Арипофобия (ПФ) – от греческой приставки *a* (*не -*) и слова *rhyparos* (*грязный*).

ЧРЕВОВЕЩАТЕЛИ

Вентрилокофобия (ТФ) – от латинских слов *venter* (*желудок*) и *loqui* (*говорить*). Менее предпочитаемый термин – *аутоματοнофобия*.

ЧТЕНИЕ МЫСЛЕЙ

См. ПСИХИКА – **Психофобия**

ЧУДОВИЩА

Тератрофобия (КФ) – от греческого *teratos* (*чудовище, монстр, уродство*). Менее предпочитаемые термины – *дисморфофобия* и *тератофобия*.

ЧУЛАНЫ

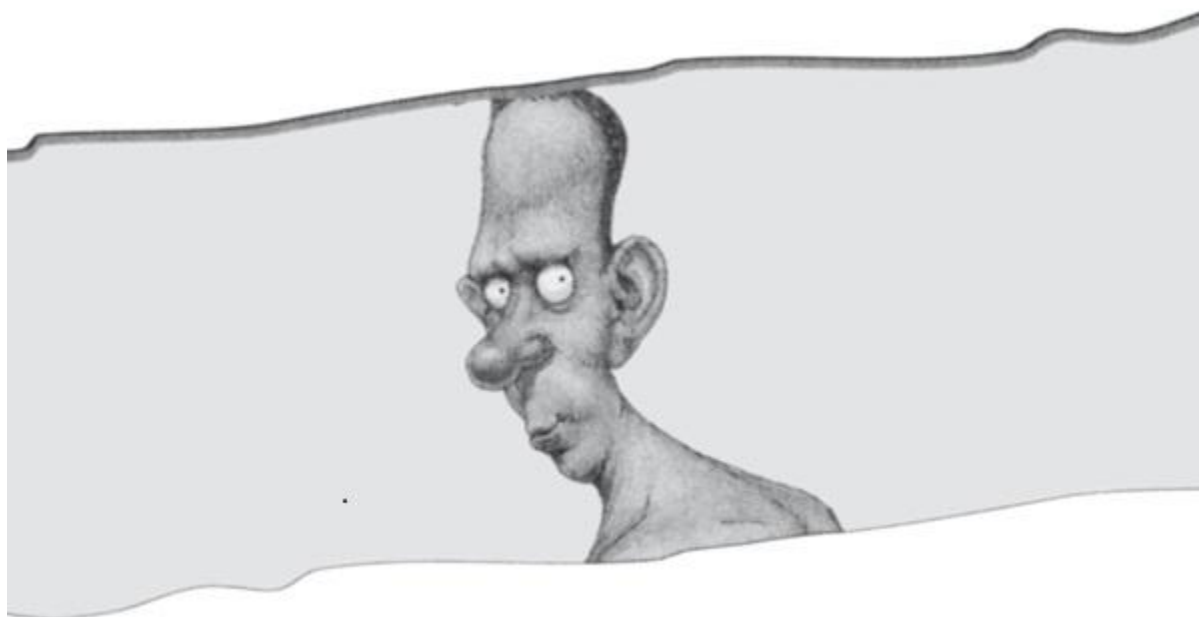
См. ЗАМКНУТОЕ ПРОСТРАНСТВО – **Клаустрофобия**

ЧУМА

Плагафобия (ПФ) – от латинского *plaga* (*чума, мор*). Включает в себя страх перед эпидемией.

Глава 19**Наши страхи на буквы Ш, Э, Ю и Я**

Страх больше боли той, что он страшится.
Филип Сидни (1554 – 1586), «Аркадия»

**ШЕПОТ**

См. ГОЛОС (ДРУГИХ) – **Воксифобия**

ШЕСТЬСОТ ШЕСТЬДЕСЯТ ШЕСТЬ (ЧИСЛО 666)

Гексакосийгексеконтагексафобия (КФ) – от греческого *hexakosiohexekontahexa* (*шестьсот шестьдесят шесть*). Это число в книге Откровения называется «Число Зверя». Заодно это и сумма всех чисел рулетки, и этим объясняется страх перед рулеткой у некоторых людей.

Число 666 в книге Откровения называется «Число Зверя». Заодно это и сумма всех чисел рулетки, и этим объясняется страх перед рулеткой у некоторых людей.

ШИЗОФРЕНИЯ

Схизофрениофобия (ФТ) – от греческих слов *skhizein* (*расщеплять*) и *phren* (*ум , рассудок*). Шизофрения – психическое расстройство, для которого характерно нарушение в восприятии реальности.

ШКОЛА

Школофобия (СФ) – от греческого *schole* (*досуг , отдых , школа*). Менее предпочитаемые термины – *дидаскалейнофобия* и *схолионофобия* 1.

ШЛЕПКИ В ОБЩЕСТВЕННОМ МЕСТЕ

См. ПОРКА В ОБЩЕСТВЕННОМ МЕСТЕ – **Мастигофобия**

ШЛЕПКИ

См. ПОРКА – **Рабдофобия**

ШОК

Гормефобия (ФТ) – от греческого *hormein* (*размешивать*).

ШОКОВАЯ ТЕРАПИЯ

См. ЭЛЕКТРОШОКОВАЯ ТЕРАПИЯ – **Электрокон-вильсионфобия**

ШОТЛАНДИЯ (ВСЕ ШОТЛАНДСКОЕ)

Скотофобия (КФ) – от латинского *Scotus* (*шотландец*).

ШПРИЦЫ

См. ИНЪЕКЦИИ – **Трипанофобия**

ШРАМЫ

Стигматофобия (ФТ) – от греческого *stigma* (*отметка , отметина от укола*). Противоположность этой фобии – *стигматофилия* , сексуальное возбуждение от шрамов и отметин, которые партнер сделал на своем теле.

ШТОРМ

См. ВЕТЕР – **Анемофобия**

ШТОРМЫ

Лилапсофобия (ПФ) – от греческого *lilapso* (*шторм , буря*). Включает в себя страх

перед тайфунами, торнадо и ураганами.

ШУМ

Лигирофобия (ПФ) – от греческого *ligyr* (*острый , отчетливый*). Включает в себя страх перед любым шумом. Менее предпочитаемые термины – *акустикофобия* и *фонофобия* . Громкие звуки выводили из себя немецкого поэта Иоганна-Вольфганга фон Гёте и итальянского кинорежиссер Федерико Феллини, как они, предположительно, пугают и американскую гитаристку и автора песен Шерил Кроу².



Громкие звуки выводили из себя немецкого поэта Иоганна-Вольфганга фон Гёте и итальянского кинорежиссер Федерико Феллини, как они, предположительно, пугают и американскую гитаристку и автора песен Шерил Кроу.

ЩЕКотКА

Титилларефобия (СФ) – от латинского *titillare* (*дотрагиваться легко , щекотать*). Менее предпочитаемый термин – *птеронофобия* .

Пример: «Это странно, и ни у кого этого нет, кроме меня. У меня фобия щекотки. Я боюсь этого всю жизнь. Когда меня начинают щекотать, мне кажется, что я задыхаюсь и вот-вот умру. Это очень странно!»

ЭКЗАМЭНЫ

Экзаменофобия (КФ) – от латинского *examinare* (*испытывать , пробовать*). Менее предпочитаемый термин – *тестофобия* .

ЭКЗЭМА

См. КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ – **Дерматопатофобия**

ЭКСКРЕМЕНТЫ

См. ИСПРАЖНЕНИЯ – **Копрофобия**

ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ ЛАМПОЧКИ

Фотобольбософобия (ТФ) – от греческих слов *phos* (*свет*) и *bolbos* (*луковица*).

ЭЛЕКТРИЧЕСТВО

Электрофобия (ПФ) – от греческого *electron* (*янтарь*). В древности было замечено, что, если потереть янтарь, он начинает притягивать к себе мелкие предметы. Противоположность этой фобии – *электрофилия* , сексуальное возбуждение от электричества.



В древности было замечено, что, если потереть янтарь, он начинает притягивать к себе мелкие предметы.

ЭЛЕКТРОШОКОВАЯ ТЕРАПИЯ

Электроконвульсионфобия (ФТ) – от греческого *electron* (янтарь) и от латинского *convulsio* (судорога, конвульсия). Включает в себя страх перед электросудорожной и электроконвульсивной терапией.

ЭМФИЗЕМА

См. ХРОНИЧЕСКАЯ ОБСТРУКТИВНАЯ БОЛЕЗНЬ ЛЕГКИХ – **СОРДфобия**

ЭПИДЕМИЯ

См. ЧУМА – **Плагафобия**

ЭПИЛЕПСИЯ

Эпилепсионфобия (ФТ) – от греческого *epilepsia* (припадок). Менее предпочитаемый термин – *гилефобия*. Эпилепсия – это хроническое неврологическое заболевание, для которого характерны припадки.

ЭРЕКТИЛЬНАЯ ДИСФУНКЦИЯ

Медомалакуфобия (ФТ) – от латинских слов *medius* (средний), *malus* (плохой) и *circa* (трубка). Менее предпочитаемый термин – *мезомалакофобия*.

Пример: мужчина в возрасте 32 лет настолько боится эректильной дисфункции, что ни с кем не встречался, начиная со старших классов школы: «Я всегда боялся, что если наедине с девушкой у меня будет эрекция, то я не смогу контролировать себя, обмочусь или что-то пойдет не так. Я также боюсь, что у меня слишком быстро наступит оргазм. Меня это все на самом деле смущает».

ЭРЕКЦИЯ

См. ПЕНИС (ЭРЕГИРОВАННЫЙ) – **Медортофобия**



Эрос считался древнегреческим богом земной любви.

ЭРОТИКА

Эротофобия (КФ) – от греческого *eros* (плотская любовь). Включает в себя страх перед половым сношением, сексуальными сценами и обсуждением сексуальных тем. Эрос

считался древнегреческим богом земной любви³.

ЭСКАЛАТОРЫ

Скалаторофобия (ТФ) – от латинского *scala* (*лестница*). Менее предпочитаемый термин – *батмофобия*.

Пример 1: женщина 48 лет избегает эскалаторов, где это только возможно: «В детстве я очень боялась, что застряну при сходе с эскалатора и что меня туда затянет. Я представляла, как люди падают сверху и раздавливают меня. Я до сих пор не избавилась от этого страха. Каждый раз, как я еду на эскалаторе, я стараюсь быть очень осторожной. Я держусь подальше от боков лестницы и схожу с нее быстро, одним широким шагом».

Пример 2: «Я очень боюсь эскалаторов, особенно тех, что едут вниз. Это смесь из страхов перед падением, перед механизмами эскалатора, которые могут сломаться, перед тем, что моя одежда застрянет в механизмах, и перед другими людьми, которые стоят позади меня. Недавно я ездила на день в Лондон, и мои друзья решили показать мне метро. От одного вида подземного эскалатора я стала задыхаться и впадать в панику. И хотя я в конце концов спустилась на платформу по неработающему эскалатору, у меня кружилась голова, и мне становилось плохо от вида металлической кромки ступенек. Интересно, страдает ли кто-нибудь похожей фобией»⁴.

ЭХО

См. ЗВУКИ – **Акустикофобия**

ЭЯКУЛЯЦИЯ

Эякулафобия (ФТ) – от латинского *ejaculatus* (*выброшенный, изверженный*).

ЮЖНОЕ ПОЛЯРНОЕ СИЯНИЕ

См. ПОЛЯРНОЕ СИЯНИЕ – **Аврорафобия**

ЮМОР

См. СМЕХ (СВОЙ) – **Гелиофобия**

ЮРИСТЫ

См. СУДЕБНЫЕ РАЗБИРАТЕЛЬСТВА – **Литикафобия**

ЯГОДИЦЫ

Пигофобия (ФТ) – от греческого *pyge* (*ягодицы*). Противоположность этой фобии – *пигофилия*, сексуальное возбуждение от ягодиц партнера.

ЯД

Токсикофобия (ПФ) – от греческого *toxicon* (*яд*). Включает в себя страх перед отравлением. Менее предпочитаемые термины – *иофобия*, *токсифобия* и *токсофобия*. Американский кинорежиссер Вуди Аллен боится, что его отравят, и потому не ест пищу, пока ее тщательно не проверит согласно сложному ритуалу⁵.



Американский кинорежиссер Вуди Аллен боится, что его отравят, и потому не ест пищу, пока ее тщательно не проверит согласно сложному ритуалу.

ЯДЕРНАЯ ВОЙНА

См. АТОМНАЯ ЭНЕРГИЯ – **Атомософобия**

ЯДЕРНАЯ ЭНЕРГИЯ

См. АТОМНАЯ ЭНЕРГИЯ – **Атомософобия**

ЯДЕРНОЕ ОРУЖИЕ

См. АТОМНАЯ ЭНЕРГИЯ – **Атомософобия**

ЯДЕРНЫЕ ВЗРЫВЫ

См. АТОМНАЯ ЭНЕРГИЯ – **Атомософобия**

ЯДЕРНЫЕ КАТАСТРОФЫ

См. АТОМНАЯ ЭНЕРГИЯ – **Атомософобия**

ЯЗВА

Ульцерофобия (ФТ) – от латинского *ulcer* (язва).

ЯЗЫКИ

См. ИНОСТРАННЫЕ ЯЗЫКИ – **Ксеноглоссофобия**

ЯЙЦА

Овофобия (ПФ) – от латинского *ovum* (яйцо). Предполагается, что овофобией страдал англо-американский кинорежиссер Альфред Хичкок.



Предполагается, что овофобией страдал англо-американский кинорежиссер Альфред Хичкок.

Пример: женщина 23 лет утверждает, что боится вида жареной яичницы на тарелке: «Ненавижу, как выглядит желток. Когда я смотрю на мягкий желток, я едва не падаю в обморок. Когда кто-нибудь разрезает яичницу и желток начинает течь, мне кажется, что сейчас разрежут меня и я истеку кровью до смерти. У меня возникает нехорошее ощущение в животе. Мне противно даже думать об этом»б.

ЯПОНИЯ (ВСЕ ЯПОНСКОЕ)

Японофобия (КФ) – название страны происходит от японских слов (иероглифов), обозначающих *солнце* и *восходить*. Менее предпочитаемый термин – *ниппонофобия*.

ЯРКИЕ ОГНИ

Фотоауглиафобия (ПФ) – от греческих слов *phos* (*свет*) и *auglia* (*блеск, сияние*). Включает в себя страх перед продолжительными яркими огнями. Менее предпочитаемые термины – *фенгофобия*, *фотофобия* и *селафобия*.

ЯЧМЕНЬ

Барлифобия (ПФ) – современное слово от английского *barley* (*ячмень*).

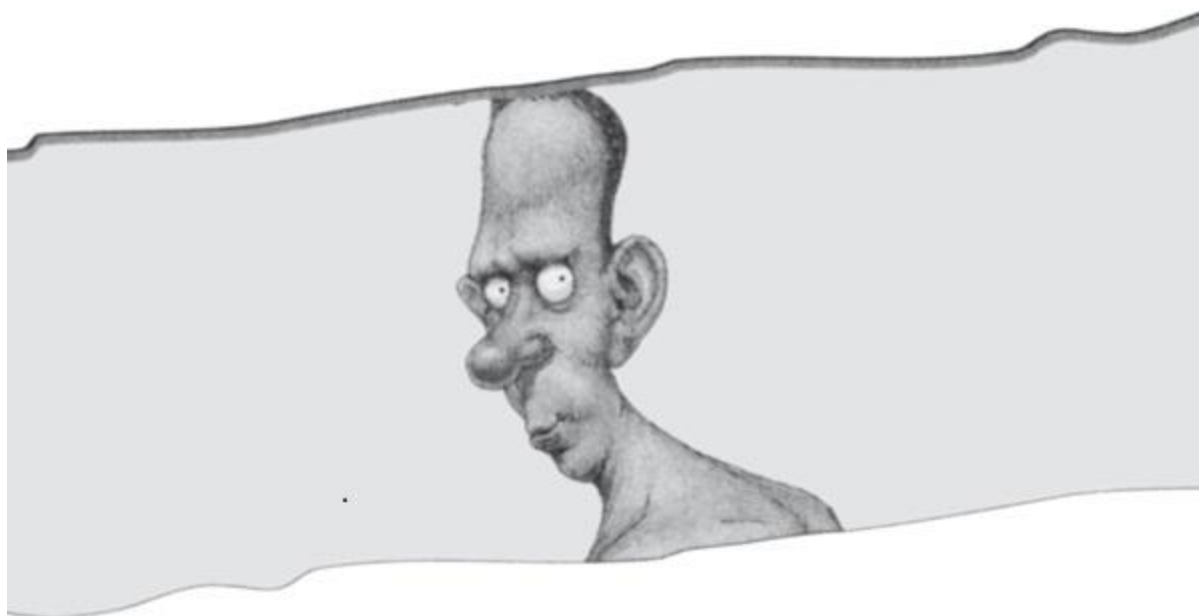
ЯЩЕРИЦЫ

См. РЕПТИЛИИ – **Герпетофобия**

Глава 20**Эволюция наших представлений о фобиях**

Почему мы так боимся умереть? Помнит ли кто-нибудь из нас о том страхе, который мы испытывали при рождении?»

Г. Ф. Лавкрафт (1890 – 1937)



Слово «фобия» используется в психиатрии в современном смысле только с XIX века. Но и древние писатели упоминали в своих сочинениях фобии, не используя этот термин, в частности древнегреческий врач Гиппократ (ок. 460 – 370 гг. до н. э.), «отец медицины». Он, пожалуй, самым первым описал случай социофобии: пациент «из-за своей скромности, подозрительности и боязливости не отправлялся в другие земли... ему казалось, что все за ним наблюдают»¹.

В древности

До того как медицина стала организованной системой с определенными правилами, заболевшие обращались за помощью к философам. «Именно философам надлежит распутывать сложности и определять истинные причины». Среди древних философских истолкований страхов внимания заслуживает объяснение пифагорейцев. Они считали, что страхи – это напоминание о прошлых жизнях. Отсюда, в частности, следовало, что фобии имеют религиозную интерпретацию².



Впервые в медицинском контексте слово «фобия» упомянул древнеримский автор медицинских трактатов Авл Корнелий Цельс, описывая случай боязни воды (гидрофобия). С тех пор значение слова «фобия» значительно расширилось.

Впервые в медицинском контексте слово «фобия» упомянул древнеримский автор медицинских трактатов Авл Корнелий Цельс (ок. 25 г. до н. э. – 50 г. н. э.), описывая случай боязни воды (гидрофобия). С тех пор значение слова «фобия» значительно расширилось.

В XVI веке

Известный французский писатель эпохи Возрождения Мишель де Монтень (1533 – 1592) едко заметил в своих «Опытах», что некоторые «бегут от запаха яблок быстрее, чем от пушечного огня. Других пугает вид мыши или сливок». Далее он заметил: «Человек, боящийся страдания, уже страдает от того, что боится».

В XVII веке

Тот факт, что фобия может носить приобретенный характер, признавал известный французский философ Рене Декарт (1596 – 1650). В 1650 году он писал: «Откуда происходят страсти, свойственные определенным людям... запах роз, возможно, был причиной сильной головной боли у младенца, когда он лежал в колыбели; либо кот испугал его, когда никто этого не заметил, и даже сам ребенок об этом не помнит; хотя идея отвращения к розам или к котам запечатлелась в его сознании до конца жизни»³.

Одним из первых попытку обстоятельно изучить фобии предпринял французский хирург Антуан ле Камю. В своем труде *Des Aversions* («Отвращения») он классифицировал «отвращения» (то есть фобии) по пяти органам чувств: слух, зрение, обоняние, вкус и осязание.

Другой деятель эпохи Просвещения, английский философ Джон Локк (1632 – 1704), также считал, что фобии бывают приобретенными. В 1671 году он писал: «Взрослый человек, страдающий от меда, не может услышать его названия без того, чтобы не ощутить дурноту и тошноту, и не терпит даже самой его *идеи* ; его сопровождают другие идеи отвращения, дурноты и тошноты, и человеку становится плохо, но он не знает, откуда взялась эта слабость, и не может сказать, откуда взялось это отвращение. Случись же так, что он переел меда в детстве, последовали бы те же последствия, но забудь он причины, и антипатия считалась бы прирожденной»⁴.

В XVIII веке

В XVIII веке считалось, что главной чертой фобий является головокружение. Французский врач Франсуа Буассье де Соваж де ла Круа (1706 – 1767) называл фобии *vertigo hysterique* и *vertigo hypocondrique* («истерическое головокружение» и «ипохондрическое головокружение»). Он описал случай женщины, которая боялась упасть и испытывала головокружение, но только когда входила в церковь. Сто лет спустя эта идея все еще пользовалась популярностью. Кроме того, головокружение связывали с нарушением действия глазных мышц.

Одним из первых попытку обстоятельно изучить фобии предпринял французский хирург Антуан ле Камю (1722 – 1772). В своем труде *Des Aversions* («Отвращения») (1769) он классифицировал «отвращения» (то есть фобии) по пяти органам чувств: слух, зрение, обоняние, вкус и осязание. Он также описал многочисленные клинические случаи, включая исторические, связанные с именами древнеримского полководца Германика Цезаря и английского короля Якова I.

Самая популярная фобия в XVIII и XIX веках

Если бы кто-нибудь попытался определить «самую популярную фобию» в XVIII и XIX веках, то ею вполне могла бы оказаться сифилофобия (боязнь сифилиса). Она была описана в медицинской литературе уже в XVII столетии. Тогда она называлась «сифиломания» или *manie verolique*. Термин «сифилофобия» впервые появился в медицинском словаре в 1848 году.

В XIX веке

В первой половине XIX века фобии лишь изредка упоминались в медицинских учебниках и работах, имеющих отношение к зарождавшейся психиатрии. Например, несколько фобий перечислены в «Исследовании по поводу признаков безумия» (1830) Джона Коннолли (1794 – 1866). Коннолли описывает случай одного русского генерала, который настолько боялся зеркал, что императрица Екатерина Великая «всегда старалась назначать ему аудиенцию в зале без зеркал».



Первые полные собственно клинические описания того, что мы сейчас называем фобиями, сделал один из основоположников неврологии и психиатрии Карл Фридрих-Отто Вестфаль.

Известный невролог и психиатр XIX века Бенедикт Августин Морель (1809 – 1873) описал свою акрофобию (боязнь высоты) в «Трактате о физической дегенерации, интеллектуальной и моральной, человеческого вида и о причинах, которые приводят к этим разновидностям болезней» (1857). Возможно, это первый случай, когда врач описал свою собственную фобию.

Великий ученый Чарлз Дарвин предположил, что страхи играют определенную роль в естественном отборе, и следовательно, служат фактором эволюции человеческого вида.

Первые полные собственно клинические описания того, что мы сейчас называем фобиями, сделал один из основоположников неврологии и психиатрии Карл-Фридрих-Отто Вестфаль (1800 – 1879). В 1871 году Вестфаль описал случаи троих мужчин, которые боялись общественных мест. В Древней Греции самым популярным общественным местом считалась агора, или рыночная площадь, поэтому Вестфаль назвал эту разновидность страха агорафобией⁵.

Великий ученый Чарлз Дарвин (1809 – 1822) затронул эту тему в 1872 году. Он предположил, что страхи играют определенную роль в естественном отборе, и следовательно, служат фактором эволюции человеческого вида. При этом он отметил, что страх, имевший определенную ценность на заре человеческой истории, вполне может сохраниться и до тех пор, когда он уже утратит таковую ценность⁶.

В 1876 французский психиатр Легран дю Соль (1830 – 1886) описал фобию под названием *peur des espaces* (страх пространств). Он считал, что фобия создает в сознании человека границу, которую тот не может преступить. Человек сомневается, дрожит, потеет, но не может идти далее⁷.

Английский основоположник психиатрии Генри Модсли (1835 – 1918) в третьем издании своего классического труда «Физиология и патология души» (1879) описал поразительный случай агорафобии. Примечательно, что именно он предложил называть каждую фобию по ее источнику⁸.

Философ и психолог Уильям Джеймс (1842 – 1910) писал о «патологических страхах» и «определенном своеобразии в выражении обычных страхов». В своем классическом труде «Принципы психологии» (1890) он выразил мнение, что агорафобия имела значение для выживания в доисторические времена, но в настоящее время бесполезна.

Американский основоположник психологии Г. Стэнли Холл (1844 – 1924), «отец детской психологии», в 1897 году заметил, что «относительная интенсивность (различных элементов страха) удовлетворяет скорее условиям, которые были в прошлом, нежели тем, которые существуют в настоящем». Это не только согласуется с предположением Дарвина, но и указывает на одну из важнейших черт фобии – интенсивность страха превышает все разумные ожидания во времени и пространстве⁹.

К концу XIX века уже существовали целые истории болезней, в которых подробно описывались фобии. В одной из таких историй в 1894 году отец психоанализа Зигмунд Фрейд (1856 – 1939) описал случай пациента с агорафобией. Фрейд настаивал на том, что фобии служат прежде всего символическим выражением других наших скрытых страхов. Но так он

считал не всегда. Изначально Фрейд считал, что фобии имеют органическую природу. Он даже предполагал, что фобии не относятся к сфере психотерапии. Впрочем, позже Фрейд пришел к мнению, что, по меньшей мере, некоторые из фобий имеют психологическое основание.

К концу XIX века уже существовали целые истории болезней, в которых подробно описывались фобии.

В 1895 году Фрейд разделил фобии на две группы согласно источнику страха: 1) общие фобии и 2) специфичные фобии. Общие фобии представляют собой страх всего того, чего обычно боятся многие люди (смерти, ночи, змей, болезни и т. д.). Специфичные фобии представляют собой страх того, чего не придет в голову бояться нормальному человеку (общественных мест, следов, тротуаров, красного цвета и т. д.). Затем Фрейд назвал фобии частью тревожного невроза, вызванного «накоплением сексуального напряжения вследствие воздержания или нереализованного сексуального желания»¹⁰.

В XX веке

В 1903 году французский психолог Пьер Жане (1859 – 1947) разделил все невротические расстройства на две большие группы: истерию и психастению. Истерией он считал любое расстройство чувственного восприятия, движений и сознания. Истерию до сих пор так и определяют, но с 1980 года называют ее конверсионным (диссоциативным) расстройством. К психастении причислялись любые невротические расстройства, такие как тревожное, компульсивное, обсессивное, а также депрессия и фобии. В последующие десятилетия термин «психастения» вышел из употребления.



В 1913 году немецкий психиатр Эмиль Крепелин, которого многие считают отцом современной психиатрии и одним из открывателей болезни Альцгеймера, предложил считать все фобии болезнью мозга или следствием неправильного метаболизма.

В 1913 году немецкий психиатр Эмиль Крепелин (1856 – 1926), которого многие считают отцом современной психиатрии и одним из открывателей болезни Альцгеймера наряду с самим Алоисом Альцгеймером (1864 – 1915), предложил считать все фобии болезнью мозга или следствием неправильного метаболизма. Он свято верил в то, что рано или поздно наука откроет органическую причину всех душевных заболеваний¹¹.

Нахождение или выполнение действий в привычном окружении снижает страх. Мы знаем это уже почти столетие. В классической статье основателя бихевиористской школы психологии Джона Уотсона (1878 – 1958) рассматривается случай одиннадцатимесячного мальчика по имени Альберт. Альберта «научили» бояться безвредных белых крыс. Поначалу Альберт совсем не боялся крысы, которую помещали рядом с ним. Затем всякий раз, помещая крысу с младенцем, Уотсон звонил в колокольчик с оглушающим звоном, который пугал Альберта. В конце концов Альберт начинал плакать уже при виде крысы. Кроме того, в состоянии испуга

Альберт часто совал большой палец в рот. Уотсон сформировал у него рефлекс не бояться, если палец будет во рту. В другом классическом исследовании описывается случай девочки, которая не демонстрировала никаких признаков страха по отношению к посторонним предметам, пока сидела на своем любимом стуле. Но если она сидела на полу, то те же предметы вызывали у нее страх. Любопытно, что другие психологи утверждали, что Уотсон подтасовывает свои результаты. Попытки повторить эксперимент с «Альбертом» не всегда давали тот же результат¹².

Психоаналитики середины XX века предположили, что все фобии скрывают от пациента действительную, подсознательную причину испытываемой им тревоги. Некоторые считали, что символизм фобий напоминает символизм снов, в которых сновидения являются своего рода фасадом, скрывающим подсознательные мысли и тревоги¹³.

«Открытая дверь» для фобий

1966 год был важным годом в истории фобий. В этом году была основана первая организация, объединяющая людей с фобиями, – «Открытая дверь». Позже она была переименована в РАХ. Это латинское слово означает «мир» или «покой» – в данном случае покой духа.

В первые шесть десятилетий XX века фобии часто объясняли наследственными факторами, плохим воспитанием, заболеванием желудочно-кишечного тракта и расстройствами мозга или организма в целом. Большинство медицинских авторитетов до сих пор не отделяют фобии от других психических расстройств.

Психоаналитики середины XX века предположили, что все фобии скрывают от пациента действительную, подсознательную причину испытываемой им тревоги.

В конце 1960-х годов многие эксперты в этой области полагали, что фобией страдает только один из десяти человек. Например: после проведенных в 1969 году трех исследований под руководством доктора Стюарта Аграса из Стэнфордского университета было заявлено, что примерно 77 человек из 1000 страдают тем или иным видом расстройства, связанного с фобией. Исследователи добавляли, что самые распространенные страхи – это страхи болезни или травмы, тогда как агорафобия – самая распространенная фобия, страдающие которой обращаются к врачам чаще всего¹⁴.

В 1970-х годах была широко распространена точка зрения, согласно которой новые страхи могут возникать по классическому механизму образования условного рефлекса, при котором одновременно с нейтральным стимулом или незадолго до него действует неприятный стимул, вследствие чего возникает ассоциация этих двух стимулов. Новый страх усиливается с увеличением частоты повторов и интенсивности неприятного стимула, в ситуации ограничения свободы, а также когда неприятный стимул невозможно остановить. Будучи приобретенным, страх может быть использован как мотивационный инструмент научения, поскольку неожиданное сокращение силы страха служит наградой для подкрепления такого вида научения – ослабления влечения. Возможно быстрое возникновение страха при моделировании определенной ситуации или просто при сообщении, что эта ситуация пугающая, без непосредственного действия какого бы то ни было неприятного стимула – это так называемое «викарное», или опосредованное, научение. С этой точки зрения объектом фобии может быть что угодно. Вот почему список фобий настолько обширен.

Фобические расстройства и фобические неврозы

Фобические расстройства раньше называли фобическими неврозами. Но в середине 1980-х годов термин «невроз» был исключен из DSM-III-R (Руководства по диагностике и статистике психических расстройств).

Фобики и фобические слова

Исследования мозга показали, что фобики (люди, страдающие фобией), по сравнению с нефобиками, часто демонстрируют сверхчувствительность, даже в отношении слов, обозначающих объекты их фобий. Таков вывод немецких клиницистов под руководством доктора Т. Штраубе из Университета Фридриха Шиллера в Йене¹⁶.

Фобические реакции могут быть сформированы на основе положительных или отрицательных подкреплений. Американский психолог Орвал Хобарт Моурер (1907 – 1982) предположил, что оба этих фактора задействованы в так называемом «оперантном кондиционировании» (образовании условного рефлекса). Сначала фобия возникает вследствие контакта со стимулом. Впоследствии она подкрепляется в ходе избегающего поведения в отношении стимула. Нет никакой возможности уменьшить тревогу посредством опыта. Это приводит к ситуации «самозащиты», которую Моурер назвал «невротическим парадоксом»¹⁷.

Клинические врачи заметили, что некоторые фобии, по сравнению с другими, труднее понимать и лечить.

«Фактор отвращения» в фобиях

Клинические врачи заметили, что некоторые фобии, по сравнению с другими, труднее понимать и лечить. Психолог Джеффри Лор утверждает, что это можно объяснить тем, что в некоторых случаях действует отдельная эмоция по отношению к фобическому стимулу – «фактор отвращения». Например, замечает Лор, по отношению к крови, рвоте и хирургическим инструментам возникает не столько страх, сколько сильное отвращение. «Исследователи, трактующие фобию только как следствие простого страха, могут навредить своим пациентам. Если попробовать изменить поведение, то для устранения страха и для устранения отвращения могут потребоваться разные механизмы». Доктор Лор с коллегами провел ряд экспериментов, пытаясь отделить «фактор отвращения» в фобиях разных пациентов. Исследователи подготовили изображения гниющей пищи, фекалий, хирургических операций, а также нейтральные изображения, такие как слесарные инструменты или кухонная утварь. Затем испытуемым показывали каждый образ на левой стороне экрана в течение примерно восьми секунд и изображение лица человека на правой стороне экрана в течение примерно двух секунд.



Согласно исследованиям, проведенным в Гарвардском университете, у женщин с такими фобиями, как боязнь замкнутого пространства, высоты или открытого пространства, риск смерти от сердечного приступа выше, чем у женщин, не имеющих

этих фобий.

Лица людей выражали отвращение (сморщенный нос, сжатый рот, прищуренные глаза), страх (широко открытые глаза и рот) или оставались спокойными. Каждый образ показывали несколько раз, меняя при этом изображения лиц людей. После этого испытуемых попросили указать, сколько раз выражение лица соответствовало образу. Испытуемые, как правило, объединяли в пары «отвратительные» изображения с выражениями страха и отвращения, а изображения гниющей пищи и выделений – с выражением отвращения. Они также объединили нейтральные изображения с нейтральным выражением лица – и все это, несмотря на то что каждый образ и определенное выражение лица были показаны одинаковое количество раз. Как пишет доктор Лор: «Их восприятие было неточным. Они ассоциировали выражения предвзято, в зависимости от того, считали ли объект отвратительным или страшным»¹⁸.

Фобии и заболевания сердца у женщин

Согласно исследованиям, проведенным в Гарвардском университете, у женщин с такими фобиями, как боязнь замкнутого пространства, высоты или открытого пространства, риск смерти от сердечного приступа выше, чем у женщин, не имеющих этих фобий. Доктор Кристин Альберт утверждает, что предыдущие исследования продемонстрировали такую же зависимость у мужчин. В ходе многолетнего наблюдения обнаружилось, что у тех женщин, у которых на начало исследования наблюдались фобии, риск смерти от сердечного приступа был выше на 59 %¹⁹.

Молекулярный механизм страха обнаружен?

Исследователи из Массачусетского технологического института утверждают, что обнаружили механизм образования страха у пациентов, перенесших травмы. Результатом этого исследования может стать создание лекарства, которое вылечит миллионы взрослых людей, страдающих продолжительными и ухудшающими качество их жизни страхами и фобиями. Киназы – это ферменты, которые производят белки, меняющие свои прежние свойства, и играют важную роль в биохимии мозга. Доктор Ли Хуэй Цай с коллегами в своих экспериментах на мышах продемонстрировал, что торможение активности киназы Cdk5 помогает устранить страх, приобретенный в определенных условиях. С другой стороны, приобретенный страх сохранялся, когда активность этой киназы в гиппокампе увеличивалась. Гиппокамп – это часть мозга, которая считается основным хранилищем воспоминаний. Как пишет доктор Цай: «Примечательно, что ингибирование Cdk5 помогло устранить приобретенный страх у мышей. Эти результаты обещают создать новый способ лечения эмоциональных расстройств и дают надежду пациентам, страдающим посттравматическими стрессами или фобиями»²⁰.

Может ли кровь в жилах действительно застыть от страха?

Возможно, в выражении: «Кровь в жилах застыла от страха» действительно есть толика правды. Немецкие исследователи выяснили, что фобии, сильные страхи и приступы паники не только заставляют кровь сворачиваться, но и повышают риск сердечного приступа и инсульта. Вот уже несколько лет известно, что тревожное состояние и стресс воздействуют на свертываемость крови. Доктора Франциска Гейзер и Урсула Харбрехт исследовали

свертываемость крови пациентов, страдающих фобиями и другими сильными страхами. У всех взяли кровь на анализы, затем попросили выполнить разные задания на компьютере. Некоторые образы на экране вызывали у испытуемых страх.

Немецкие исследователи выяснили, что фобии, сильные страхи и приступы паники не только заставляют кровь сворачиваться, но и повышают риск сердечного приступа и инсульта.

Обнаружилось, что «среди группы пациентов с тревожным состоянием наблюдался более высокий уровень свертываемости крови, чем среди представителей контрольной группы». Такая повышенная свертываемость представляет опасность для здоровья. В некоторых случаях она даже может привести к закупорке коронарной артерии. Гейзер и Харбрехт пришли к следующему выводу: «Повышенная свертываемость крови может быть тем самым „недостающим звеном“, объясняющим, почему среди пациентов с тревожными расстройствами, по данным статистики, наблюдается более высокий риск смерти от заболеваний сердца – в три или четыре раза. Конечно, это не значит, что каждый пациент с указанным тревожным расстройством должен беспокоиться о том, как бы у него не случился сердечный приступ. Наблюдаемый нами показатель свертываемости всегда находился в пределах физиологической нормы, а это означает, что непосредственной опасности нет»²¹.



Специалисты в области эволюционной генетики полагают, что фобии могут быть закодированы в нашей ДНК.

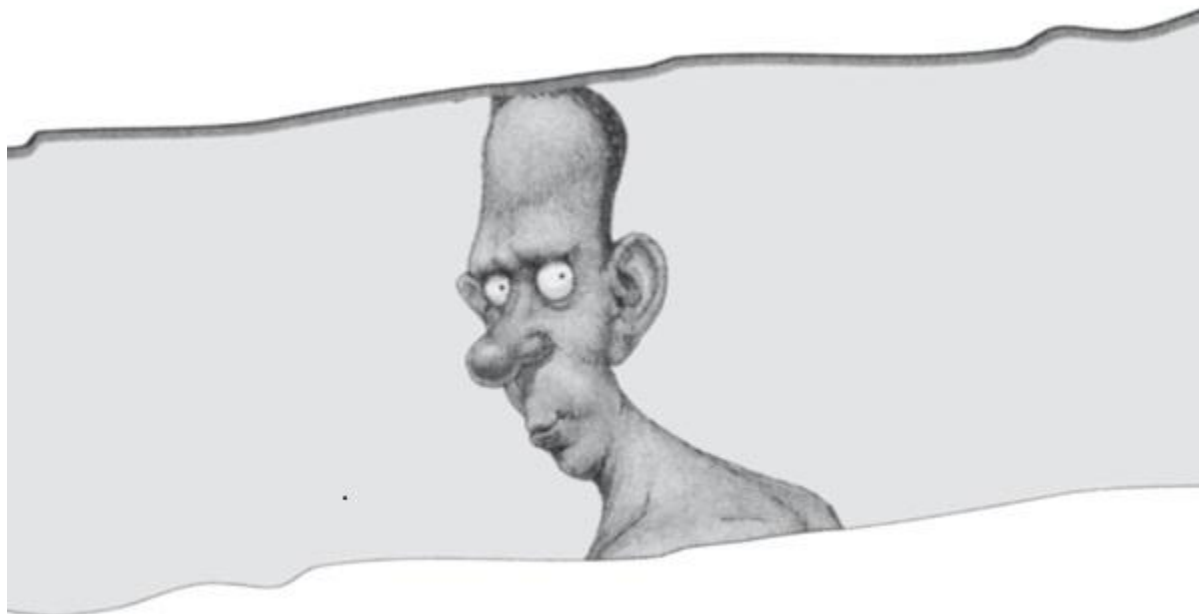
Закодированы ли фобии в нашей днк?

Специалисты в области эволюционной генетики полагают, что фобии могут быть закодированы в нашей ДНК. Такое мнение выразили доктора А. Охман и С. Минека из Каролингского института в Стокгольме в 2001 году. Они отметили, что страхи змей, пауков, акул и других животных, представляющих для нас опасность, с эволюционной точки зрения, принадлежат к числу самых легко-формирующихся, и от них же бывает труднее всего избавиться. Ученые добавляют, что неслучайным может быть и тот факт, что все животные, вызывающие широко распространенные страхи, эволюционировали до человека. Многие из крупных млекопитающих, которых мы тоже часто боимся, приобрели свою форму в эпоху плейстоцена (от 2,5 миллионов до 12 000 лет назад), и потому люди имели возможность приспособиться к ним. Что касается пауков, акул и змей, то все они сформировались до мелового периода (от 145 до 65 миллионов лет назад). Тогда приматы как раз только начинали свою эволюцию. Вполне возможно, что страх перед такими животными, как пауки, змеи и акулы, был заложен в ДНК наших далеких предков. С другой стороны, ученые отмечают тот факт, что фобии различны в разных культурах и часто связаны с культурными факторами. Например, страх перед акулами достиг своего пика после выхода фильма «Челюсти» в 1975 году²².

Глава 21 Лечение

Он обладал одной своеобразной слабостью; часто встречаясь со смертью лицом к лицу в различных видах, он никогда не встречался с дантистом.

Г. Дж. Уэллс (1866 – 1946), «Белби»



Испытывать небольшой страх – это естественно. Как пишет Джерилин Росс, директор Центра Росс по исследованию тревожных и сходных расстройств в Вашингтоне: «Определенный уровень тревоги помогает нам распознавать опасность или мотивирует нас вести себя определенным образом. Это здоровая реакция». Очень часто люди, страдающие фобиями, сами знают, что их реакция необоснованна. Они признают, что самолет, скорее всего, не упадет и не разобьется, что собака не кинется их кусать или что лифт не застрянет в шахте. Но, как говорит доктор Росс: «Показывать им статистические данные бесполезно. Они говорят: „Не знаю почему, но мне кажется, что, если я это сделаю, я умру“»¹.

При лечении таких пациентов в наши дни многие терапевты сосредотачивают свои усилия на том, чтобы помочь этим людям справиться со своими реакциями в повседневной жизни. При этом терапевт может применять комбинированный подход с использованием различных методов: бихевиористской терапии, экспозиционной терапии, погружения, групповой терапии, гипнотерапии, десенситизации через движения глаз и репроцессинг и медикаментозной терапии.

Бихевиористская терапия

Бихевиористская терапия в наши дни исходит из той предпосылки, что фобия – это научаемое поведение. А это значит, что от нее можно и «отучиться». Работы южноафриканского психолога Джона Уолпа (1915 – 1997) о взаимном торможении заложили основание современных взглядов на механизмы бихевиористской терапии, согласно которым

фобическую реакцию можно затормозить или устранить.

Бихевиористская терапия в наши дни исходит из той предпосылки, что фобия – это научаемое поведение. А это значит, что от нее можно и «отучиться».

Экспозиционная терапия

Экспозиционная терапия бывает интенсивной или умеренной. Пациента подвергают действию фобического стимула либо непосредственно (в виде изображения), либо на расстоянии.

Погружение

Более интенсивная форма экспозиционной терапии называется «погружение». В основе своей это все равно, что бросить человека в бассейн на глубину, чтобы он сразу научился плавать, а не барахтался у мелкого края.

Групповая терапия

Групповая терапия – это разновидность психотерапии, при которой терапевт имеет дело не с одним человеком, а сразу с группой пациентов, которых подвергает воздействию гипноза. Термин «гипноз» происходит от греческого слова *hypnos* (сон).

Десенситизация через движения глаз и репроцессинг

Данный вид терапии подразумевает воображаемый контакт с фобическим стимулом, во время которого особые движения глаз помогают стимулировать мозг и добиваться определенной реакции с его стороны. Этот метод разработала американский психолог Франсин Шапиро (р. 1954), и он помогает справиться с посттравматическими расстройствами, полученными в результате участия в боевых действиях, изнасилования или других подобных стрессовых ситуаций.

Медикаментозная терапия

Иногда в лечении фобий используют ряд медикаментов, в основном антидепрессантов и бензодиазепинов. Однако, сама по себе, без сочетания с другими методами, медикаментозная терапия никогда не используется.

Предполагается также, что фобии иногда исчезают сами или после воспоминания о забытой травме, вызвавшей фобию².

Согласно одному исследованию 2007 года, посвященному лечению отдельных фобий, «некоторые эксперименты предполагают, что виртуальная реальность может быть эффективной в излечении фобий полетов и высоты, но эти выводы должны быть подкреплены более существенными экспериментами. Когнитивная терапия особенно эффективна при клаустрофобии, а прикладное напряжение в случае фобии крови и ран. Данные о медикаментах ограничены, за исключением назначаемого дополнительно D-циклосерина». Авторы статьи во главе с доктором И. Чой из Психиатрического института штата Нью-Йорк особо подчеркивают, что для определения наилучших методов лечения конкретных фобий необходимо провести дополнительные исследования³.

Страхи легче устранить при «массированном» действии фобического стимула, нежели при его длительном действии. «Массированное» действие – это частое воздействие стимула в течение небольшого промежутка времени. В ходе экспериментов на мышах, проводимых в

Калифорнийском институте Лос-Анджелеса под руководством доктора Марка Барада, ученые обнаружили, что если особь подвергается действию фобического стимула, скажем, 10 раз за час, то страх исчезает легче, чем если бы стимул возникал 10 раз за 10 часов. Если это верно в отношении мышей, то может оказаться верным и в отношении людей⁴.



Некоторые исследователи полагают, что нашли доказательства того, что йохимбин – вещество, выделяемое из коры дерева йохимбе, – ускоряет излечение от тревожных расстройств.

Йохимбе – лекарство от фобии?

Некоторые исследователи полагают, что нашли доказательства того, что йохимбин – вещество, выделяемое из коры дерева йохимбе, – ускоряет излечение от тревожных расстройств. В последнем из серии исследований, посвященных изучению выработки и погашения условных рефлексов страха у мышей, ученые из Калифорнийского института Лос-Анджелеса обнаружили, что йохимбин помогает мышам преодолевать страхи быстрее, усиливая действие адреналина, вырабатываемого естественным образом. Адреналин включает такие физиологические процессы, как учащение сердцебиения и ускорение метаболизма, в ответ на физический и психологический стресс. В исследовании, проводимом под руководством доктора Марка Барада, мыши, которым вводили йохимбин, преодолевали свои страхи в четыре раза быстрее, чем те, которым вводили пропранолол. Пропранолол – это препарат, обычно используемый для лечения симптомов тревожных расстройств и замедляющий физиологическое действие адреналина⁵.

От фобий лечатся далеко не все

Как пишет профессор Гейвин Эндрюс, глава отдела клинических исследований тревожных расстройств и депрессии в Больнице Св. Винсента в Сиднее, фобиями страдает 1 из 12 австралийцев, но лечатся далеко не все из них. В ходе недавнего исследования Эндрюс выяснил, что адекватное лечение получают только 24 % австралийцев с агорафобией и только 7 % австралийцев с социофобией, а показатели для других фобий еще ниже.

Преимущества самостоятельной терапии

Австралийские исследователи предполагают, что некоторые методы самостоятельной терапии социального тревожного расстройства (социофобии) могут быть столь же эффективны, как и более традиционные методы с участием терапевта. Как пишет доктор Рон Рэйпи, профессор психологии в Университете Маккуайра в Сиднее, данные Австралийского статистического бюро (Национальное исследование здравоохранения 1997 года) говорят о том, что социофобия ежегодно поражает 200 000 австралийцев. Из них 80 % не обращаются за помощью. Но результаты

экспериментальных сеансов терапии, проведенных в Университете Маккуайра, «обещают дать надежду как для страдающих тревожным расстройством, так и для организаций здравоохранения». Доктор Рейпи с коллегами исследовали эффективность самостоятельных методов терапии с использованием письменных материалов и с дополнительным посещением групп из 5 человек под руководством терапевта. Результаты этих методов сравнили с результатами традиционных методов групповой терапии под руководством терапевта. Как пишет доктор Рэйпи: «Такие методы могут стать образцом крайне эффективных методов лечения. Организации, занимающиеся лечением психических заболеваний, по всему миру ограничены в своих средствах. Кроме того, большое число людей, страдающих тревожными расстройствами, включая социофобию, не стремятся получать помощь от традиционных институтов, предпочитая справляться со своими трудностями самостоятельно. Для таких людей самостоятельное лечение может оказаться особенно полезной альтернативой традиционной терапии»⁷.

Найдена панацея от фобий?

Исследователи, разработавшие неинвазивную методику блокады тревожных воспоминаний у людей, уже поспешили назвать ее «Святым Граалем или панацеей от всех фобий». Эта методика может изменить механизмы нашей памяти, а на ее основе можно разработать новые методы лечения фобий и других тревожных расстройств. Ученые давно пытались понять структуру и свойства нашей памяти. Тревожные воспоминания считаются эмоциональной реакцией организма на предметы или события, связанные с потенциальной угрозой. Известно, что такие эмоциональные реакции со временем затихают (гаснут), если те же события переживать в безопасном окружении. После угасания память о страхе просто подавляется, но не стирается, и следовательно, эти воспоминания могут вновь всплыть при определенных условиях, таких как стресс. Таково основание посттравматического стрессового синдрома. В некоторых случаях восстановление эмоциональной памяти носит неадаптивный характер и приводит к формированию тревожного расстройства. Помня об этом, исследователи старались найти способы помешать этим воспоминаниям всплывать на поверхность. И хотя традиционно считалось, что долговременная память фиксирована и противится переменам, выяснилось, что этот вид памяти на самом деле динамичен и подвижен. В результате акт воспоминания делает память податливой, пока воспоминание не зафиксируется снова. Такой процесс называется «реконсолидация». Во время реконсолидации к старым воспоминаниям может добавиться новая информация. Именно на этой стадии исследований коллектив под руководством психолога Элизабет Фелпс пытался применить метод блокировки возвращения тревожных воспоминаний. Коллектив Фелпс показал, что тревожные воспоминания можно «переписать» во время реактивации, в результате чего они больше не будут всплывать.



Исследователи, разработавшие неинвазивную методику блокады тревожных воспоминаний у людей, уже поспешили назвать ее «Святым Граалем или панацеей от всех фобий».

Для демонстрации этого процесса исследователи сформировали тревожное воспоминание,

показывая испытуемым визуальный объект и сопровождая показ легким электрическим разрядом. На следующий день после формирования тревожного воспоминания участникам показали этот объект. Реактивация памяти должна была запустить процесс реконсолидации. Во время этого процесса для информации о «безопасности» данного объекта использовался метод угасания. В ходе реконсолидации новая информация должна была смешаться со старым тревожным воспоминанием. Еще через день участников эксперимента подвергли очередной проверке с целью выяснить, демонстрируют ли они реакцию страха в присутствии объекта. Выяснилось, что метод угасания сам по себе приводил к угасанию страха, но в последующем, когда участники находились в стрессовой ситуации, страх возвращался вновь.

Австралийские исследователи предполагают, что некоторые методы самостоятельной терапии социального тревожного расстройства (социофобии) могут быть столь же эффективны, как и более традиционные методы с участием терапевта.

Но если метод угасания использовать во время «окна реконсолидации», то память становится временно нестабильной, и реакция страха не возвращается. Исследователи также доказали, что переписывание тревожного воспоминания в качестве безопасного происходило только в связи с конкретным объектом, который реактивировали до угасания. Тревожные воспоминания по поводу других объектов возвращались и после угасания, а это заставляет предположить, что данный метод узко избирателен и не оказывает воздействия на воспоминания в целом. Всего эксперимент длился три дня. Воспоминания были сформированы в первый день, переписаны во второй и подвергнуты проверке в третий. Но для проверки длительности эффекта участников эксперимента проверили еще и через год. Даже после такого длительного периода времени тревожные воспоминания у тех участников, воспоминания которых подверглись угасанию во время реконсолидации, не возвращались. Результаты эксперимента говорят о том, что старые тревожные воспоминания изменились и что эта перемена оказалась длительной⁸.

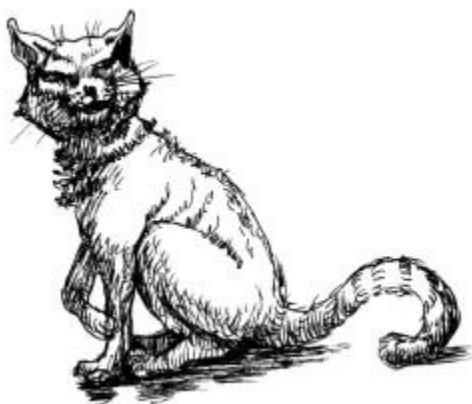
Могут ли обезболивающие средства излечить от фобии?

Вполне возможно, что когда-нибудь фобии будут лечить с помощью инъекций. Такое предсказание сделали два японских исследователя, доктора Масаюки Есида и Рурико Хирано из Университета Хиросимы, изучавшие мозжечок. Это область мозга, которая, по их предположению, ответственна за формирование и хранение наших страхов. При помощи метода выработки классических условных рефлексов рыбок обучили бояться света фонарика, направленного им в глаза.

Вполне возможно, что когда-нибудь фобии будут лечить с помощью инъекций.

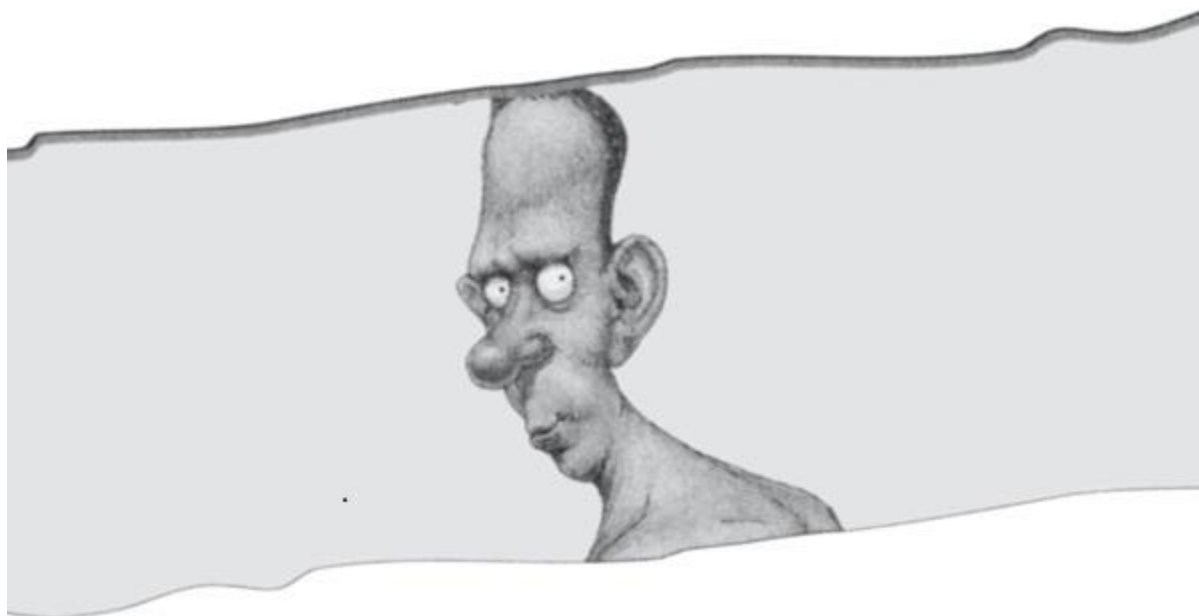
Направляя на рыбок свет, исследователи одновременно подвергали их воздействию слабого электрического разряда, в результате чего рыбки стали бояться света. Как объясняет доктор Есида: «Как и ожидалось, золотые рыбки в нашем исследовании вскоре стали бояться вспышки света, сопровождалась ли она разрядом или нет. О страхе свидетельствовало замедление их сердцебиения, подобно тому как мы реагируем на страх убыстрением сердцебиения». Доктор Есида соглашается с тем, что людей тоже можно «научить» бояться. И вообще, с помощью условных рефлексов, которые формируются еще в раннем детстве, можно многое объяснить в нашем поведении. Но в данном случае исследователи выяснили еще и то,

что рыбки, которым предварительно ввели в мозжечок лидокаин (анальгетик), демонстрировали ровное сердцебиение и не выказывали признаков страха во время вспышек света. Они не научились бояться. И хотя люди вовсе не рыбки, доктора Есида и Хирано надеются, что **дальнейш**ие исследования в этой области вскоре позволят **нам** у знать больше о биологических и химических **процесса**х, заставляющих нас бояться⁹.



Глава 22 Детские фобии

Страх заболеть погубил гораздо больше людей, чем сама болезнь.
Мохандас К. Ганди (1869 – 1948)



Возможно, не будет преувеличением сказать, что каждый ребенок в той или иной степени подвержен страхам. Некоторые из этих страхов вполне нормальны для детства, а другие нет. Задача родителей и воспитателей – успокоить ребенка и придать ему уверенность в своих силах. От этого зависит дальнейшая жизнь ребенка и его психологическое здоровье.

Испытывать умеренный страх – это нормально и понятно. Страх помогает и взрослым, и детям вовремя заметить опасность. Мы запрещаем детям выбегать на проезжую часть, брать угощение у незнакомцев, глотать таблетки из аптечки и т. д. То есть мы учим их бояться

последствий. Мы, в сущности, учим детей осторожности, но совсем другое дело, когда ребенок боится чего-то воображаемого и когда его приводит в ужас не реальная, а вымышленная опасность. Такой ребенок испытывает тревогу, даже когда в реальности нечего бояться, и его страх граничит при этом с фобией.



Мы учим детей осторожности, но совсем другое дело, когда ребенок боится чего-то воображаемого и когда его приводит в ужас не реальная, а вымышленная опасность.

Список наиболее распространенных у детей фобий составить так же трудно, как и список фобий, распространенных у взрослых (см. *глава 1*). Тем не менее на основании многолетних наблюдений и сообщений, как от детей, так и от их родителей, удалось выделить 30 наиболее часто встречаемых фобий. Этот список выглядит примерно так (в алфавитном порядке).

1. Боль (собственная) (алгофобия)
2. Высота (акрофобия)
3. Гром (бронтофобия)
4. Змеи (офидиофобия)
5. Зубные врачи (дентофобия)
6. Кровь (гематофобия)
7. Молнии (кераунофобия)
8. Насмешки (катагелофобия)
9. Неловкие ситуации (социофобия)
10. Неудачи (атихифобия, или какоррафиофобия)
11. Одиночество (эремофобия)
12. Острые предметы (айхмофобия)
13. Отказ, в том числе со стороны сверстников (реектофобия)
14. Ошибки (гамартофобия)
15. Пауки (арахнофобия)
16. Полет в самолетах (авиафобия)
17. Полиция (полициофобия)
18. Публичные выступления (глоссофобия, или галофобия)
19. Рвота (эметофобия)
20. Рептилии (герпетофобия)
21. Сердитые люди (холерофобия)
22. Смерть (танатофобия)
23. Смерть родителей (танатофобия)
24. Собаки (канинофобия)
25. Темнота (эклуофобия)
26. Трупы (некрофобия)
27. Уколы (трипанофобия)
28. Уродливые люди (дисморфофобия, или дисморефобия)
29. Утопление (аквафобия)
30. Экзамены (экзаменофобия)

Многие из этих страхов, если их вовремя не распознать и не излечить от них, в дальнейшем могут развиваться в серьезные фобии.

Фобия часто возникает до того, как человек обращает на нее внимание, и даже до того, как он может описать ее словами.

Насколько рано может развиваться фобия?

Насколько рано в жизни может развиваться фобия – неизвестно. Фобия часто возникает до того, как человек обращает на нее внимание, и даже до того, как он может описать ее словами. Было замечено, что пятидневные младенцы уже различают край стола, если их положить на него. В шесть месяцев они стараются не приближаться к краю и даже пытаются отползти от него подальше. Возможно, что при этом они мотивируются соображениями безопасности. Если они действительно пытаются отползти в безопасное место, то это само по себе уже доказательство некоторой тревоги и определенного уровня страха¹.

Теория трех способов Рэчмана

В 1961 году канадский психолог Стэнли Рэчман (р. 1934) предположил, что есть три способа приобретения фобий детьми: непосредственный условный рефлекс, имитация (моделирование) и инструкции/информация. Австралийские исследователи предоставили доказательства того, что теория Рэчмана может быть верна, по крайней мере в отношении канинофобии, а также, вероятно, и в отношении некоторых других фобий².

Передаются ли наши фобии детям?

На протяжении пяти десятилетий было собрано много научных доказательств того, что люди могут приобретать фобии посредством «моделирования», то есть имитации. Было продемонстрировано, что эффект имитации в процессе реакции страха напрямую зависит от уровня стресса во время наблюдаемой ситуации. Чем больше напуган человек А, когда человек Б видит его, тем сильнее эффект для человека Б и тем вероятнее, что человек Б также будет бояться того, что напугало человека А. Если же и человек Б испытывает стресс в то время, когда видит человека А в состоянии страха, то это еще больше увеличивает страх человека Б³.

Наследуется ли фобия незнакомой пищи?

Страх перед незнакомой пищей (пищевая неофобия) у детей долго считался имеющим отношение к недостаточному употреблению так называемой здоровых продуктов – богатой белком еды, а также овощей и фруктов. Многие авторитеты в области детского питания, не говоря уже о родителях, полагали, что отказ от пищи у детей – это обычное явление. Родителям советовали моделировать желательное пищевое поведение, чтобы дети его перенимали. В теории предполагалось, что правильно питающиеся родители подают пример своим детям – иными словами, страх перед незнакомой пищей зависит от окружающей среды. Но исследователи из Лондонского университета утверждают, что они нашли доказательства генетической предрасположенности к пищевой неофобии, и, как оказывается, дело здесь не в окружающей среде. Любопытное объяснение, почему маленький Майкл так не любит брокколи⁴.

Можно ли устранить фобии у детей?

Вскоре после того как Джон Уотсон описал случай маленького Альберта и продемонстрировал механизм образования фобии у детей, другой психолог, Мэри Кавер Джоунз, продемонстрировала, как можно устранить фобию у ребенка. Трехлетний Питер боялся белых крыс, причем его страх распространялся и на белых кроликов, белые меховые воротники, белые перья и вату. Посредством ассоциирования белых кроликов с любимой едой ребенка и помещения его в группу других детей, не боявшихся белых кроликов, Джоунз смогла создать рефлекс, противоположный тому, который создавал Уотсон. Описанные Джоунз семь шагов устранения фобий у детей легли в основу современных методов борьбы с фобиями⁵.

Излечение фобии у детей за один сеанс

Около 55 % детей, посетивших одну сессию интенсивной терапии длительностью три часа, избавились от фобии. Такая терапия – быстрый и эффективный способ, не имеющий побочных эффектов. Кроме того, она нейтральна в культурном отношении, поэтому ее не нужно приспосабливать к условиям отдельной страны или региона. Психолог Лена Рейтершельд из Стокгольма, применившая этот вид терапии, пишет: «Дети, не излечившиеся от своих фобий, рискуют в дальнейшем получить другие тревожные расстройства. Следовательно, крайне важно найти эффективные формы терапии, снижающие этот риск. Протестированный нами метод также применим и к другим видам фобий. В ходе односеансной терапии дети вместе с терапевтом постепенно и планомерно приближаются к тому, что они боятся. Прежде чем от ребенка что-то потребуют, терапевт подробно описывает и осторожно демонстрирует то, что ребенок боится. Поскольку дети находятся в безопасном окружении, они чувствуют, как снижается уровень их тревоги, и видят, что ожидаемой катастрофы не происходит. Поскольку пациент остается в данной ситуации в течение некоторого времени и не убегает, он усваивает новое поведение. Все это делается на добровольной основе, что также является условием успешной терапии». Доктор Рейтершельд утверждает, что «односеансная терапия доказала свою эффективность и в длительной перспективе. Взрослые, опробовавшие этот метод, отмечали эффект от терапии через год после сессии. И ничто не указывает на ослабление эффекта у детей, что мы надеемся доказать в последующих исследованиях»⁶.

Действуют ли медикаменты при лечении фобий у детей?

Медицинские препараты для лечения психических расстройств постоянно совершенствуются. Одно из первых крупных исследований, связанных с использованием медикаментов в лечении детей и взрослых от фобии, было проведено в 2001 году Американским институтом душевного здоровья (НИМН). Выяснилось, что один из препаратов (флувоксамин) помогает детям и подросткам преодолеть тревожные расстройства, включая фобии, в два раза эффективнее плацебо. В исследовании, длившемся 8 недель, принимали участие 128 детей и подростков в возрасте от 6 до 17 лет.

Медицинские препараты для лечения психических расстройств постоянно совершенствуются.

Состояние улучшилось у 76 % тех испытуемых, кому случайным образом назначили препарат, для сравнения – у пациентов, принимавших плацебо, улучшение наблюдалось всего у

29 %. Исследователи утверждают, что в любой промежуток длительностью 6 месяцев тревожные расстройства наблюдаются примерно у 13 % детей и подростков, а это делает их наиболее распространенным психическим расстройством в данной возрастной группе. Тем не менее расстройства часто не удается выявить; те же, у кого они выявлены, не получают должного лечения. Исследователи обнаружили, что тревожные расстройства, включая фобии, служат причиной «значительных страданий и функциональных ограничений у детей» и что их «удается диагностировать после тщательного осмотра самого ребенка, опроса родителей и анализа медицинской истории». Исследователи добавляют, что, «хотя не все из этих детей сохраняют свои расстройства во взрослом возрасте, некоторые все же сохраняют, и ранняя терапия поможет предотвратить развитие душевных заболеваний в будущем...»⁷

Школофобия

В последние годы школофобии было уделено большое внимание со стороны общественности и исследователей. Помимо всего прочего, нам известно, что по сравнению с детьми, просто недолголюбивающими школу, дети с настоящей школофобией «развивали свой страх в более позднем возрасте и демонстрировали более стойкую неприязнь к школе»⁸.

Боязнь пауков

Дети обычно очень боятся пауков (арахнофобия). Исследование 22 детей с арахнофобией, проведенное в Нидерландах в 1996 году, показало, что «хотя 46 % детей утверждало, что они всегда боялись пауков, 41 % признался, что поводом для страха послужило определенное обуславливающее событие. Большинство этих событий подтвердили родители. Данные факты заставляют усомниться в том, что арахнофобия носит неассоциативный характер, то есть приобретается в полном отсутствии научающего опыта». В 1997 году те же исследователи обнаружили следующее: «Детей, сообщивших о низком, среднем или высоком уровнях страха, сравнили друг с другом по способу формирования их поведения. В трех группах не было выявлено никаких отличий в отношении частоты моделирующего или информативного способа. При этом дети с высоким уровнем страха сообщали об обуславливающем событии чаще, чем дети с низким или средним уровнем страха»⁹.

Исследование 22 детей с арахнофобией, проведенное в Нидерландах в 1996 году, показало, что «хотя 46 % детей утверждало, что они всегда боялись пауков, 41 % признался, что поводом для страха послужило определенное обуславливающее событие.

Некоторые способы борьбы с распространенными детскими фобиями

Страх темноты (эклоуфобия) у детей

В большинстве случаев страх темноты у детей возникает, когда родители настаивают, чтобы ребенок спал в совершенно темном помещении, или когда ребенок просыпается посреди ночи. Некоторые дети настолько пугаются темноты, что у них начинает чаще биться сердце. Родители должны понять, что освещенная комната выглядит для ребенка совершенно иначе и что нужно утешить ребенка, даже если его страх кажется им совершенно нерациональным.

1. Используйте ночник, но поэкспериментируйте с его местоположением, чтобы не было пугающих теней.
2. Выключив свет, побудьте в комнате несколько минут и поговорите о том, как все выглядит по-другому. Кольшущаяся на ветру занавеска ночью производит совсем другое впечатление, чем днем.
3. Оставьте дверь в детскую приоткрытой и скажите, что будете находиться неподалеку.
4. Если ребенок уже ходит в школу и просыпается ночью, не приглашайте его в свою кровать, иначе у него может выработаться привычка, от которой будет трудно избавиться. Вместо этого утешьте ребенка в его комнате и скажите, что вы гордитесь тем, какой он взрослый и самостоятельный.
5. Будьте последовательны в своем поведении.

Страх собак (канинофобия), рептилий (герпетофобия) и змей (офидиофобия) у детей

Животных боятся почти все дети, но, к счастью, эти страхи проходят по мере взросления. Пока же дети не повзрослели, старайтесь придерживаться следующих правил.

1. Не передавайте им свои собственные страхи. Научитесь правильному обращению с животными и научите этому детей. Например, всегда подходите к собаке спереди, чтобы она вас увидела и могла понюхать руку.
2. Будьте конкретными, избегайте обобщения. Например: «Некоторые собаки действительно страшные, но та, что живет по соседству, вполне симпатичная и хочет быть твоим другом».
3. Поощряйте ребенка играть с другими детьми и их домашними питомцами, чтобы он почувствовал себя в безопасности рядом с животными.
4. Ни при каких условиях не разрешайте ребенку дразнить животных или плохо обращаться с ними (да и взрослым это не рекомендуется делать). Так можно спровоцировать животных на нападение. Если ребенок станет свидетелем нападения животного на человека, то ему потребуется немало времени, чтобы преодолеть страх.
5. Не навязывайте ребенку домашних животных. Пусть они сами захотят завести себе питомцев. Не давайте ребенку кормить с руки тех животных, которые могут укусить или пасть которых больше предлагаемой порции.

В большинстве случаев страх темноты у детей возникает, когда родители настаивают, чтобы ребенок спал в совершенно темном помещении, или когда ребенок просыпается посреди ночи.

Страх зубных врачей (дентофобия) у детей

Этот страх, определенно, один из тех, что не часто удается преодолеть, поскольку и многие взрослые боятся посещать зубных врачей. Детям следует регулярно посещать дантистов, не только ради здоровья зубов, но и ради того, чтобы преодолеть свой страх.

1. Постарайтесь найти врача, который очень хорошо обращается с детьми.
2. Начинайте посещать зубного врача пораньше, просто ради поверхностного осмотра, чтобы ребенок привык к нему.
3. Научите ребенка правилам гигиены полости рта, чтобы свести визиты к зубному к минимуму.
4. Старайтесь не передавать ребенку свои собственные страхи.

Страх смерти (танатофобия) у детей

Обычно дети интересуются смертью, и это нормально. Как правило, ребенок не боится смерти до тех пор, пока не умирает знакомый человек или какое-нибудь известное ему животное. После подобного случая он может начать задумываться о своей собственной смерти.

1. Говорите на эти темы с ребенком, если он желает, и постарайтесь воспользоваться подобными разговорами, чтобы утешить его и уверить в том, что ему пока не стоит беспокоиться по этому поводу.

2. Будьте честными с ребенком, скажите ему правду, если кто-то умер в результате несчастного случая или болезни. Часто источником страха бывают неведение и недостаток информации.

3. Если ребенок думает, что кто-то умер из-за него, разубедите его в этом. Иногда так бывает. В плохом настроении ребенок может подумать о каком-нибудь человеке: «Я ненавижу его. Хоть бы он умер!» И если в результате случайности этот человек умирает, то ребенок может решить, что именно он виноват в его смерти. Убедитесь в том, что ребенок понимает, что это не так.

4. Многие эксперты полагают, что детям следует посещать похороны или поминки только возрасте старше пяти лет, и то, если они сами пожелают. Вы должны объяснить ребенку, что это церемония прощания с человеком.



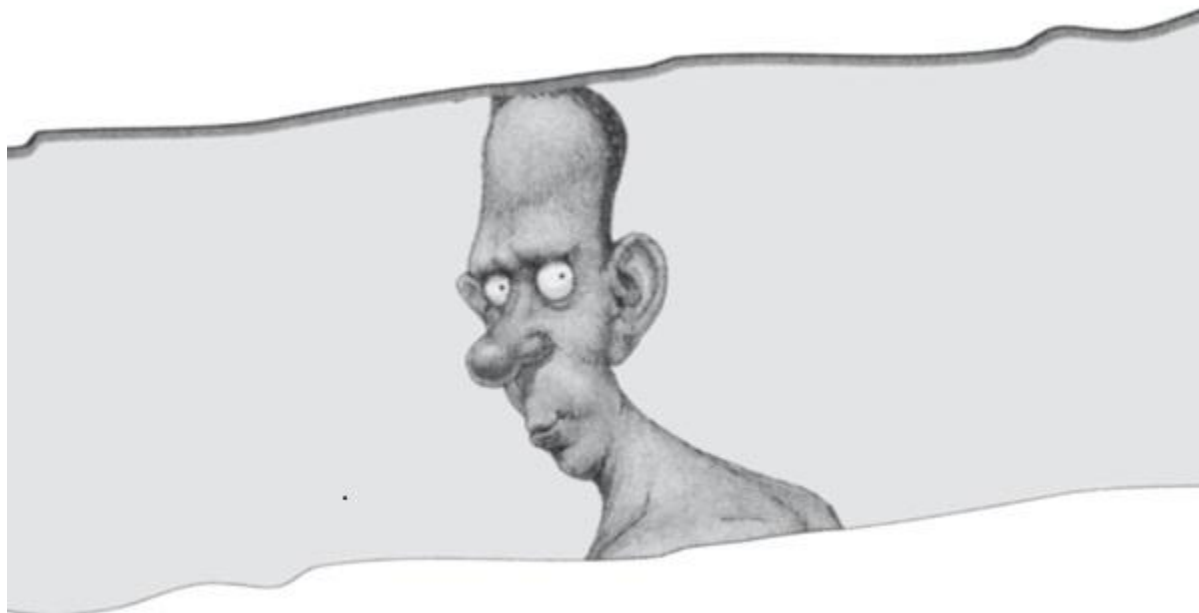
Животных боятся почти все дети, но, к счастью, эти страхи проходят по мере взросления.

Глава 23

Фобии известных людей

Люди боятся смерти, как дети боятся заходить в темноту.

Фрэнсис Бэкон (1561 – 1626)



Ниже следует список фобий, которые приписывают различным знаменитостям. Некоторые из этих людей – исторические деятели, другие – современные «звезды».

Агасси, Андрэ, американский теннисист

(29 апреля 1970)

Пауки (арахнофобия)

Азимов, Айзек, американский писатель-фантаст

(2 января 1920 – 6 апреля 1992)

Полеты (авиафобия)

Александр Македонский, древнегреческий полководец

(356 – 323 до н. э.)

Кошки (фелинофобия)

Али, Мухаммед, американский боксер

(17 января 1942)

Полеты (авиафобия)

Аллен, Вуди, американский кинорежиссер, актер-комик

(1 декабря 1935)

Плохие люди (сцелерофобия)

Рак (канцерофобия)

Дети (педофобия)

Цвета (хромофобия)

Толпа (охлофобия)

Дневной свет (фенгофобия)

Олени (алкефобия)

Болезни (нозофобия)

Собаки (канинофобия)

Лифты (элеватофобия)

Замкнутое пространство (клаустрофобия)
Высота (акрофобия)
Насекомые (энтомофобия)
Удовольствие (гедонофобия)
Яд (токсикофобия)
Общественные места (агорафобия)
Социальные ситуации (социофобия)
Туннели (тубуфобия)
Грязь (рипофобия)

Аллен, Лили, английская певица и актриса

(2 мая 1985)

Сцена (топофобия)

Андервуд, Кэрри, американская певица и автор песен

(10 марта 1983)

Социальные ситуации (социофобия)

Андерсон, Памела, американская актриса

(1 июля 1967)

Зеркала (эйзоптрофобия)

Армстронг, Нил, американский астронавт

(30 августа 1930)

Социальные ситуации (социофобия)

Багнер, Джо, английский боксер

(13 марта 1950)

Полеты (авиафобия)

Бардо, Брижитт, французская актриса

(28 сентября 1934)

Одиночество (эремофобия)

Баркер, Трэвис, американский музыкант

(14 ноября 1975)

Полеты (авиафобия)

**Бартон, Клара, американская преподавательница, медсестра и основательница
Красного Креста**

(25 декабря 1821 – 12 апреля 1912)

Социальные ситуации (социофобия)

Баэз, Джоан, американская певица, автор песен и активистка

(9 января 1941)

Рвота (эметофобия)

Болл, Люсиль, американская комедийная актриса и телеведущая

(6 августа 1911 – 26 апреля 1989)

Социальные ситуации (социофобия)

Бейсингер, Ким, американская актриса

(8 декабря 1953)

Общественные места (агорафобия)

Выступление на публике (глоссофобия)

Бекхэм, Дэвид, английский футболист

(2 мая 1975)

Птицы (орнитофобия)

Беспорядок (атаксиофобия)

Бенджамин, Люси, английская актриса

(25 июня 1970)

Насекомые (энтомофобия)

Беньян, Джон, английский писатель, религиозный проповедник

(28 ноября 1628 – 31 августа 1688)

Церкви (эклесиофобия)

Бер, Дани, английская певица и актриса

(9 июля 1970)

Прыжки (катапедофобия)

Бергкамп, Денис, голландский футболист

(10 мая 1969)

Полеты (авиафобия)

Бергман, Ингрид, шведская актриса

(29 августа 1915 – 29 августа 1982)

Социальные ситуации (социофобия)

Бил, Джессика, американская модель и актриса

(3 марта 1982)

Старение (азтатемофобия)

Бин, Шон, английский актер

(17 апреля 1959)

Полеты (авиафобия)

Бичер-Стоу, Гарриет, американская писательница

(14 июня 1811 – 1 июля 1896)

Социальные ситуации (социофобия)

Блум, Орландо, английский актер

(13 января 1977)
Свиньи (поркуфобия)

Бонапарт, Наполеон, французский полководец и государственный деятель
(15 августа 1769 – 5 мая 1821)
Кошки (фелинофобия)

Борианаз, Дэвид, американский актер
(15 августа 1769 – 5 мая 1821)
Замкнутое пространство (клаустрофобия)
Рыбы (ихтиофобия)
Высота (акрофобия)
Водопады (касикарефобия)

Боуи, Дэвид, английский певец, музыкант и актер
(8 января 1947)
Социальные ситуации (социофобия)

Брокович, Эрин, американский общественный деятель
(22 июня 1960)
Социальные ситуации (социофобия)

Брукер, Чарли, английский писатель и телеведущий
(3 марта 1971)
Рвота (эметофобия)

Брэдбери, Рэй, американский писатель-фантаст
(22 августа 1920 – 5 июня 2012)
Полеты (авиафобия)

Бэнкс, Тайра, американская модель, актриса и телеведущая
(4 декабря 1973)
Морские млекопитающие (цетусафобия)

Бэрримор, Дрю, американская актриса
(22 февраля 1975)
Замкнутое пространство (клаустрофобия)

Валанс, Холли, австралийская модель, певица и актриса
(11 мая 1983)
Полеты (авиафобия)

Вашингтон, Сабрина, английская певица, танцовщица и автор песен
(27 октября 1978)
Полеты (авиафобия)
Высота (акрофобия)

Вуд, Натали, американская актриса

(20 июля 1938 – 29 ноября 1981)

Утопление (аквафобия)

Вудберн, Ким, английский телеведущий

(25 марта 1942)

Насекомые (энтомофобия)

Вудворд, Джоан, американская актриса

(27 февраля 1930)

Полеты (авиафобия)

Вульф, Вирджиния, английская писательница

(25 января 1882 – 28 марта 1941)

Изображения (пиктофобия)

Гамильтон, Джордж, американский актер

(12 июля 1939)

Всё (пантофобия)

Гарфилд, Джон, американский актер

(14 марта 1913 – 21 мая 1952)

Сцена (топофобия)

Гейтс, Гарет, английский певец

(12 июля 1984)

Летучие мыши (веспертилиофобия)

Геллар, Сара Мишель, американская актриса

(14 апреля 1977)

Кладбища (койметрофобия)

Генрих III, король Франции

(19 сентября 1551 – 2 августа 1589)

Кошки (фелинофобия)

Гест, Дэвид, американский продюсер

(11 мая 1953)

Разговор (фонофобия)

Телефоны (телефонофобия)

Гёте, Иоганн Вольфганг фон, немецкий поэт

(28 августа 1749 – 22 марта 1832)

Одиночество (эремофобия)

Свечи (канделофобия)

Темнота (эклуофобия)

Болезнь (нозофобия)

Стекло (геллофобия)
Высота (акрофобия)
Шум (лигиροφοбия)

Гибни, Ребекка, австралийско-новозеландская актриса

(14 декабря 1964)
Социальные ситуации (социофобия)

Гиннесс, Алек, британский актер

(2 апреля 1914 – 5 августа 2000) Социальные ситуации (социофобия)

Гир, Ричард, американский актер

(31 августа 1949)
Пыль (аматофобия)
Социальные ситуации (социофобия)

Гитлер, Адольф, фюрер и имперский канцлер Германии

(20 апреля 1889 – 30 апреля 1945)
Замкнутое пространство (клаустрофобия)

Говард, Шемп, американский актер

(4 марта 1895 – 22 ноября 1955)
Автомобили (автокинетифобия)
Собаки (канинофобия)
Полеты (авиафобия)
Вода (гидрофобия)

Голдберг, Вупи, американская актриса

(15 ноября 1955) Полеты (авиафобия)

Готорн, Натаниэль, американский писатель

(4 июля 1804 – 19 мая 1864)
Социальные ситуации (социофобия)

Голд, Г. Л., канадо-американский писатель-фантаст

(26 апреля 1914 – 21 февраля 1996)
Общественные места (агорафобия)

Грант, Улисс С., 18-й президент США и генерал

(27 апреля 1822 – 23 июля 1885)
Социальные ситуации (социофобия)

Грейбл, Бетти, американская актриса, танцовщица и певица

(18 декабря 1916 – 2 июля 1973)
Толпа (охлофобия)

Грин, Робсон, английский актер, певец, автор песен и телеведущий

(18 декабря 1964)
Осы (сфексофобия)

Гринт, Руперт, английский актер
(24 августа 1988)
Пауки (арахнофобия)

Грумман, Лирой, американский авиаконструктор, промышленник
(1 января 1895 – 4 октября 1982)
Социальные ситуации (социофобия)

Грэм, Кэтрин, американский издатель
(16 июня 1917 – 17 июля 2001)

Грэм, Никки, английская модель, обозреватель и телеведущая
(28 апреля 1982)
Мясо (карнофобия)

Гудини, Гарри, венгеро-американский фокусник и актер
(24 марта 1874 – 31 октября 1926)
Замкнутое пространство (клаустрофобия)

Гудрем, Дельта, австралийская певица, пианистка и актриса
(9 ноября 1984)
Инъекции (трипанофобия)

Д'Акампо, Джино, английский шеф-повар
(17 июля 1975)
Насекомые (энтомофобия)

Даллеруп, Камилла, датская модель и танцовщица
(6 апреля 1974)
Насекомые (энтомофобия)
Пауки (арахнофобия)

Данст, Кирстен, американская модель, актриса и певица
(30 апреля 1982)
Полеты (авиафобия)

Дафф, Хилари, американская актриса и певица
(28 сентября 1987)
Грязь (рипофобия)

Де Ниро, Роберт, американский актер
(17 августа 1943)
Зубные врачи (дентофобия)
Социальные ситуации (социофобия)

Демосфен, древнегреческий политический деятель и оратор

(384 – 322 до н. э.)

Сцена (топофобия)

Депп, Джонни, американский актер

(9 июня 1963)

Клоуны (коулрофобия)

Призраки (спектрофобия)

Пауки (арахнофобия)

Джаггер, Джейд, английская модель и дизайнер

(21 октября 1971)

Полеты (авиафобия)

Джекман, Хью, австралийский актер и продюсер

(12 октября 1968)

Куклы (педиофобия)

Джексон, Гленда, английская актриса и член британского парламента

(9 мая 1936)

Полеты (авиафобия)

Джексон, Майкл, американский певец

(29 августа 1958 – 25 июня 2009)

Полеты (авиафобия)

Микробы (спермофобия)

Джефферсон, Томас, 3-й президент США

(13 апреля 1743 – 4 июля 1826)

Выступление на публике (глоссофобия)

Джойс, Джеймс, ирландский писатель

(2 февраля 1882 – 13 января 1941)

Собаки (канинофобия)

Гром (бронтофобия)

Джонсон, Сэмюэль, английский писатель

(18 сентября 1709 – 13 декабря 1784)

Комнаты (койнонифобия)

Джонстон, Джимми, шотландский футболист

(30 сентября 1944 – 13 марта 2006)

Полеты (авиафобия)

Джонс, Нора, американская певица и пианистка, автор песен, актриса

(30 марта 1979)

Одежда (вестифобия)
Социальные ситуации (социофобия)

Джонс, Томми Ли, американский актер и режиссер
(15 сентября 1946)
Одежда (вестифобия)

Джупитус, Филл, английский актер
(25 июня 1962)
Пауки (арахнофобия)

Диана, принцесса Уэльская
(1 июля 1961 – 31 августа 1997)
Число тринадцать (трискайдекафобия)

Диас, Кэмерон, американская актриса
(30 августа 1972)
Микробы (спермофобия)

Диккенс, Чарльз, английский писатель
(7 февраля 1812 – 9 июня 1870)
Летучие мыши (веспертилиофобия)

Дилан, Боб, американский певец и автор песен
(24 мая 1941)
Социальные ситуации (социофобия)

Дин, Пола, американский кулинар
(19 января 1947)
Общественные места (агорафобия)

Дисней, Уолт, американский режиссер, художник-мультипликатор, продюсер
(5 декабря 1901 – 15 декабря 1966)
Мыши (мусофобия)

Дитрих, Марлен, немецко-американская актриса и певица
(27 декабря 1901 – 6 мая 1992)
Микробы (спермофобия)

Доэрти, Шеннен, американская актриса
(12 апреля 1971)
Микробы (спермофобия)

Дуглас, Майкл, американский актер и продюсер
(25 сентября 1945)
Волосы (длинные) (хирсутофобия)

Дункан, Айседора, американская танцовщица

(26 мая 1877 – 14 сентября 1927)

Автомобили (автокинетофобия)

Елизавета I, королева Англии

(7 сентября 1533 – 24 марта 1603)

Цветы (антофобия)

Елинек, Эльфрида, австрийская писательница

(20 октября 1946)

Выступление на публике (глоссофобия)

Социальные ситуации (социофобия)

Зонненфельд, Барри, американский продюсер

(1 апреля 1953)

Полеты (авиафобия)

Цукер, Карли, английский тренер по фитнесу

(11 мая 1984)

Насекомые (энтомофобия)

Змеи (офидиофобия)

Иствуд, Клинт, американский актер, режиссер, продюсер и композитор

(31 мая 1930)

Лошади (эквинофобия)

Йоханссон, Скарлетт, американская киноактриса и певица

(22 ноября 1984)

Тараканы (блаттафобия)

Насекомые (энтомофобия)

Грязь (рипофобия)

Калкин, Маколей, американский актер

(26 августа 1980)

Общественные места (агорафобия)

Кардашян, Ким, американская модель и актриса

(21 октября 1980)

Грязь (рипофобия)

Карвер, Реймонд, американский писатель и поэт

(25 мая 1938 – 2 августа 1988)

Социальные ситуации (социофобия)

Карлофф, Борис, английский актер

(23 ноября 1887 – 2 февраля 1969)

Мыши (мусофобия)

Карпентер, Мэри Чейпин, американская певица

(21 февраля 1958)

Социальные ситуации (социофобия)

Карсон, Джонни, американский телеведущий

(23 октября 1925 – 23 января 2005)

Социальные ситуации (социофобия)

Кейлор, Гаррисон, американский автор, юморист и сатирик

(7 августа 1942)

Социальные ситуации (социофобия)

Кейн, Дин, американский актер

(31 июля 1966)

Полеты (авиафобия)

Келли, Р., американский певец

(8 января 1967)

Полеты (авиафобия)

Керри, Джим, канадско-американский актер

(17 января 1962)

Социальные ситуации (социофобия)

Кертис, Тони, американский актер

(3 июня 1925 – 29 сентября 2010)

Полеты (авиафобия)

Кидман, Николь, австралийско-американская актриса

(20 июня 1967)

Бабочки (психефобия)

Насекомые (энтомофобия)

Мотыльки (моттефобия)

Социальные ситуации (социофобия)

Кинг, Стивен, американский писатель

(21 сентября 1947)

Высота (acroфобия)

Книвел, Ивел, американский каскадер

(17 октября 1938 – 30 ноября 2007)

Полеты (авиафобия)

Кокс, Кортни, американская актриса

(16 июня 1964)

Социальные ситуации (социофобия)

Коннери, Шон, шотландский актер

(25 августа 1930)

Красный цвет (эретрофобия)

Костнер, Кевин, американский актер, режиссер и продюсер

(18 января 1955)

Социальные ситуации (социофобия)

Коул, Шерил, английская певица, автор песен, танцовщица и модель

(30 июня 1983)

Вата (ксилиналинофобия)

Коумз, Шон «Дидди», американский рэпер

(4 ноября 1969) Клоуны (коулрофобия)

Кристи, Агата, английская писательница

(15 сентября 1890 – 12 января 1976)

Выступление на публике (глоссофобия)

Социальные ситуации (социофобия)

Кроу, Шерил, американская исполнительница, гитаристка и автор песен

(11 февраля 1962)

Высота (акрофобия)

Шум (лигирофобия)

Кроуфорд, Джоан, американская актриса

(23 марта 1905 – 10 мая 1977)

Микробы (спермофобия)

Круз, Том, американский актер

(3 июля 1962)

Лысина (фалакрофобия)

Социальные ситуации (социофобия)

Кубрик, Стэнли, американский кинорежиссер, продюсер

(26 июля 1928 – 7 марта 1999)

Полеты (авиафобия)

Кэш, Джонни, американский певец

(26 февраля 1932 – 12 сентября 2003)

Полеты (авиафобия)

Змеи (офидиофобия)

Ламли, Джоанна, английская актриса

(1 мая 1946)

Вода (гидрофобия)

Лауэр, Мэтт, американский телеведущий

(30 декабря 1957)

Рвота (эметофобия)

Ленард, Филипп, немецкий физик

(7 июня 1862 – 20 мая 1947)

Имена (номенатофобия)

Леттерман, Дэвид, американский телеведущий

(12 апреля 1947)

Социальные ситуации (социофобия)

Лиам Нисон, ирландско-американский актер

(7 июня 1952)

Высота (acroфобия)

Линкольн, Авраам, 16-й президент США

(12 февраля 1809 – 15 апреля 1865)

Зубные врачи (дентофобия)

Социальные ситуации (социофобия)

Линн, Лоретта, американская певица

(14 апреля 1932)

Полеты (авиафобия)

Ловетт, Лайл, американский певец, автор песен и актер

(1 ноября 1957)

Быки (таврофобия)

Коровы (бовинуфобия)

Лонгория, Ева, американская модель и актриса

(15 марта 1975)

Инъекции (трипанофобия)

Лопес, Дженнифер, американская актриса, певица, танцовщица и продюсер

(24 июля 1969)

Темнота (эклуофобия)

Магуайр, Тоби, американский актер

(27 июня 1975)

Высота (acroфобия)

Мадонна, американская певица и актриса

(16 августа 1958)

Гром (бронтофобия)

Майерс, Майк, англо-канадский комедийный актер

(25 мая 1963)

Прикосновение (со стороны других людей) (гафефобия)

Маккейб, Дейв, английский рок-певец

(1980)

Пища (ситофобия)

Макгоуэн, Роуз, американская актриса

(5 сентября 1973)

Общественные места (агорафобия)

Макграт, Марк, американский певец

(15 марта 1968)

Лифты (элеватофобия)

Макдональд, Гэрри, австралийский актер

(30 октября 1948)

Социальные ситуации (социофобия)

Макконахи, Мэттью, американский актер

(4 ноября 1969)

Двери (турафобия)

Туннели (тубуфобия)

Маккой, Крег, американский бизнесмен

(11 августа 1949)

Социальные ситуации (социофобия)

Маклин, Никола, английская модель и телеведущая

(16 сентября 1985)

Бабочки (психефобия)

Высота (acroфобия)

Мотыльки (моттефобия)

Крысы (родентофобия)

Змеи (офидиофобия)

Пауки (арахнофобия)

Макмахон, Эд, американский телеведущий

(6 марта 1923 – 23 июня 2009)

Высота (acroфобия)

Макэндрю, Нелл, английская модель

(6 ноября 1973)

Змеи (офидиофобия)

Пауки (арахнофобия)

Маргрет, Энн, шведско-американская актриса, певица и танцовщица

(28 апреля 1941)

Социальные ситуации (социофобия)

Мартин, Дин, американский певец и актер

(7 июня 1917 – 25 декабря 1995)

Лифты (элеватофобия)

Замкнутое пространство (клаустрофобия)

Высокие здания (батофобия)

Высота (акрофобия)

Марчант, Аманда, английская телеведущая

(26 июня 1988)

Рыбы (ихтиофобия)

Акулы (селахофобия)

Марчанд, Нэнси, американская актриса

(19 июня 1928 – 18 июня 2000)

Социальные ситуации (социофобия)

Марчант, Саманта, английская телеведущая

(26 июня 1988)

Рыбы (ихтиофобия)

Акулы (селахофобия)

Миррен, Хелен, английская актриса

(26 июля 1945)

Телефоны (телефонофобия)

Мирс, Шарлотта, английская модель и телеактриса

(29 марта 1985)

Воздушные шары (паллонофобия)

Митчум, Роберт, американский актер

(6 августа 1917 – 1 июля 1997)

Толпа (охлофобия)

Монро, Мэрилин, американская актриса

(1 июня 1926 – 5 августа 1962)

Общественные места (агорафобия)

Мур, Роджер, английский актер

(14 октября 1927)

Огнестрельное оружие (гоплофобия)

Муссолини, Бенито, итальянский диктатор

(29 июля 1883 – 28 апреля 1945)

Кошки (фелинофобия)

Мэдден, Джон, американский актер

(10 апреля 1936)

Полеты (авиафобия)

Марш, Ким, английская певица и актриса

(13 июня 1976)

Полеты (авиафобия)

Мюррей, Чад Майкл, американский актер

(24 августа 1981)

Полеты (авиафобия)

Навратилова, Мартина, чешско-американская теннисистка

(18 октября 1956)

Пещеры (троглофобия)

Высота (акрофобия)

Пауки (арахнофобия)

Ньюхарт, Боб, американский актер

(5 сентября 1929) Полеты (авиафобия)

О'Нейл, Сьюзи, австралийская пловчиха

(2 августа 1973)

Социальные ситуации (социофобия)

Оливье, Лоуренс, английский актер, режиссер и продюсер

(22 мая 1907 – 11 июля 1989) Сцена (топофобия)

Осборн, Келли, английская актриса, модель, дизайнер и певица

(27 октября 1984)

Прикосновение (со стороны других людей) (гафефобия)

Осмонд, Донни, американский певец, музыкант и актер

(9 декабря 1957)

Социальные ситуации (социофобия)

Оукли, Энни, американский снайпер

(13 августа 1860 – 3 ноября 1926)

Социальные ситуации (социофобия)

Паллет, Юджин, американский актер

(8 июля 1889 – 3 сентября 1954)

Большевизм (большевизмофобия)

Парк, Рэй, британский актер

(23 августа 1974) Насекомые (энтомофобия) Пауки (арахнофобия)

Паркер, Сара Джессика, американская актриса

(25 марта 1965) Полеты (авиафобия)

Паскаль, Блез, французский философ и ученый

(19 июня 1623 – 19 августа 1662)

Общественные места (агорафобия)

Паттинсон, Роберт, английский актер, модель и музыкант

(13 мая 1986)

Автомобили (в роли водителя) (мобилофобия)

Темнота (эклуофобия)

Пейс, Норман, английский актер

(17 февраля 1953) Рептилии (герпетофобия)

Питт, Брэд, американский актер и продюсер

(18 декабря 1963)

Ступни (подофобия)

Социальные ситуации (социофобия)

По, Эдгар Аллан, американский писатель и поэт

(19 января 1809 – 7 октября 1849)

Захоронение заживо (тафефобия)

Замкнутое пространство (клаустрофобия)

Портман, Натали, американская и израильская актриса

(9 июня 1981)

Мультипликационные персонажи (аниматофобия)

Пфайффер, Мишель, американская актриса

(29 апреля 1958)

Утопление (аквафобия)

Моря (талассофобия)

Социальные ситуации (социофобия)

Райан, Джастин, шотландский дизайнер и телеведущий

(11 февраля 1966) Насекомые (энтомофобия)

Райс, Энн, американская писательница

(4 октября 1941) Темнота (эклуофобия)

Райт, Йен, английский телеведущий

(17 мая 1965)

Замкнутое пространство (клаустрофобия)

Райт, Орвилл, один из изобретателей аэроплана

(19 августа 1871 – 30 января 1948)

Социальные ситуации (социофобия)

Ранцен, Эстер, британская телеведущая

(22 июня 1940)

Аттракционы (карнолеварефобия)

Высота (acroфобия)

Уборные (лаваторифобия)

Змеи (офидиофобия)

Пауки (арахнофобия)

Вода (гидрофобия)

Рейган, Рональд, 40-й президент США и актер

(6 февраля 1911 – 5 июня 2004)

Замкнутое пространство (клаустрофобия)

Полеты (авиафобия)

Риверз, Джоан, американская комедийная актриса и телеведущая

(8 июня 1933)

Социальные ситуации (социофобия)

Ривз, Киану, американский актер

(2 сентября 1964) Темнота (эклуофобия)

Ригби, Кэти, американская гимнастка, актриса и телеведущая

(12 декабря 1952)

Социальные ситуации (социофобия)

Риклз, Дон, американский комедийный актер

(8 мая 1926)

Социальные ситуации (социофобия)

Ричард, Венди, британская актриса

(20 июля 1943 – 26 февраля 2009)

Пауки (арахнофобия)

Ричардс, Дениз, американская модель и актриса

(17 февраля 1971)

Рвота (эметофобия)

Риччи, Кристина, американская актриса

(12 февраля 1980)

Песчанки (гербиллофобия)

Растения (ботанофобия)

Акулы (селахофобия)

Призраки (спектрофобия)

Бассейны (нататорофобия)

Робертс, Джулия, американская актриса

(28 октября 1967)

Социальные ситуации (социофобия)

Робинсон, Питер (Мэрилин), английский певец

(3 ноября 1962)

Общественные места (агорафобия)

Роджерс, Рой, американский певец и актер

(5 ноября 1911 – 6 июля 1998)

Социальные ситуации (социофобия)

Россини, Джоакино, итальянский композитор

(29 февраля 1792 – 13 ноября 1868)

Пятница, тринадцатое (параскеведикатриафобия)

Рузвельт, Теодор, 26-й президент США

(27 октября 1858 – 6 января 1919)

Социальные ситуации (социофобия)

Рузвельт, Франклин, 32-й президент США

(30 января 1882 – 12 апреля 1945)

Число тринадцать (трискайдекафобия)

Рузвельт, Элеонора, первая леди США и общественный деятель

(11 октября 1884 – 7 ноября 1962)

Социальные ситуации (социофобия)

Руни, Уэйн, английский футболист

(24 октября 1985)

Полеты (авиафобия)

Руссо, Рене, американская модель и актриса

(17 февраля 1954)

Социальные ситуации (социофобия)

Рэдклифф, Дэниел, английский актер

(23 июля 1989)

Клоуны (коулрофобия)

Сартр, Жан-Поль, французский философ

(21 июня 1905 – 15 апреля 1980)

Ракообразные и моллюски (остраконофобия)

Сиверсен, Луиз, австралийская актриса

(25 мая 1960)
Социальные ситуации (социофобия)

Смит, Роберт, английский музыкант и певец
(21 апреля 1959)
Полеты (авиафобия)

Спилберг, Стивен, американский кинорежиссер и сценарист
(18 декабря 1946)
Насекомые (энтомофобия)

Стайлз, Райан, канадский актер, режиссер
(22 апреля 1959)
Полеты (авиафобия)

Стейнберг, Дэвид, канадский актер, режиссер и писатель
(9 августа 1942)
Змеи (офидиофобия)

Стивенс, Рейчел, английская актриса, танцовщица и автор песен
(9 апреля 1978)
Уборные (лаваторифобия)

Стоун, Шэрон, американская актриса
(10 марта 1958)
Телевизоры (ТВфобия)

Стрейзанд, Барбра, американская певица, автор песен и актриса
(24 апреля 1942) Люди (антропофобия)

Суош, Джо, английский актер
(20 января 1982)
Крысы (родентофобия)
Змеи (офидиофобия)

Тимберлейк, Джастин, американский поп-музыкант и актер
(31 января 1981)
Акулы (селахофобия)
Змеи (офидиофобия)
Пауки (арахнофобия)

Торнтон, Билли Боб, американский актер, режиссер и писатель
(4 августа 1955)
Антиквариат (антикофобия)
Цвета (хромофобия)
Полеты (авиафобия)

Трамп, Дональд, американский магнат, светский деятель и телеведущий
(14 июня 1946)
Микробы (спермофобия)

Турман, Ума, американская актриса
(29 апреля 1970)
Замкнутое пространство (клаустрофобия)

Тьюро, Лоуренс (Мистер Т), американский актер
(21 мая 1952)
Полеты (авиафобия)

Уайт, Джимми, английский профессиональный игрок в снукер
(2 мая 1962)
Змеи (офидиофобия)

Уивер, Сигурни, американская актриса
(8 октября 1949)
Социальные ситуации (социофобия)

Уилсон, Брайан, американский певец и член группы «Бич Бойз»
(20 июня 1942)
Общественные места (агорафобия)

Уинфри, Опра, американская актриса и телеведущая
(29 января 1954)
Жевательная резинка (мастикогуммифобия)

Уорхол, Энди, американский художник и продюсер
(6 августа 1928 – 22 февраля 1987)
Больницы (носокомефобия)

Уэбб, Саймон, английский певец, автор песен и телеведущий
(30 марта 1978) Всё (пантофобия)

Фаррелл, Колин, ирландский актер
(31 мая 1976) Полеты (авиафобия)

Фейдо, Жорж, французский драматург
(8 декабря 1862 – 5 июня 1921)
Дневной свет (фенгофобия)

Феллини, Федерико, итальянский кинорежиссер
(20 января 1920 – 31 октября 1993)
Дневной свет (фенгофобия)
Шум (лигирофобия)

Фельдман, Майкл, американский радиоведущий

(9 марта 1949)

Социальные ситуации (социофобия)

Филд, Салли, американская актриса

(6 ноября 1946)

Социальные ситуации (социофобия)

Феникс, Хоакин, американский актер

(28 октября 1974)

Полеты (авиафобия)

Фицджеральд, Элла, американская джазовая певица

(25 апреля 1917 – 15 июня 1996)

Социальные ситуации (социофобия)

Фокс, Меган, американская модель и актриса

(16 мая 1986)

Полеты (авиафобия)

Фокс, Саманта, английская модель, певица и танцовщица

(15 апреля 1966)

Змеи (офидиофобия)

Пауки (арахнофобия)

Фон Триер, Ларс, датский кинорежиссер и сценарист

(30 апреля 1956)

Полеты (авиафобия)

Фонда, Генри, американский актер

(16 мая 1905 – 12 августа 1982)

Социальные ситуации (социофобия)

Форд, Харрисон, американский актер

(13 июля 1942)

Социальные ситуации (социофобия)

Франклин, Арета, американская певица

(25 марта 1942)

Полеты (авиафобия)

Общественные места (агорафобия)

Фрейд, Зигмунд, австрийский психолог, основатель школы психоанализа

(6 мая 1856 – 23 сентября 1939)

Растения (ботанофобия)

Поезда (сидеродромофобия)

Путешествия (годофобия)

Фридрих Великий, король Пруссии

(24 января 1712 – 17 августа 1786)

Умывание (аблутофобия)

Вода (гидрофобия)

Фрост, Роберт, американский поэт

(26 марта 1874 – 29 января 1963)

Социальные ситуации (социофобия)

Ханна, Дэрил, американская актриса

(3 декабря 1960)

Общественные места (агорафобия)

Харрисон, Джордж, английский певец, музыкант и член группы «Битлз»

(25 февраля 1943 – 29 ноября 2001)

Полеты (авиафобия)

Социальные ситуации (социофобия)

Хасси, Оливия, британская актриса

(17 апреля 1951)

Общественные места (агорафобия)

Хендерсон, Флоренс, американская актриса и певица

(14 февраля 1934) Полеты (авиафобия)

Хичкок, Альфред, англо-американский кинорежиссер, продюсер

(13 августа 1899 – 29 апреля 1980)

Воздушные шары (паллонофобия)

Автомобили (в роли водителя) (мобилофобия)

Яйца (овофобия)

Полиция (полициофобия)

Курение (смихейнофобия)

Холт, Кимберли Уиллис, американская детская писательница

(9 сентября 1960)

Социальные ситуации (социофобия)

Хьюз, Говард, американский авиатор, инженер, промышленник и кинопродюсер

(24 декабря 1905 – 5 апреля 1976)

Микробы (спермофобия)

Общественные места (агорафобия)

Хьюитт, Дженнифер Лав, американская актриса, певица и автор песен

(21 февраля 1979)

Бука (бугифобия)

Темнота (эклуофобия)

Лифты (элеватофобия)
Замкнутое пространство (клаустрофобия)
Акулы (селахофобия)

Хэкмен, Джин, американский актер
(30 января 1930)
Социальные ситуации (социофобия)

Хэм, Миа, американская футболистка
(17 марта 1972)
Социальные ситуации (социофобия)

Хэнкс, Том, американский актер
(9 июля 1956)
Социальные ситуации (социофобия)

Хэрриот, Эйнсли, английский шеф-повар и телеведущий
(28 февраля 1957)
Змеи (офидиофобия)

Цезарь, Август
(23 сентября 63 г. до н. э. – 19 августа 14 г. н. э.)
Кошки (фелинофобия)
Темнота (эклуофобия)
Молнии (кераунофобия)

Цезарь, Германик
(24 мая 16 или 15 г. до н. э. – 19 г. н. э.)
Петухи (алекторофобия)

Цезарь, Юлий
(13 июля 100 – 15 марта 44 г. до н. э.)
Кошки (фелинофобия)

Чейз, Чеву, американский актер
(8 октября 1943)
Змеи (офидиофобия)

Чейзиз, Дж. К., американский певец и актер
(8 августа 1976)
Иньекции (трипанофобия)

Чен Ир, Ким, северокорейский лидер
(16 февраля 1941 – 17 декабря 2011)
Полеты (авиафобия)

Чингисхан, монгольский завоеватель

(ок. 1162 – 1227)

Кошки (фелинофобия)

Чивер, Джон, американский писатель

(27 мая 1912 – 18 июня 1982)

Мосты (гефиροφοбия)

Шакира, колумбийская певица, танцовщица и продюсер

(2 февраля 1977)

Смерть (танатофобия)

Шалит, Джин, американский кинокритик и телеведущий

(25 марта 1932)

Полеты (авиафобия)

Шер, американская певица, автор песен, актриса

(20 мая 1946)

Полеты (авиафобия)

Социальные ситуации (социофобия)

Шиллер, Иоганн Кристоф Фридрих фон, немецкий поэт

(10 ноября 1759 – 9 мая 1805)

Пауки (арахнофобия)

Шопенгауэр, Артур, немецкий философ

(22 февраля 1788 – 21 сентября 1860)

Парикмахеры (барбафобия)

Пожары (пирофобия)

Шоу, Бернард, британский писатель

(26 июля 1856 – 2 ноября 1950)

Социальные ситуации (социофобия)

Шуман, Роберт, немецкий композитор

(8 июня 1810 – 29 июля 1856)

Металлы (металлофобия)

Шур, Дайн, американская джазовая певица и пианистка

(10 декабря 1953)

Социальные ситуации (социофобия)

Эдисон, Томас, американский изобретатель и предприниматель

(11 февраля 1847 – 18 октября 1931)

Выступление на публике (глоссофобия)

Эйнштейн, Альберт, немецко-американский физик и математик

(14 марта 1879 – 18 апреля 1955)

Социальные ситуации (социофобия)

Электра, Кармен, американская модель, певица и актриса

(20 апреля 1972)

Утопление (аквафобия)

Моря (талассофобия)

Элизабет, Шэннон, американская модель и актриса

(7 сентября 1973)

Петухи (алекторофобия)

Эминем, американский рэпер

(17 октября 1972)

Совы (улулафобия)

Энистон, Дженнифер, американская актриса

(11 февраля 1969)

Полеты (авиафобия)

Эстефан, Глория, кубинско-американская певица и автор песен

(1 сентября 1957)

Социальные ситуации (социофобия)

Этельред, король Англии

(ок. 840 – 871)

Свечи (канделофобия)

Яков I, король Англии

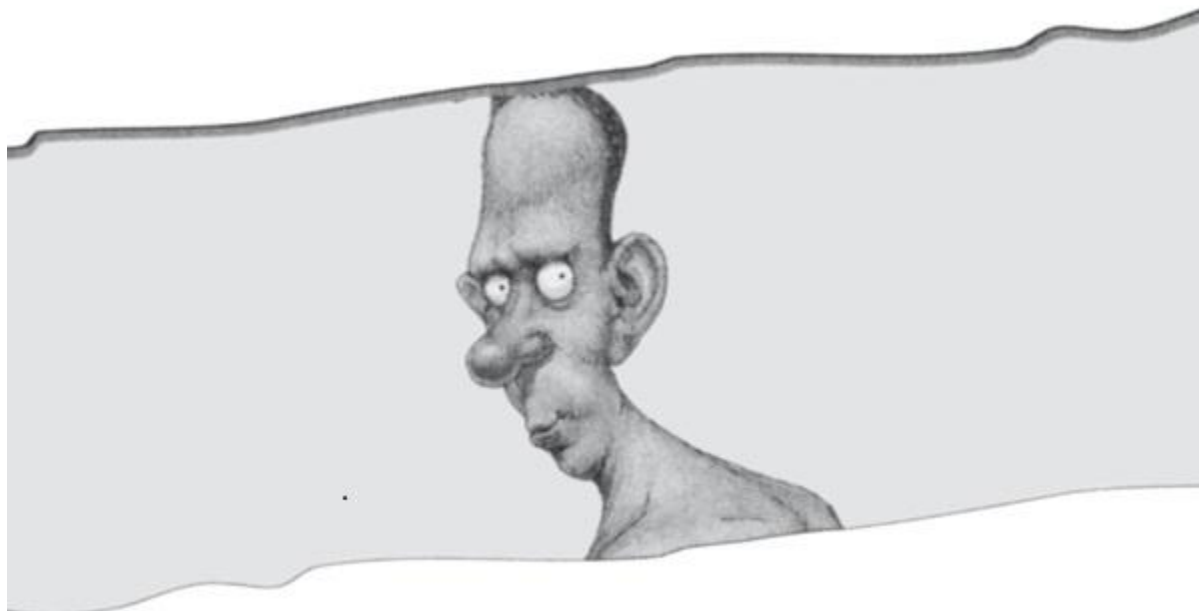
(19 июня 1566 – 27 марта 1625)

Острые предметы (айхмофобия)

Глава 24 Названия фобий

*Бояться любви – значит бояться жизни, а те, кто боится жизни,
уже на три четверти мертвы.*

Бертран Рассел (1872 – 1970), «Брак и мораль»



Ниже приводится список названий фобий с указанием их стимулов.

CAD-ФОБИЯ – Коронарная болезнь сердца
 CDLD-ФОБИЯ – Угольная пыль
 CFS-ФОБИЯ – Синдром хронической усталости
 COPD-ФОБИЯ – Хроническая обструктивная болезнь легких
 CTS-ФОБИЯ – Синдром запястного канала
 IBS-ФОБИЯ – Синдром раздраженного кишечника
 MVP-ФОБИЯ – Проплапс митрального клапана
 OCD-ФОБИЯ – Обсессивно-компульсивное расстройство
 PLS-ФОБИЯ – Синдром фантомной конечности
 PND-ФОБИЯ – Послеродовая депрессия
 PTSD-ФОБИЯ – Посттравматическое стрессовое расстройство
 SAD-ФОБИЯ – Сезонное аффективное расстройство
 SIDS-ФОБИЯ – Синдром внезапной детской смерти
 TMJ-ФОБИЯ – Расстройство височно-нижнечелюстного сустава
 UFO-ФОБИЯ – НЛО
 X-ФОБИЯ – Буква X

АБАННУМОФОБИЯ – Зброшенность
 АБЛУТОФОБИЯ – Умывание
 АБОРТИВУФОБИЯ – Аборт
 АВИДСОФОБИЯ – Птицы (превращение в птицу)
 Авиафобия – Полеты (в воздушных транспортных средствах)
 АВРОРАФОБИЯ – Полярное сияние
 АВСТРАЛОФОБИЯ – Австралия (все австралийское)
 АВТОКИНЕТОФОБИЯ – Автомобили
 АГИОФОБИЯ – Святыни
 АГНОСОФОБИЯ – Неизвестное
 АГОНОФОБИЯ – Изнасилование (воображаемое)
 АГОРАФОБИЯ – Общественные места

АГРАФОБИЯ – Насилие
АГРЕКСОФОБИЯ – Любовь (занятие любовью)
АГРИЗООФОБИЯ – Дикие животные
АДДИЦЕРОФОБИЯ – Дурная привычка
АЗИАФОБИЯ – Азия (все азиатское)
АИБОФОБИЯ – Палиндромы
АЙХМОФОБИЯ – Острые предметы
АКАРОФОБИЯ – Клещи
АКВАФОБИЯ – Утопление
АККУЛЬТУРАФОБИЯ – Ассимиляция
АКЛИОФОБИЯ – Глухота
АКОНСЦИУСИОФОБИЯ – Беспамятство
АКРОТОМОФОБИЯ – Ампутированные
АКРОФОБИЯ – Высота
АКУСАПУНГЕРЕФОБИЯ – Акупунктура
АКУСТИКОФОБИЯ – Звуки
АЛЕКТОРОФОБИЯ – Петухи
АЛКЕФОБИЯ – Олени
АЛЛИУМОФОБИЯ – Чеснок
АЛЛОДОКСОФОБИЯ – Противоположное мнение
АЛЬБУМИНУРОФОБИЯ – Болезни почек
АЛГОФОБИЯ – Боль (собственная)
АЛЬТОКАЛЬЦИФОБИЯ – Туфли
АМАКСОФОБИЯ – Вагоны
АМАРУФОБИЯ – Горечь
АМАТОФОБИЯ – Пыль
АМАУРОФОБИЯ – Слепота
АМБУЛАФОБИЯ – Движения тела
АМЕРИФОБИЯ – Америка (все американское)
АМИХОФОБИЯ – Почесывание
АМНЕЗИОФОБИЯ – Амнезия
АНАБЛЕПОФОБИЯ – Смотреть вверх
АНАСТЕЭМОФОБИЯ – Разница в росте
АНГИНОФОБИЯ – Узость
АНГЛОФОБИЯ – Англия (все английское)
АНГРОФОБИЯ – Гнев (боязнь разгневаться самому)
АНДРОГИНОФОБИЯ – Сокрытие пола
АНДРОМИМЕТОФОБИЯ – Женщины, подражающие мужчинам
АНДРОТИКОЛОБОМАССОФОБИЯ – Уши (мужские)
АНДРОФОБИЯ – Мужчины
АНЕКОФОБИЯ – Бездомность
АНЕМОФОБИЯ – Ветер
АНИМАТОФОБИЯ – Мультипликационные персонажи
АНКИЛОФОБИЯ – Неподвижность суставов
АНТИКОФОБИЯ – Антиквариат
АНТЛОФОБИЯ – Наводнение
АНТОФОБИЯ – Цветы

АНТРОПОФОБИЯ – Люди
АНУПТАФОБИЯ – Холостой образ жизни
АПЕЙРОФОБИЯ – Бесконечность
АПОКАЛИПСОФОБИЯ – Апокалипсис (конец света)
АПОТЕМНОФОБИЯ – Ампутация
АППРОБАРЕФОБИЯ – Одобрение
АРАХИБУТИРОФОБИЯ – Арахисовое масло
АРАХНОФОБИЯ – Пауки
АРГЕНТОФОБИЯ – Серебро
АРИПОФОБИЯ – Чистота
АРКАНОФОБИЯ – Магия
АРКТОФОБИЯ – Плюшевые мишки
АРКУСОФОБИЯ – Арки
АРСОНОФОБИЯ – Поджог
АССИМЕТРИОФОБИЯ – Ассиметрия
АСТЕНОФОБИЯ – Слабость
АСТРАФОБИЯ – Звездное небо
АСТРОЛОГИОФОБИЯ – Астрология
АСФИКСИОФОБИЯ – Самоудушение
АСЦЕНДАРОВОФОБИЯ – Подъемы
АТАЗАГОРАФОБИЯ – Забвение (со стороны других)
АТАКСИАФОБИЯ – Атаксия
АТАКСИОФОБИЯ – Беспорядок
АТАНФОБИЯ – Овес
АТЕЛОФОБИЯ – Несовершенство
АТЕФОБИЯ – Разрушение
АТИХИФОБИЯ – Поражение (неудачи)
АТОМОСОФОБИЯ – Атомная энергия и ядерная война
АУТОАССАССИНОФОБИЯ – Убийство (собственное)
АУТОДИСОМОФОБИЯ – Запах тела (собственного)
АУКТОРИТОФОБИЯ – Представители власти
АУЛОФОБИЯ – Духовые инструменты
АУТОМИСОФОБИЯ – Грязное тело (собственное)
АУРАНЖЕФОБИЯ – Оранжевый цвет
АУРОФОБИЯ – Золото
АУТИЗМОФОБИЯ – Аутизм
АУТОГОНИСТОФОБИЯ – Съёмка на камеру
АУТОФОБИЯ – Человек (сам)
АФРОНЕМОФОБИЯ – Мышление (иррациональное)
АФРОФОБИЯ – Африка (все африканское)
АЦЕРОФОБИЯ – Кислота
АЦИДУСРИГАРЕФОБИЯ – Кислотный дождь
АЭРОАКРОФОБИЯ – Открытые высокие пространства
АЭРОНАУСИФОБИЯ – Воздушная болезнь
АЭРОПОЛЛУЭРЕФОБИЯ – Загрязнение воздуха
АЭРОФОБИЯ – Воздух
АЭРОЭМФИЗЕМОФОБИЯ – Кессонная болезнь

АЭСОФОБИЯ – Медь

АЭТАТЕМОФОБИЯ – Старение

БАКТЕРИОФОБИЯ – Бактерии

БАЛЛИСТОФОБИЯ – Пули

БАНАНОФОБИЯ – Бананы

БАРБАФОБИЯ – Парикмахерские

БАРЛИФОБИЯ – Ячмень

БАРОФОБИЯ – Гравитация

БАСИОФОБИЯ – Ходьба

БАТИСИДЕРОДРОМОФОБИЯ – Метро

БАТМОФОБИЯ – Пороги

БАТОФОБИЯ – Высокие здания

БАТОФОБИЯ – Глубина

БАТРАХОФОБИЯ – Земноводные

БАТТУЭРЕФОБИЯ – Порка себя самого

БАЦИЛЛОФОБИЯ – Бациллы

БЕЛЛУМАФОБИЯ – Война

БЕЛЛУСАФОБИЯ – Салоны красоты

БЕЛОНОФОБИЯ – Иглы

БИАСТОФОБИЯ – Сексуальное насилие

БИБЛИОФОБИЯ – Книги

БИНИФОБИЯ – Близнецы

БЛАТТАФОБИЯ – Тараканы

БЛЕННОФОБИЯ – Слизь

БОВИНУФОБИЯ – Коровы

БОЛЬШЕВИЗМОФОБИЯ – Большевизм

БОРБОРИГАМИФОБИЯ – Бурчание в животе

БОТАНОФОБИЯ – Растения

БОТТИАФОБИЯ – Пуговицы

БОЭЙФОБИЯ – Мальчики

БРЕХМОФОБИЯ – Мозг

БРОМИДРОСИФОБИЯ – Запах тела (других людей) и связанная с этим неловкая ситуация

БРОНТОФОБИЯ – Гром

БРУНДИЗИФОБИЯ – Бронза

БУГИФОБИЯ – Бука

БУДДИСТОФОБИЯ – Буддизм

БУФОНОФОБИЯ – Жабы

БХЕРОФОБИЯ – Коричневый цвет

ВАКЦИНОФОБИЯ – Вакцинация

ВАЛЛОНОФОБИЯ – Валлонцы (все валлонское)

ВЕГЕРВАТОФОБИЯ – Разница в весе

ВЕНТРИЛОКОФОБИЯ – Чревовещатели

ВЕРМИНОФОБИЯ – Вредители (животные)

ВЕСПЕРТИЛИОФОБИЯ – Летучие мыши

ВЕСТИФОБИЯ – Одежда
ВИККАФОБИЯ – Колдовство
ВИОЛЕНЦИОФОБИЯ – Жестокое обращение
ВИРГИНИТИФОБИЯ – Изнасилование девственницы
ВИТРИКОФОБИЯ – Отчим
ВОКСИФОБИЯ – Голос (других)
ВУТЭВТИНДИОНОФОБИЯ – Пикники

ГАБИТУСИОФОБИЯ – Привычки
ГАДЕФОБИЯ – Ад
ГАЛЕОФОБИЯ – Хорьки
ГАЛИТОФОБИЯ – Запах изо рта
ГАЛЛЮЦИНАТОФОБИЯ – Галлюцинации
ГАЛОФОБИЯ – Дыхание
ГАМАРТОФОБИЯ – Ошибки
ГАМОФОБИЯ – Брак
ГАСТРОЭНТЕРИКОФОБИЯ – Заболевания желудочно-кишечного тракта
ГАФЕФОБИЯ – Прикосновение (со стороны других людей)
ГЕБОФОБИЯ – Подростки
ГЕВМОФОБИЯ – Вкус
ГЕДОНОФОБИЯ – Удовольствие
ГЕКСАКОСИЙГЕКСЕКОНТАГЕКСАФОБИЯ – Шестьсот шестьдесят шесть (число

666)

ГЕЛИОФОБИЯ – Смех (собственный)
ГЕЛИОФОБИЯ – Солнце
ГЕЛЛЕНОЛОГОФОБИЯ – Научные термины
ГЕЛЬМИНТОФОБИЯ – Черви
ГЕМАТОФОБИЯ – Кровь
ГЕМИКРАНИАФОБИЯ – Головная боль
ГЕМОРОИДОФОБИЯ – Геморрой
ГЕНВЕРРУКАФОБИЯ – Генитальные бородавки
ГЕНИОФОБИЯ – Подбородки
ГЕНОФОБИЯ – Секс
ГЕНУФОБИЯ – Колени
ГЕПАТИТОФОБИЯ – Гепатит
ГЕРАСКОФОБИЯ – Пожилой возраст
ГЕРБИЛЛОФОБИЯ – Песчанки
ГЕРМАНОФОБИЯ – Германия (все немецкое)
ГЕРОНТОФОБИЯ – Пожилые люди
ГЕРПЕСОФОБИЯ – Герпес
ГЕРПЕТОФОБИЯ – Рептилии
ГЕТЕРОФОБИЯ – Гетеросексуальность
ГЕФИРОФОБИЯ – Мосты
ГИБРИСТОФОБИЯ – Преступники
ГИГРОФОБИЯ – Жидкости организма
ГИДРАРГИРОФОБИЯ – Лекарства (ртутные)
ГИДРОФОБИЯ – Вода

ГИЕЛОФОБИЯ – Стекло
ГИЕЛОЭПИСТЕГОФОБИЯ – Стеклянные потолки
ГИЛЕФОБИЯ – Материализм
ГИЛОФОБИЯ – Леса
ГИМНОФОБИЯ – Нагота
ГИНЕМИМЕТОФОБИЯ – Мужчины, подражающие женщинам
ГИНЕФОБИЯ – Женщины
ГИНОТИКОЛОБОМАССОФОБИЯ – Уши (женские)
ГИПЕНГИОФОБИЯ – Ответственность
ГИПЕРТИРОИДОФОБИЯ – Базедова болезнь
ГИПЕРТРИХОФОБИЯ – Волосы (выпадающие)
ГИПНОФОБИЯ – Гипноз
ГИПОГЛИКЕМИОФОБИЯ – Гипогликемия
ГИСТЕРЭКТОМОФОБИЯ – Гистерэктомия
ГИФЕФОБИЯ – Ткань (не одежда)
ГЛОБАФОБИЯ – Глобализация
ГЛОССОФОБИЯ – Выступление на публике
ГЛУТТОНОФОБИЯ – Переедание
ГНОСОФОБИЯ – Известное
ГОДОФОБИЯ – Путешествия
ГОЛЛАНДОФОБИЯ – Голландия (все голландское)
ГОМИЛОФОБИЯ – Проповеди
ГОМИХЛОФОБИЯ – Туман
ГОМОФОБИЯ – Гомосексуальность
ГОМОЦИДЕФОБИЯ – Убийство (другого человека)
ГОНИФОБИЯ – Колени, гнущиеся назад
ГОНОРЕОФОБИЯ – Гонорея
ГОПЛОФОБИЯ – Огнестрельное оружие
ГОРМЕФОБИЯ – Шок
ГРАВАРОФОБИЯ – Тяжелая утрата
ГРАНОФОБИЯ – Зерно
ГРАФОФОБИЯ – Надписи от руки
ГРОССУСОФОБИЯ – Большие предметы и объекты
ГУЛОФОБИЯ – Росомахи

ДАКРИФОБИЯ – Слезы
ДАКТИЛОПУНГЕРОФОБИЯ – Указывание пальцем
ДАКТИЛОФОБИЯ – Пальцы
ДАОФОБИЯ – Даосизм
ДАРАТАФОБИЯ – Пшеница
ДАТУСИОФОБИЯ – Свидания
ДЕВОРАФОБИЯ – Съедение заживо
ДЕЗЕРТОФОБИЯ – Пустыни
ДЕЙПНОФОБИЯ – Обеды
ДЕКАПИТОФОБИЯ – Обезглавливание
ДЕКСТРОФОБИЯ – Праворукость
ДЕЛЮДЕРЕФОБИЯ – Заблуждения

ДЕМЕНТОФОБИЯ – Сумасшествие
ДЕМОНОФОБИЯ – Демоны
ДЕНДРОФОБИЯ – Деревья
ДЕНТОФОБИЯ – Зубные врачи
ДЕПРЕССОФОБИЯ – Депрессия
ДЕРМАТОПАТОФОБИЯ – Кожные заболевания
ДЕРМАФОБИЯ – Кожа
ДЕСИНХРОНОФОБИЯ – Смена часовых поясов
ДЕФЕКАЛЬГЕСИОФОБИЯ – Опорожнение кишечника (болезненное)
ДЕФЕКТОФОБИЯ – Дефекты
ДЕЦИДОФОБИЯ – Решения (принятие решений)
ДИАБЕТОФОБИЯ – Диабет
ДИАРЕОФОБИЯ – Диарея
ДИВОРТИОФОБИЯ – Развод
ДИЕСОМНИОФОБИЯ – Пустые размышления
ДИЕТОФОБИЯ – Диета
ДИКЕФОБИЯ – Правосудие
ДИНОФОБИЯ – Водовороты
ДИПЛОФОБИЯ – Двоение в глазах
ДИПСОФОБИЯ – Выпивание
ДИСАБИЛИОФОБИЯ – Раздевание
ДИСМОРФОФОБИЯ – Уродства
ДИСОМОФОБИЯ – Запах тела (других)
ДИСТИХИФОБИЯ – Несчастный случай
ДИСФОФОБИЯ – Плохие вести
ДОМАТОФОБИЯ – Дом
ДОРАФОБИЯ – Кожа и мех животных
ДОКСОФОБИЯ – Мнение
ДРОМОФОБИЯ – Улицы

ЕВРОФОБИЯ – Европа (все европейское)
ЕРЕЙОФОБИЯ – Ересь

ЗЕЛОФОБИЯ – Ревность
ЗЕММИФОБИЯ – Слепыши
ЗОМБИФОБИЯ – Зомби
ЗООНЕКРОФОБИЯ – Мертвые животные
ЗООФОБИЯ – Животные (домашние)

ИДЕОФОБИЯ – Идеи
ИЕРОФОБИЯ – Религиозные объекты
ИКОНОФОБИЯ – Иконы
ИЛЛИНГОФОБИЯ – Головокружение
ИМПОТЕНТОФОБИЯ – Импотенция
ИНАНИРЕФОБИЯ – Голодание
ИНВИДИАФОБИЯ – Зависть
ИНДИГЕСТИОФОБИЯ – Несварение желудка

ИНДИОФОБИЯ – Индия (все индийское)
ИНДУИСТОФОБИЯ – Индуизм
ИНКОНТИНЕФОБИЯ – Недержание мочи
ИНСОМНИЯФОБИЯ – Бессонница
ИНСУЛОФОБИЯ – Острова
ИНФАНТОФОБИЯ – Младенцы
ИНФЕРТИЛИОФОБИЯ – Бесплодие
ИОФОБИЯ – Ржавчина
ИРИСОФОБИЯ – Радуга
ИСЛАМОФОБИЯ – Ислам
ИСЛАНДОФОБИЯ – Исландия (все исландское)
ИСОПТЕРОФОБИЯ – Термиты
ИСТЕРИКОФОБИЯ – Истерия
ИТАЛОФОБИЯ – Италия (все итальянское)
ИУДЕОФОБИЯ – Иудаизм
ИХТИОЛАККОФОБИЯ – Аквариумы
ИХТИОФОБИЯ – Рыбы

КАДЕНТЕМОФОБИЯ – Азартные игры
КАКОФОБИЯ – Некрасивая внешность
КАЛИАНДРОФОБИЯ – Красивые мужчины
КАЛИГИНЕФОБИЯ – Красивые женщины
КАНИНОФОБИЯ – Собаки
КАННАБИФОБИЯ – Марихуана
КАНЦЕРОФОБИЯ – Рак
КАПИТАЛОФОБИЯ – Капитализм
КАРБОГИДРОФОБИЯ – Углеводы
КАРДИОПАТОФОБИЯ – Заболевания сердца
КАРДИОФОБИЯ – Сердце
КАРДИОХИРУРГИОФОБИЯ – Операция на сердце
КАРНОЛЕВАРЕФОБИЯ – Аттракционы
КАРНОФОБИЯ – Мясо
КАСИКАРЕФОБИЯ – Водопады
КАСТРАТОФОБИЯ – Кастрация
КАТАГЕЛОФОБИЯ – Насмешки
КАТАПЕДОФОБИЯ – Прыжки
КАТАРАКТОФОБИЯ – Катаракта
КАТИСОФОБИЯ – Сидение
КАТОЛИКОФОБИЯ – Католицизм
КВАДРАТОФОБИЯ – Квадратные уравнения
КВАДРОФОБИЯ – Четвертование
КВАТРОФОБИЯ – Квартеты
КВИРИТАРЕФОБИЯ – Крики
КЕЛЬТОФОБИЯ – Кельты (все кельтское)
КЕНОФОБИЯ – Пустота
КЕРАУНОФОБИЯ – Молния
КИБЕРФОБИЯ – Киберпространство

КИМОФОБИЯ – Волны
КИНЕСОФОБИЯ – Движение
КИПРИДОФОБИЯ – Проститутки
КИПРИФОБИЯ – Заболевания, передающиеся половым путем
КИФОФОБИЯ – Сутулость
КЛАУДЕРОФОБИЯ – Ограды
КЛАУСТРОФОБИЯ – Замкнутое пространство
КЛЕПТОФОБИЯ – Воровство
КЛИЗМОФОБИЯ – Клизмы
КЛИМАКОФОБИЯ – Лестницы
КЛИМАТОФОБИЯ – Климат
КЛИНОФОБИЯ – Кровати
КЛИОФОБИЯ – Слушание
КНИДОФОБИЯ – Жала
КОИТОФОБИЯ – Коитус
КОИТУСИНТЕРКУРСОФОБИЯ – Половое сношение
КОИТУСМОРЕФЕРАФОБИЯ – Половой акт с дикими животными
КОИТУСОРАЛИСИФОБИЯ – Оральный половой акт
КОЙМЕТРОФОБИЯ – Кладбища
КОЙНОНИФОБИЯ – Комнаты
КОКАИНОФОБИЯ – Кокаин
КОМЕТОФОБИЯ – Кометы
КОММИТТЕРОФОБИЯ – Длительные связи
КОММУНИЗМОФОБИЯ – Коммунизм
КОМПЕТЕРОФОБИЯ – Соревнования
КОМПЬЮТЕРОФОБИЯ – Компьютеры
КОНДОМОФОБИЯ – Презервативы
КОНСЕКОТАЛЕОФОБИЯ – Палочки для еды
КОНСЦИУСИОФОБИЯ – Сознание
КОНТИНГЕРЕФОБИЯ – Зараза
КОНТРАРОТАФОБИЯ – Контроль
КОНТРЕКТОФОБИЯ – Совращение
КОНТРФОБИЯ – Избегание пугающих ситуаций
КОНФРОНТОФОБИЯ – Конфронтация
КОПОФОБИЯ – Усталость
КОПРОСТАСОФОБИЯ – Запор
КОПРОФОБИЯ – Испражнения
КОРНУОФОБИЯ – Углы
КОРОНОФОБИЯ – Короны
КОСМОФОБИЯ – Космос
КОУЛРОФОБИЯ – Клоуны
КРЕАТУСИФОБИЯ – Творческие способности
КРЕМНОФОБИЯ – Скалы
КРИОФОБИЯ – Холод
КРИСТАЛЛОФОБИЯ – Кристаллы
КРИТИКОФОБИЯ – Критика
КСАНТОФОБИЯ – Желтый цвет

КСЕНОГЛОССОФОБИЯ – Иностранные языки
КСЕНОКЛЕПТОФОБИЯ – Иностранные воры
КСЕНОФОБИЯ – Иностранцы
КСЕНОЯТРОФОБИЯ – Иностранные врачи
КСЕРОФОБИЯ – Сухость
КСИЛИНАЛИНОФОБИЯ – Вата
КСИРОФОБИЯ – Бритвы
КУЛЬТУСОФОБИЯ – Культы
КУРСУСОФОБИЯ – Проклятия

ЛАВАТОРИФОБИЯ – Уборные
ЛАГОФОБИЯ – Кролики
ЛАКТАФОБИЯ – Кормление грудью
ЛАКТОФОБИЯ – Молоко
ЛАРИНГОКСЕРОФОБИЯ – Сухость в горле
ЛАТЕКСОФОБИЯ – Латекс
ЛАХАНОФОБИЯ – Овощи
ЛЕВИСИОФОБИЯ – Парение (в воздухе)
ЛЕВКОФОБИЯ – Белый цвет
ЛЕМУРОФОБИЯ – Вампиры
ЛЕНТУФОБИЯ – Медленная скорость
ЛЕОНТОФОБИЯ – Львы
ЛЕОПАРДОСОФОБИЯ – Леопарды
ЛЕПРОФОБИЯ – Проказа
ЛИБРОФОБИЯ – Весы (взвешивание)
ЛИГИРОФОБИЯ – Шум
ЛИГОФОБИЯ – Мрачное настроение
ЛИКАНТРОПОФОБИЯ – Волки
ЛИЛАПСОФОБИЯ – Штормы
ЛИМНОФОБИЯ – Озера
ЛИНГЕРИФОБИЯ – Белье
ЛИНОНОФОБИЯ – Струны
ЛИССОФОБИЯ – Безумие (собственное)
ЛИСУСЕЙСОДОФОБИЯ – Потеря девственности
ЛИТИКАФОБИЯ – Судебные разбирательства
ЛОБОТОМОФОБИЯ – Лоботомия
ЛОГОФОБИЯ – Слова
ЛОКУСОФОБИЯ – Места (конкретные места)
ЛУНОФОБИЯ – Луна
ЛУТРАФОБИЯ – Водоплавающие животные с мехом

МАГЕЙРОКОФОБИЯ – Приготовление пищи
МАЕВСИОФОБИЯ – Беременность
МАКРОФОБИЯ – Ожидание
МАММАГИМНОФОБИЯ – Груды (женские)
МАММАНДРОФОБИЯ – Груды (мужские)
МАММАФОБИЯ – Груды

МАНИАФОБИЯ – Безумие (других)
МАРКСОФОБИЯ – Марксизм
МАСЕРФОБИЯ – Сингапур (все сингапурское)
МАСТИГОФОБИЯ – Порка в общественном месте
МАСТИКОГУММИФОБИЯ – Жевательная резинка
МАТЕРОФОБИЯ – Матери
МЕГАБИОФОБИЯ – Большие животные
МЕГАЛОФОБИЯ – Большие объекты и предметы
МЕДОМАЛАКУФОБИЯ – Эректильная дисфункция
МЕДОРТОФОБИЯ – Половой член (эрегированный)
МЕЛАНОФОБИЯ – Черный цвет
МЕЛИССОФОБИЯ – Пчелы
МЕЛКРИПТОВЕСТИМЕНТОФОБИЯ – Черное нижнее белье
МЕЛОФОБИЯ – Музыка
МЕНДИКАРЕФОБИЯ – Нищие
МЕНИНГИТОФОБИЯ – Заболевания мозга
МЕНОПАУЗОФОБИЯ – Менопауза
МЕНТАЛИСРЕТАРДОФОБИЯ – Умственная отсталость
МЕРИНТОФОБИЯ – Связывание
МЕРКУРИОФОБИЯ – Ртуть
МЕТАЛЛОФОБИЯ – Металлы
МЕТАТЕЗИОФОБИЯ – Запредельные места
МЕТИЛОФОБИЯ – Алкоголь
МЕТРОФОБИЯ – Поэзия
МИЗОФОБИЯ – Грязное тело (других)
МИКОФОБИЯ – Грибы
МИКРОБИОФОБИЯ – Маленькие животные
МИКРОФОБИЯ – Маленькие предметы и объекты
МИНИМАЛОФОБИЯ – Минимализм
МИФОФОБИЯ – Мифы
МНЕМОФОБИЯ – Память (воспоминания)
МОБИЛОФОБИЯ – Автомобили (в роли водителя)
МОЛИЗМОФОБИЯ – Инфекция
МОНИТОРОФОБИЯ – Наблюдение (со стороны других)
МОНОФОБИЯ – Одна вещь или одно явление
МОРФОГИДРОФОБИЯ – Мокрые предметы
МОТОРОФОБИЯ – Автомобиль (в роли пассажира)
МОТТЕФОБИЯ – Мотыльки
МУЗЕОФОБИЯ – Музеи
МУСОФОБИЯ – Мыши

НАВЗЕАФОБИЯ – Тошнота
НАВТОФОБИЯ – Корабли
НАНОСОФОБИЯ – Карлики
НАРКОЛЕПСИФОБИЯ – Нарколепсия
НАРРАТОФОБИЯ – Порнографическая литература
НАСОФОБИЯ – Носы

НАТАЛИСОФОБИЯ – Дни рождения
НАТАТОРОФОБИЯ – Бассейны
НАЦИЗМОФОБИЯ – Нацизм
НЕГРОФЕЛИНОФОБИЯ – Черные кошки
НЕГРОФОБИЯ – Чернокожие люди
НЕКРОФОБИЯ – Трупы
НЕОФАРМАКОФОБИЯ – Лекарства (новые)
НЕОФОБИЯ – Новое
НЕФОФОБИЯ – Облака
НИГИЛОФОБИЯ – Ничего
НИКТОГИЛОФОБИЯ – Леса ночью
НИКТОФОБИЯ – Ночь
НИМФОФОБИЯ – Подростки (девушки)
НОВЕРКАФОБИЯ – Приемные матери
НОМЕНАТОФОБИЯ – Имена
НОРМОФОБИЯ – Конформизм
НОРТЕАМЕРИКАНОФОБИЯ – Северная Америка (все североамериканское)
НОСОКОМЕФОБИЯ – Больницы
НОЗОФОБИЯ – Болезнь
НОСТОФОБИЯ – Дом (возвращение домой)
НОЦЕНТЕМОФОБИЯ – Вина
НОЦЕРЕФОБИЯ – Помехи
НУМЕРОФОБИЯ – Числа

ОБЕСОФОБИЯ – Ожирение
ОБЛИВИОФОБИЯ – Забвение (со стороны других)
ОБЛИГАЦИОФОБИЯ – Обязательства
ОБСЕССИОФОБИЯ – Одержимость
ОВОФОБИЯ – Яйца
ОДОНТОАХОФОБИЯ – Зубная боль
ОДОНТОФОБИЯ – Зубы
ОКТОФОБИЯ – Восемь (Число 8)
ОКУЛОФОБИЯ – Глаза
ОЛФАКТОФОБИЯ – Запахи (определенные)
ОМБРОФОБИЯ – Дожди
ОММАТОМАЛОФОБИЯ – Сглаз
ОМНИБУСОФОБИЯ – Автобусы
ОНЕЙРОГМОФОБИЯ – Поллюции
ОНЕЙРОФОБИЯ – Сны
ОНИХОФОБИЯ – Ногти
ОНОМАТОФОБИЯ – Называние по имени
ОПИОФОБИЯ – Лекарства (выдаваемые по рецепту)
ОПТАРЕФОБИЯ – Походы по магазинам
ОПТОФОБИЯ – Глаза (открывание глаз)
ОРАЛИСИФОБИЯ – Рот
ОРДИНЕМОФОБИЯ – Порядок
ОРИЗАФОБИЯ – Рис

ОРНИТОФОБИЯ – Птицы
ОРТОГРАФОБИЯ – Орфографические ошибки
ОРХИДОФОБИЯ – Орхидеи
ОСТРАКОНОФОБИЯ – Ракообразные и моллюски
ОСФРЕСИОФОБИЯ – Запах тела (собственного) и связанная с этим неловкая ситуация
ОТОКСЕРОФОБИЯ – Сухость во рту
ОФИДИОФОБИЯ – Змеи
ОХЛОФОБИЯ – Толпа
ОХОФОБИЯ – Транспортное средство (нахождение в транспортном средстве)
ОЭНОФОБИЯ – Вино

ПАГОФОБИЯ – Заморозки
ПАЛЛОНОФОБИЯ – Воздушные шары
ПАНИКОФОБИЯ – Паника
ПАНТЕРОФОБИЯ – Пантеры
ПАНТОФОБИЯ – Всё
ПАНФОБИЯ – Всё
ПАПАФОБИЯ – Папа Римский
ПАПИРОФОБИЯ – Бумага
ПАРАДОКСОФОБИЯ – Парадоксы
ПАРАЗИТИОФОБИЯ – Паразиты
ПАРАЛИПОФОБИЯ – Безответственность
ПАРАМНЕЗИАФОБИЯ – Дежавю
ПАРАНОЙЯФОБИЯ – Паранойя
ПАРАПЛЕГАФОБИЯ – Инвалиды
ПАРАСКЕВЕДИКАТРИАФОБИЯ – Пятница 13-е
ПАРАФОБИЯ – Сексуальные извращения
ПАРЕНТЕФОБИЯ – Родители
ПАРТЕНОФОБИЯ – Девушки
ПАРТУРОФОБИЯ – Родовые схватки
ПАТЕРОФОБИЯ – Отцы
ПАТОФОБИЯ – Стрдание
ПАТРИОФОБИЯ – Наследственность
ПЕДИКООПЕРИФОБИЯ – Обувь
ПЕДИОФОБИЯ – Куклы
ПЕДОФОБИЯ – Дети
ПЕККАТОФОБИЯ – Грех
ПЕЛАДОФОБИЯ – Лысые люди
ПЕЛЛАГРОФОБИЯ – Пеллагра
ПЕНИЯФОБИЯ – Бедность (собственная)
ПЕННАФОБИЯ – Крылья
ПЕНТЕРАФОБИЯ – Теща или свекровь
ПЕНТЕРОФОБИЯ – Тесть или свекор
ПЕРСОНАЛИПАРЕНТЕФОБИЯ – Воспитание детей
ПЕРФЕКТОФОБИЯ – Совершенство
ПИГОФОБИЯ – Ягодицы
ПИКТОФОБИЯ – Изображения

ПИНГВИФОБИЯ – Жир
ПИПАРЕОБИЯ – Трубы (полные)
ПИРОСИФОБИЯ – Изжога
ПИРОФОБИЯ – Пожары (огонь)
ПЛАГАФОБИЯ – Чума
ПЛАКОФОБИЯ – Надгробные камни
ПЛАННУМАФОБИЯ – Планы
ПЛЕВРОДЕЛИФОБИЯ – Тритоны
ПЛЕГЕФОБИЯ – Удар
ПЛУБМИСМУФОБИЯ – Отравление свинцом
ПЛУВИОФОБИЯ – Душ
ПЛУТОФОБИЯ – Богатство
ПМС-ФОБИЯ – Предменструальный синдром
ПНЕВМАТОФОБИЯ – Духовные явления
ПНИГЕРОФОБИЯ – Обездвиживание
ПНИГОФОБИЯ – Удушение
ПОГОНОФОБИЯ – Бороды
ПОДОФОБИЯ – Ступни
ПОЙНЕФОБИЯ – Наказание (во всех формах)
ПОЛИИТЕРОФОБИЯ – Смена сексуальных партнеров
ПОЛИКРАТИФОБИЯ – Успех
ПОЛИОСОФОБИЯ – Полиомиелит
ПОЛИТИКОФОБИЯ – Правительство
ПОЛИФОБИЯ – Многочисленные вещи
ПОЛИЦИОФОБИЯ – Полиция
ПОЛЛЮЦИОФОБИЯ – Загрязнение
ПОЛОНИЯФОБИЯ – Польша (все польское)
ПОРКУФОБИЯ – Свиньи
ПОРНОФОБИЯ – Порнографические изображения
ПОРФИРОФОБИЯ – Фиолетовый цвет
ПОССЕССИОФОБИЯ – Одержимость
ПОТАМОФОБИЯ – Реки
ПОТОФОБИЯ – Напитки
ПРИАПИСАФОБИЯ – Приапизм
ПРИМАТЕФОБИЯ – Обезьяны
ПРОКТОФОБИЯ – Прямая кишка
ПРОСОФОБИЯ – Прогресс
ПРОТЕСТАНТОФОБИЯ – Протестантизм
ПСЕВДОЗООФОБИЯ – Фантастические животные
ПСЕВДОНЕКРОФОБИЯ – Смерть (имитация смерти)
ПСЕВДОПАТОФОБИЯ – Болезнь (воображаемая)
ПСЕЛЛИЗМОФОБИЯ – Заикание
ПСИХЕФОБИЯ – Бабочки
ПСИХОФОБИЯ – Психика
ПСИХРОФОБИЯ – Простуда
ПСОРАФОБИЯ – Зуд
ПТЕРОНОФОБИЯ – Перья

ПУБЕРТАФОБИЯ – Половое созревание
ПУБИКАНЦЕРОФОБИЯ – Лобковые вши
ПУПАФОБИЯ – Марионетки

РАБДОФОБИЯ – Порка
РАБИФОБИЯ – Бешенство
РАДИОФОБИЯ – Облучение (медицинское)
РАДОНОФОБИЯ – Радон
РАНИДАФОБИЯ – Лягушки
РЕЕКТОФОБИЯ – Отказ
РЕКТОФОБИЯ – Заболевания прямой кишки
РЕТРОТЕМПОФОБИЯ – Путешествие назад во времени
РЕТРОФОБИЯ – Старое
РИПОФОБИЯ – Грязь
РИТИФОБИЯ – Морщины
РИТУАЛИСИФОБИЯ – Ритуалы
РОДЕНТОФОБИЯ – Крысы
РУИНОФОБИЯ – Разрушение
РУСОФОБИЯ – Россия (все русское)

САЛИРОФОБИЯ – Соленые жидкости организма
САЛИФОБИЯ – Соль
САМАЙНОФОБИЯ – Хеллоуин
САРМАССОФОБИЯ – Прикосновение (к людям)
САТАНОФОБИЯ – Сатана
СЕДАТЕФОБИЯ – Молчание
СЕЙСМОФОБИЯ – Землетрясения
СЕКРЕТОФОБИЯ – Секреты
СЕЛАФОБИЯ – Вспышки света
СЕЛАХОФОБИЯ – Акулы
СЕПАРАТОФОБИЯ – Расставание
СЕПТОФОБИЯ – Гниль
СЕСКВИПЕДАЛОФОБИЯ – Слова (длинные или труднопроизносимые)
СИДЕРОДРОМОФОБИЯ – Поезда
СИДЕРОФОБИЯ – Звезды
СИМБИОФОБИЯ – Тесные связи
СИМБОЛОФОБИЯ – Символы
СИММЕТРОФОБИЯ – Симметрия
СИМФОРОФОБИЯ – Катастрофы
СИНГЕНЕСОФОБИЯ – Родственники
СНИСТРОФОБИЯ – Леворукость
СИНОФОБИЯ – Китай (все китайское)
СИТИЦЕНТРУФОБИЯ – Центральный ряд
СИТОФОБИЯ – Пища
СИФИЛОФОБИЯ – Сифилис
СКАБИОФОБИЯ – Чесотка
СКАЛАТОРОФОБИЯ – Эскалаторы

СКАТОФОБИЯ – Загрязнение фекалиями
СКОПОФОБИЯ – Смотреть
СКОТОМОФОБИЯ – Слепые пятна в области зрения
СКОТОФОБИЯ – Шотландия (все шотландское)
СКРИПТОФОБИЯ – Записки в общественном месте
СМИХЕЙНОФОБИЯ – Курение
СОМНОФОБИЯ – Сон
СОРИКОМОРФАПАФОБИЯ – Кроты
СОТЕРИОФОБИЯ – Зависимость (от человека)
СОФОФОБИЯ – Ученость
СОЦЕРАФОБИЯ – Родители жены или мужа
СОЦИАЛИЗМОФОБИЯ – Социализм
СПАМОФОБИЯ – Спам
СПАЦИОФОБИЯ – Космические путешествия
СПЕКТРОФОБИЯ – Призраки
СПЕРМАТОФОБИЯ – Сперма
СПЕРМОФОБИЯ – Микробы
СПИДОФОБИЯ – СПИД
СПОРТОФОБИЯ – Спорт
СТАВРОФОБИЯ – Распятия
СТАРЕОФОБИЯ – Стоять на одном месте
СТАСИБАСИФОБИЯ – Вставание
СТАТУОФОБИЯ – Статуи
СТЕНОФОБИЯ – Узкие места и предметы
СТИГМАТОФОБИЯ – Шрамы
СТРИКТУФОБИЯ – Стресс
СТРОУТИОФОБИЯ – Страусы
СУАВИСИФОБИЯ – Сладость
СУИЦИДОФОБИЯ – Самоубийство
СУПЕРНАТУРАФОБИЯ – Сверхъестественное
СУПЕРСТИЦИОФОБИЯ – Предрассудки
СУСПИРАРОФОБИЯ – Канализация
СФЕКСОФОБИЯ – Осы
СХИЗОФРЕНИОФОБИЯ – Шизофрения
СЦЕЛЕРОФОБИЯ – Плохие люди
СЦИОФОБИЯ – Тени

ТААСОФОБИЯ – Сидение на одном месте
ТАВРОФОБИЯ – Быки
ТАКСОФОБИЯ – Опрятность
ТАЛАССОФОБИЯ – Моря
ТАНАТОФОБИЯ – Смерть
ТАНГЕРЕФОБИЯ – Прикосновение (к предметам)
ТАТУФОБИЯ – Татуировки
ТАФЕФОБИЯ – Захоронение заживо
ТАХОФОБИЯ – Скорость
ТАЭНИОФОБИЯ – Ленточные черви

ТВ-ФОБИЯ – Телевизоры
ТЕАТРОФОБИЯ – Театры
ТЕКСТОФОБИЯ – Ткани (определенные виды ткани)
ТЕЛЕОФОБИЯ – Церемонии
ТЕЛЕФОНОФОБИЯ – Телефоны
ТЕОЛОГИКОФОБИЯ – Теология
ТЕОФАНИЯФОБИЯ – Драгоценные украшения
ТЕОФОБИЯ – Религия
ТЕРАТОФОБИЯ – Уродливые дети
ТЕРАТРОФОБИЯ – Чудовища
ТЕРМОФОБИЯ – Жара
ТЕРРОРОФОБИЯ – Терроризм
ТЕТАНОФОБИЯ – Столбняк
ТЕХНОФОБИЯ – Технология
ТИГРИСОФОБИЯ – Тигры
ТИМОФОБИЯ – Статус
ТИРАНОФОБИЯ – Тираны
ТИТИЛЛАРЕФОБИЯ – Щекотка
ТОКОФОБИЯ – Роды
ТОКСИКОФОБИЯ – Яд
ТОМОФОБИЯ – Хирургия
ТОПОГИДРОФОБИЯ – Влажные места
ТОПОКСЕРОФОБИЯ – Сухие места
ТОПОФОБИЯ – Сцена
ТОРТУРОФОБИЯ – Боль (других людей)
ТРАВМАТОФОБИЯ – Травма
ТРЕМОФОБИЯ – Дрожь
ТРИПАНОФОБИЯ – Инъекции (уколы)
ТРИПОФОБИЯ – Дыры
ТРИСКАЙДЕКАФОБИЯ – Тринадцать (Число 13)
ТРИХИНОФОБИЯ – Трихинеллез
ТРИХОПАТОФОБИЯ – Волосы (больные)
ТРИХОФОБИЯ – Волосы
ТРОГЛОФОБИЯ – Пещеры
ТРОПОФОБИЯ – Переезд
ТУБЕРКУЛОФОБИЯ – Туберкулез
ТУБУФОБИЯ – Туннели
ТУРАФОБИЯ – Двери
ТУРИСТОФОБИЯ – Расстройство желудка
ТУРОФОБИЯ – Сыр

УЛУЛАФОБИЯ – Совы
УЛЬЦЕРОФОБИЯ – Язва
УМБИЛИКОФОБИЯ – Пупок
УНИФОРМОФОБИЯ – Униформа
УРАНОФОБИЯ – Небо
УРОДЕЛАФОБИЯ – Саламандры

УРОФОБИЯ – Моча
УРСОФОБИЯ – Медведи
УТРИКАРИАФОБИЯ – Крапивница

ФАБРИКОФОБИЯ – Ткань (изделия из ткани)
ФАГОФОБИЯ – Неконтролируемое поглощение пищи
ФАЛАКРОФОБИЯ – Лысина
ФАЛЛОФОБИЯ – Половой член (неэрегированный)
ФАНТАЗИКОМПАНИОФОБИЯ – Воображаемые друзья
ФАРМАКОФОБИЯ – Лекарства
ФАШИЗМОФОБИЯ – Фашизм
ФЕБРИФОБИЯ – Лихорадка
ФЕЙРИОФОБИЯ – Феи
ФЕЛИНОФОБИЯ – Кошки
ФЕНГОФОБИЯ – Дневной свет
ФЕРРУМОФОБИЯ – Железо
ФИГЕФОБИЯ – Преследование
ФИЛЕМАФОБИЯ – Поцелуи
ФИЛОСОФОФОБИЯ – Философия
ФИЛОФОБИЯ – Любовь (влюбленность)
ФИССУРОФОБИЯ – Трещины
ФЛАТУЛЕНТИОФОБИЯ – Вздутие кишечника
ФОБОФОБИАФОБИЯ – Страх перед фобиями
ФОБОФОБИЯ – Страх
ФОНОФОБИЯ – Разговор
ФОРАРЕФОБИЯ – Скука
ФОРИСОПОМОФОБИЯ – Дверные ручки
ФОРМИКОФОБИЯ – Муравьи
ФОТОАЛЬГИАФОБИЯ – Глазная боль
ФОТОАУГЛИАФОБИЯ – Яркие огни
ФОТОБОЛЬБОСОФОБИЯ – Электрические лампочки
ФОТОФОБИЯ – Свет
ФРАНКОФОБИЯ – Франция (все французское)
ФРЕНДОФОБИЯ – Пароли
ФРЕНОФОБИЯ – Психическое заболевание
ФРОНЕМОФОБИЯ – Мышление (рациональное)
ФРУСТРАТОФОБИЯ – Фрустрация
ФТЕЙРОФОБИЯ – Вши

ХАОСОФОБИЯ – Хаос
ХЕЙМАФОБИЯ – Холодные предметы
ХЕЛОНАФОБИЯ – Черепахи
ХЕМОТЕРАПИОФОБИЯ – Химиотерапия
ХЕМОФОБИЯ – Химикаты
ХЕРОФОБИЯ – Счастье
ХИОНОФОБИЯ – Снег
ХИРОФОБИЯ – Руки

ХИРСУТОФОБИЯ – Волосы (длинные)
ХЛАМИДИОФОБИЯ – Хламидиоз
ХЛОРОФОБИЯ – Зеленый цвет
ХОЛЕРАФОБИЯ – Cholera
ХОЛЕРОФОБИЯ – Гнев окружающих
ХОЛЕСТЕРИНОФОБИЯ – Холестерин
ХОРОФОБИЯ – Танцы
ХРЕМАТИСТОФОБИЯ – Ограбление (в роли жертвы)
ХРЕМАТОФОБИЯ – Деньги
ХРИСТОФОБИЯ – Христианство
ХРОМОАНТРОПОФОБИЯ – Люди с иным цветом кожи
ХРОМОФОБИЯ – Цвета
ХРОНОМЕТРОФОБИЯ – Часы
ХРОНОСПОЙНЕФОБИЯ – Хроническая боль
ХРОНОФОБИЯ – Время

ЦЕТУСАФОБИЯ – Морские млекопитающие
ЦИАНОФОБИЯ – Синий цвет
ЦИКЛОАНЕМОФОБИЯ – Циклоны

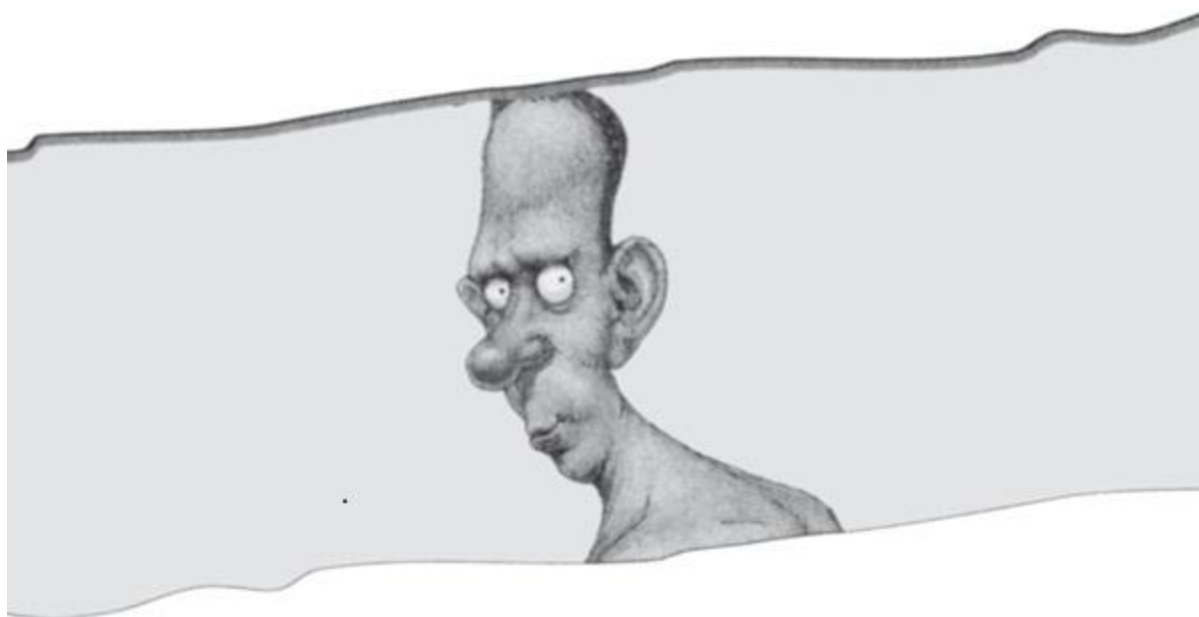
ШКОЛОФОБИЯ – Школа

ЭВРОТОФОБИЯ – Влагалище
ЭДИФИЦИФОБИЯ – Здания
ЭЙСОДОФОБИЯ – Девственность
ЭЙЗОПТРОФОБИЯ – Зеркала
ЭКВИНОФОБИЯ – Лошади
ЭКДИСИОФОБИЯ – Стриптизерши
ЭКЗАМЕНОФОБИЯ – Экзамены
ЭКЗЕРЦИЗОФОБИЯ – Упражнения
ЭККЛЕСИОФОБИЯ – Церкви
ЭКЛУОФОБИЯ – Темнота
ЭКОФОБИЯ – Дом (нахождение дома)
ЭЛЕВАТОФОБИЯ – Лифты
ЭЛЕВТЕРОФОБИЯ – Свобода
ЭЛЕКТРОКОНВУЛЬСИОФОБИЯ – Электрошоковая терапия
ЭЛЕКТРОФОБИЯ – Электричество
ЭЛЛЕНОФОБИЯ – Греция (все греческое)
ЭМЕТОФОБИЯ – Рвота
ЭНДИТОФОБИЯ – Одевание
ЭНЕТОФОБИЯ – Булавки
ЭНИССОФОБИЯ – Позор
ЭНТОМОФОБИЯ – Насекомые
ЭНУРЕЗОФОБИЯ – Недержание мочи во сне
ЭОСОФОБИЯ – Заря
ЭПИЛЕПСИОФОБИЯ – Эпилепсия
ЭПИСТАКСИОФОБИЯ – Кровотечение из носа

ЭПИСТЕМОФОБИЯ – Знание
ЭПИСТОЛОФОБИЯ – Письма
ЭРГАСИОФОБИЯ – Работа
ЭРЕМОФОБИЯ – Одиночество
ЭРЕТРОФОБИЯ – Красный цвет
ЭРИТРОФОБИЯ – Румянец
ЭРОТОФОБИЯ – Эротика
ЭРУКТАФОБИЯ – Отрыжка
ЭТЕРНАЛИФОБИЯ – Вечность
ЭУФОФОБИЯ – Хорошие новости
ЭФЕБОФОБИЯ – Подростки (юноши)
ЭЯКУЛОФОБИЯ – Эякуляция

ЯПОНОФОБИЯ – Япония (все японское)
ЯТРОФОБИЯ – Врачи

Библиография I Странности нашего мозга



Глава 1. Мозг-чистюля: маленькие уборщики, или Что случилось с мозгом Эйнштейна?

1. Diamond M., Scheibel A., Murphy G., Harvey T. On the brain of a scientist: Albert Einstein // *Experimental Neurology*. 1985. Vol. 88. P. 198 – 204. Доктор Мэриэн Даймонд – анатом, Калифорнийский университет в Беркли. Доктор Арнольд Шайбель – психиатр, Калифорнийский университет в Лос-Анджелесе.

2. Juan S. Einstein's brain was doing the washing // *The Sydney Morning Herald*. 8 February 1990. P. 12.

3. Herbst J. Bioamazing: A Casebook of Unsolved Human Mysteries. N. Y.: Atheneum, 1985. P. 12.
4. Whitfield P. The Human Body Explained. N. Y.: Henry Holt, 1995. P. 73. Доктор Филип Уайтфилд – специалист в области естественных наук в Кингс-колледже Лондонского университета.
5. Интервью с Л. Сквайром от 14 февраля 1997 г. Доктор Ларри Сквайр – специалист в области неврологии; Калифорнийский университет в Сан-Диего.
6. Newberger J. New brain development research // *Young Children*. May 1997. P. 4 – 9.

Глава 2. Синдром Аспергера: беда тех, кто не способен чувствовать

1. Baron-Cohen S. An assessment of violence in a young man with Asperger's syndrome // *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 1988. Vol. 29. No. 3. P. 351 – 360. Доктор Саймон Барон-Коэн – психиатр в Медицинской школе больницы Сент-Мэри в Лондоне.
2. Susman E. How to tell Asperger's from autism // *The Brown University Child and Adolescent Behavior Letter*. January 1996. P. 1, 6. Доктор Эдвард Сасман – психолог в больнице Брэдли в Провиденсе, Род-Айленд.
3. Everall I., Couteur, A. Le. Firesetting in an adolescent boy with Aspergers' syndrome // *British Journal of Psychiatry*. 1990. Vol. 157. P. 284 – 287. Доктор А. Эвералл и А. Лекуте – психиатры из Лондонского института психиатрии.
4. Davies S., Bishop D., Manstead A., Tantam D. Face perception in children with autism and Asperger's syndrome // *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 1994. Vol. 35. P. 1033 – 1057. Доктор С. Дэвис и коллеги работают в университете Манчестера.
5. McKelvey J., Lambert R., Mottron L., Shevell M. Right hemisphere dysfunction in Asperger's Syndrome // *Journal of Child Neurology*. 1995. Vol. 10. P. 310 – 314. Доктор Дж. Р. Мак келви и коллеги работают в отделении неврологии и нейрохирургии в университете Макгилла.
6. Fukunishi I. Social desirability and alexithymia // *Psychological Reports*. 1994. Vol. 75. P. 835 – 838. Доктор Исао Фукуниши – психиатр из Токийского института психиатрии.
7. Juan S. Why John bashed Betty // *Australian DR Weekly*. 31 August 1990. P. 25.
8. Доктор Ян Сейл – психиатр в Хобарте. Доктор Пол Мюллен – психиатр из Университета Монэш в Мельбурне.
9. Montgomery B. Parents fear syndrome // *The Weekend Australian*. 23 – 24 November 1996. P. 4.
10. Montgomery B. The door slams shut on Bryant // *The Weekend Australian*. 23 – 24 November 1996. P. 14.
11. Gawenda M. No motive, no mercy, no remorse // *The Sydney Morning Herald*. 23 November 1996. P. 33, 41 – 42.
12. Eysenck H., Eysenck M. *Mindwatching: Why We Behave the Way We Do*. L.: Multimedia Books, 1994. P. 67 – 68. Доктор Дэвид Розенхэм – психиатр из Стэнфордского университета.

Глава 3. Дисморфофобия: когда вы страдаете от воображаемых физических недостатков

1. Phillips K. Body dysmorphic disorder: The distress of imagined ugliness // *American Journal of Psychiatry*. 1991. Vol. 148. P. 1138 – 1149. Доктор Кэтрин Филлипс – психиатр из Гарвардской медицинской школы.
2. Phillips K. Body dysmorphic disorder: Diagnosis and treatment of imagined ugliness // *Journal of Clinical Psychiatry*. 1996. Vol. 57. Suppl. 8. P. 61 – 65.
3. Brawman-Mintzer O., Lydiard R., Phillips K., Morton A., Cz-epowicz V., Emmanuel N.,

Villareal G., Johnson M., Bal-lenger J. Body dysmorphic disorder in patients with anxiety disorders and major depression: A comorbidity study // *American Journal of Psychiatry*. 1995. Vol. 152. P. 1665 – 1667. Доктор О. Брауман-Минцер работает в Медицинском университете Южной Каролины в Чарльстоне.

4. Phillips K., Taub S. Skin picking as a symptom of body dys-morphic disorder: A case report // *Psychopharmacological Bulletin*. 1995. Vol. 31. P. 279 – 288.

5. Schmidt N., Harrington P. Cognitive-behavioral treatment of body dysmorphic disorder: A case report // *Journal of Behavioral Therapy and Experimental Psychiatry*. 1995. Vol. 26. P. 161 – 167. Докторá Н. Б. Шмидт и П. Харрингтон – психиатры из университета в Бетесде, Мэриленд.

6. Интервью с Э. Холландером приводит Б. Бауэр. Deceptive appearances: Imagined physical defects take an ugly personal toll // *Science News*. 15 July 1995. P. 40 – 41. Доктор Эрик Холландер – психиатр больницы «Гора Синай» в Нью-Йорке.

7. Juan S. When beauty sees a beast // *The Sydney Morning Herald*. 23 April 1992. P. 16.

8. Marano H. What killed Margaux Hemingway? // *Psychology Today*. December 1996. P. 48 – 51, 75, 78.

9. McEwen B., Schmeck H. *The Hostage Brain*. N. Y.: Rockefeller University Press, 1994. P. 6 – 7. Доктор Брюс Макьюэн – глава нейроэндокринологической лаборатории Хатч в Рокфеллеровском университете в Нью-Йорке. Гарольд Шмек – бывший обозреватель проблем национальной науки в «Нью-Йорк таймс».

10. Интервью с М. Мерценихом приводит И. Юбелл. Secrets of the brain // *Parade*. 9 February 1997. P. 20 – 22. Доктор Майкл Мерцених – невролог в Калифорнийском университете в Сан-Франциско.

Глава 4.

Мозг вампира, безумие короля Георга, или Когда вы жаждете крови

1. Интервью с Д. Дольфином от 10 июля 1997 г. Доктор Дэвид Дольфин – профессор биохимии из Университета Британской Колумбии в Ванкувере.

2. Dolphin D. Porphyria, vampire, and werewolves: The aetiology of European metamorphosis legends. Washington, DC: American Association for the Advancement of Science. 1985. P. 1 – 9.

3. Sandvik H., Baerheim A. Does garlic protect against vampires? An experimental study // *Tidsskrift for den Norske Laegeforening*. 1994. Vol. 114. No. 30. P. 3583 – 3586. Докторá Г. Сэндвик и А. Берхайм работают в медицинской школе университета Бергена.

4. Juan S. *Only Human: Why We React, How We Behave, What We Feel*. Sydney: Random House Australian, 1990. P. 117 – 119.

5. Gottlieb R. The legend of the European vampire. Object loss and corporeal preservation // *Psychoanalytic Study of the Child*. 1994. Vol. 49. P. 465 – 480. Доктор К. М. Готтлиб – психиатр в Нью-Йоркском психоаналитическом институте.

6. Jaff e P. , DiCataldo F. Clinical vampirism: Blending myth and reality // *Bulletin of the American Academy of Psychiatry and the Law*. 1994. Vol. 22. No. 2. P. 533 – 544. Докторá Р. Яффе и Ф. Ди Каталдо – психиатры из Женевского университета.

7. McCully R. Vampirism: Historical perspective and underlying process in relation to a case of auto-vampirism // *Journal of Nervous and Mental Disease*. 1964. Vol. 139. P. 440 – 452.

8. Newton M. Written in blood: A history of human sacri-fi ce // *Journal of Psychohistory*. 1996. Vol. 24. No. 2. P. 104 – 131.

9. Raines J., Raines L., Singer M. Dracula, Disorders of the self and borderline personality organization // *Psychiatric Clinics of North America*. 1994. Vol. 17. P. 811 – 826. Доктор Дж. М. Рейнс и коллеги – психиатры из Пенсильванского психиатрического института в Филадельфии.

10. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of mental Disorders (DSM-IV). 4th edn. Washington, DC: American Psychiatric Association. 1994. P. 645.

Глава 5. Мозг оборотня

1. Jung C. Collected Works. L.: Routledge, Kegan Paul, 1954. Vol. 17.
2. Jaspers K. General Psychopathology. 7th edn. Manchester: Manchester University Press, 1959.
3. Coll P., O'Sullivan G., Browne P. Lycanthropy lives on // British Journal of Psychiatry. 1985. Vol. 147. P. 201 – 202. Доктор Патрик Колл и коллеги – психиатры из региональной больницы графства Корк в Уилтоне, Ирландия.
4. Keck P., Pope H., Hudson J., McElroy S., Kulick A. Lycanthropy: Alive and well in the twentieth century // Psychological Medicine. 1988. Vol. 18. P. 113 – 120. Доктор Пол Кек и коллеги – психиатры из Гарвардской медицинской школы.
5. Koehler K., Ebel H., Vatzopoulos D. Lycanthropy and de-momania: Some psychological issues // Psychological Medicine. 1990. Vol. 20. P. 629 – 633. Доктор К. Келер и коллеги работают в психиатрической клинике Боннского университета.
6. Sirota P., Schild K. Animal metamorphosis (lycanthropy) still exists // Harefuah. 1994. Vol. 126. Suppl. 2. P. 88 – 91.
7. Juan S. Lycanthropy: It brings out the animal in you // The Sydney Morning Herald. 9 July 1992. P. 10.
8. Creed K. Werewolves Anonymous // Weekly World News. 22 October 1996. P. 38.
9. Radin D., Ferrari D. Effects of consciousness on the fall of the dice: A meta-analysis // Journal of Scientific Exploration. 1991. Vol. 5. No. 1. P. 61 – 65.
10. Исследование Д. Радина и Д. Феррари приводит У. Корлисс. Science Frontiers. Maryland: The Source Book Project Press, Glen Arm, 1994. P. 31. Дин Радин и Диана Феррари – специалисты по психометрии из Нью-Йоркского университета.

Глава 6. Какодемония: экзорцизм, или Одержимость дьяволом

1. Davis W. Dojo: Magic and Exorcism in Modern Japan. Stanford: Stanford University Press, 1980.
2. Casper E., Philippus M. Fifteen cases of embrujada: Combining medication and suggestion in treatment // Hospital Community Psychiatry. 1975. Vol. 26. P. 271 – 274.
3. Heusch, L. De. Le Rwanda et la Civilization Interlacus-tre. Brussels: Institut de Sociologie del' Universite Libre, 1996.
4. Goodman F. How About Demons? Possession and Exorcism in the Modern World. Indianapolis: Indiana University Press, 1988.
5. Bozzuto J. Cinematic neurosis following «The Exorcist» // Journal of Nervous and Mental Disease. 1975. Vol. 161. No. 1. P. 43 – 48.
6. Lister J. The danger of exorcism // New England Journal of Medicine. 1975. Vol. 292. P. 1391 – 1393.
7. Mackarness R. Occultism in psychiatry // The Practitioner. 1974. Vol. 212. P. 363 – 366. Доктор Ричард Макаarness работает в больнице Парк-Прюэнт в Бэсингстоке, Хэмпшир.
8. Cappannari S., Rau B., Abram H., Buchanan D. Voodoo in the general hospital // Journal of the American Medical Association. 1975. Vol. 232. No. 9. P. 938 – 940.
9. Freud S. A seventeenth century demonological neurosis / J. Starchey. The Standard Edition of the Complete Works of Sigmund Freud. Vol. 19. L.: Hogarth Press, 1953. P. 69 – 105.
10. Hill S., Goodwin J. Demonic Possession as a consequence of childhood // Journal of

Psychohistory. 1993. Vol. 20. No. 4. P. 399 – 411. Салли Хилл и Джин Гудвин – психиатры из Национального института психического здоровья США в Вашингтоне.

11. Исследование Э. Шенделя и Р. Курного приводит Р. Нолл. Vampires, Werewolves, Demons: Twentieth Century Reports in the Psychiatric Literature. N. Y.: Brunner/Mazel, 1992. Доктор Эрик Шендель и Рональд-Фредерик Курной работают в медицинском центре университета Вандербильта в Нэшвилле, Теннесси.

12. Juan S. Dealing with old demons // The Sydney Morning Herald. 18 August 1993. P. 10.

13. Исследование Дж. Вольпо приводит С. Брюэр. Talking' with brain waves // Longevity. June 1995. P. 10. Доктор Джонатан Вольпо работает в нью-йоркском отделении психического здоровья центра Водсворт в Олбани.

14. Исследование С. Цеки приводит А. Мотлюк. Blind brain 'sees' rapid movement // New Scientist. 21 September 1996. P. 13. Доктор Семир Цеки – нейробиолог из колледжа Лондонского университета.

Глава 7. Синдром Капгра: когда вам мерещатся двойники

1. Caspgras J., Reboul-Lachaux J. L'illusion des «Sosies» dans un delire systematize // Bulletin de la Societe Clinique de Me-decine Mentale. 1923. Vol. 11. P. 6 – 16. Доктор Жозеф Капгра и Жан Ребуль-Лашо работали психиатрами в Париже.

2. Signer S. Capgras' syndrome: The delusion of substitution // Journal of Clinical Psychiatry. 1987. Vol. 48. P. 147 – 150. Доктор Стивен Сайнер – психиатр из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе.

3. Jackson R., Naylor M., Shain B., King C. Capgras syndrome in adolescence // Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. 1992. Vol. 31. P. 977 – 983. Доктор Ричард Джексон и коллеги работают на кафедре психиатрии Мичиганского университета.

4. Frazer S., Roberts J. Three cases of Capgras' syndrome // British Journal of Psychiatry. 1994. Vol. 164. P. 557 – 559. Доктор С. Дж. Фрезер и Дж. М. Робертс – психиатры в больнице Вонфорд-хаус в Эксетере.

5. Casu G., Cascella N., Maggini C. Homicide in Capgras syndrome // Psychopathology. 1994. Vol. 27. P. 281 – 284. Доктор Дж. Казу и коллеги работают в Dipartimento di Salute Mentale в университете Пармы.

6. Leon, O. De. The Capgras syndrome: A clinical study of nine cases // Revista Medico Panama. 1993. Vol. 18. P. 128 – 139. Доктор О. А. де Леон – психиатр из Медицинского центра Патилла в Панаме.

7. Luaute J., Bidault E. Capgras syndrome: Agnosia of identification and delusion of reduplication // Psychopathology. 1994. Vol. 27. P. 186 – 193. Доктор Ж. П. Люот и И. Бидо – психиатры в «Centre Hospitalier de Romans» во Франции.

8. Juan S. Capgras syndrome: Finding a cure for double trouble // The Sydney Morning Herald. 1 September 1993. P. 14.

9. Motluk A. When half a brain is better than one // New Scientist. 20 April 1996. P. 16.

10. Sabbagh K. Late bloomer // Scientific American. February 1997. P. 23 – 24.

11. Dobkin D. The shrinking deficit // Discover. February 1996. P. 34 – 36.

Глава 8. Синдром Котара: когда вам кажется, что вас не существует

1. Cotard J. Maladies Cerebrales et Mentales. P. : Balliere, 1891.

2. Anderson E. Psychiatry. L.: Balliere, Tindall, Cox, 1964.

3. Enoch M., Trethowan W. Uncommon Psychiatric Syndromes. 2nd edn. Bristol: John Wright and Sons, 1979. P. 116 – 133. Доктор М. Д. Энох – бывший профессор психиатрии

Ливерпульского университета. Доктор У. Г. Третоуэн – бывший профессор психиатрии университета Бирмингема.

4. Joseph A., O'Leary D. Brain atrophy and interhemispheric fissure enlargement in Cotard's syndrome // *Journal of Clinical*

Psychiatry. 1986. Vol. 47. No. 10. P. 518 – 520. Доктора́ Энтони Джозеф и Даниэль О'Лири – психиатры в больнице Маклина в Бельмонте, Массачусетс.

5. Matsukura S., Yoshimi H., Sueoka S., Chihara K., Fujita T., Tanimoto K. Endorphins in Cotard's syndrome // *The Lancet*. 1981. Vol. 1. P. 162 – 163. Доктор С. Мацукура и коллеги работают в Университете Кобе.

6. Campbell S., Volow M., Cavenar J. Cotard's Syndrome and the psychiatric manifestation of typhoid fever // *American Journal of Psychiatry*. 1981. Vol. 138. No. 10. P. 1377 – 1378. Доктор Съюзан Кемпбелл и коллеги – психиатры из медицинского центра Университета Дьюка (Дарем, Северная Каролина, США).

7. Chiu H. Cotard's syndrome in psychogeriatric patients in Hong Kong // *General Hospital Psychiatry*. 1995. Vol. 17. P. 54 – 55. Доктор Н. Ф. Чу – психиатр из больницы прин ца Уэльского в Шатине (Гонконг).

8. Berrios G., Luque R. Cotard's syndrome analysis of 100 cases // *Acta Psychiatrica Scandinavia*. 1995. Vol. 91. P. 185 – 188. Доктора́ Дж. И. Берриос и Р. Люк – психиатры Кембриджского университета.

9. Juan S. People who get worked up over nothing // *The Sydney Morning Herald*. 4 January 1990. P. 10.

10. Исследование О. Джона и Р. Робинса приводит Б. Бауэр. I gotta love me // *Science News*. 5 April 1997. P. 212. Доктор Оливер Джон – психолог в Калифорнийском университете в Беркли. Доктор Ричард Робинс – психолог в Калифорнийском университете в Дэвисе.

11. Интервью с О. Джоном от 25 мая 1997 г.

12. Time-Life. *Mysteries of the Human Body*. Alexandria, Virginia: Time-Life Books, 1990. P. 12.

13. Исследование Л. Бод приводит К. Факельманн. Is mental illness infectious? // *Science News*. 17 August 1996. P. 107. Доктор Лив Бод работает в отделении вирусологии Института Роберта Коха в Берлине.

Глава 9. Алчущий мозг

1. McCutcheon M. *The Compass in Your Nose and Other Astonishing Facts About Humans*. Melbourne: Schwartz, Wilkinson, 1989. P. 53.

2. Исследование М. Либовица и Д. Кляйна приводит С. Бойнтон. *Chocolate – The Consuming Passion*. N. Y.: Workman, 1982. Доктора́ Майкл Либовиц и Дональд Кляйн – психиатры из Колумбийского университета; доктор Сандра Бойнтон – психолог из Чикаго.

3. Ornstein R., Sobel D. *Healthy Pleasures*. N. Y.: Addison-Wesley, 1989. P. 202 – 203. Доктора́ Роберт Орнштейн и Дэвид Собель – психологи из Стэнфордского университета.

4. Исследование М. Шуман и др. приводит П. Маккарти. *Sweets for the jilted* // *American Health*. June 1988. P. 98. Доктор Марджори Шуман и ее коллеги – психологи из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе.

5. Исследование С. Даймонда и Дж. Бло приводится у Л. Трояно. *Migraine triggers?* // *American Health*. November 1987. P. 128. Доктор Сеймур Даймонд работает в Клинике мигрени Даймонда в Чикаго; доктор Дж. Натан Бло – в Лондонской клинике мигрени.

6. Margareten-Ohring J. *Are you chocolate-impaired?* // *University of California at Berkley Wellness Letter*. November 1996. P. 8.

7. Juan S. Love in a foil wrapper // The Sydney Morning Herald. 12 April 1990. P. 15.

8. Time-Life. Mysteries of the Human Body. Alexandria, Virginia: Time-Life Books, 1990. P. 32 – 33.

9. Исследование Д. В. Эссена приводит С. Блейкли. How brain's cerebral cortex gets wrinkles // The New York Times. 1 February 1997. P. A8. Доктор Дэвид Ван Эссен работает в медицинской школе Вашингтонского университета в Сент-Луисе.

10. Исследование Н. Садато и др. приводит С. Менон. Twenty-twenty fi ngers // Discover. July 1996. P. 27 – 28. Доктор Норихиро Садато и коллеги работают в медицинской школе Фукуи в Японии.

Глава 10. Криминальный мозг

1. Raine A., Venables P. , Williams M. Relationships between central and autonomic measures of arousal at age 15 years and criminality at the age of 24 years // Archives of General Psychiatry. 1990. Vol. 47. P. 1003 – 1007. Доктор

Адриан Рейн и коллеги работают на факультете психологии Университета Южной Калифорнии в Лос-Анджелесе.

2. Raine A., Brennan P. , Mednick B., Mednick S. High rates of violence, crime, academic problems and behavioral problems in males with both early neuromotor defi cits and unstable family environments // Archives of General Psychiatry. 1996. Vol. 53. P. 544 – 549.

3. Исследование А. Рейна и др. приводит Дж. Келент. Natural born killers? // Psychology Today. January-February 1995. P. 10.

4. Исследование А. Рейна и др. приводит Л. Делиантони. The best crime buster // Psychology Today. May-June 1996. P. 24.

5. Исследование А. Рейна и др. приводит Б. Бауэр. Biology and family, partners in crime // Science News. 6 July 1996. P. 11.

6. Pihl R., Ervin F. Lead and cadmium levels in violent criminals // Psychological Reports. 1990. Vol. 66. P. 839 – 844. Докторá Р. О. Фил и Ф. Эрвин работают на факультете психологии Университета Макгилла в Монреале.

7. Juan S. Life of crime may lead to high times // The Sydney Morning Herald. 14 March 1991. P. 14.

8. Associated Press. Car antenna pierces man's brain. 13 June 1996.

9. Wallechinsky D., Wallace A. The Book of Lists: The '90s Edition. Boston: Little, Brown and Company, 1993. P. 108 – 109.

10. Исследование К. Шац и др. приводит Б. Вобейда. Child's brain mostly formed by age 3, scientists say // The San Francisco Chronicle. 18 April 1997. P. A8. Доктор Карла Шац и ее коллеги – нейробиологи Калифорнийского университета в Беркли.

11. Исследование Э. Балабана приводит А. Хардинг. Brain researcher makes a quail act like a chicken // The San Francisco Chronicle. 5 March 1997. P. A4. Доктор Эван Балабан – невролог Института неврологии в Ла-Холле, Калифорния.

Глава 11. Мозг «под кайфом»

1. Siegel R. Intoxication: Life in Pursuit of Artifi cial Paradise. N. Y.: E. P. Dutton 1989. Доктор Рональд Зигель –

профессор психофармакологии Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе.

2. Juan S. Getting high – our animal passion // The Sydney Morning Herald. 29 September 1992. P. 14.

3. Paul S. Chicago woman has 3 brains // Weekly World News. 12 November 1996. P. 35.

4. Исследование Д. В. Эссена приводит С. Блейкли. How brain's cerebral cortex gets wrinkled // The New York Times. 1 February 1997. P. A8.

Глава 12. Фобии

1. Furnham A. Lay beliefs about phobia // Journal of Clinical Psychology. 1995. Vol. 51. P. 518 – 525.

2. Carducci B., Zimbardo P. The shy brain // Psychology Today. November – December 1995. P. 40.

3. Boyd J., Rae D., Tompson J., Burns B., Bourdon K., Locke B., Regier D. Phobia: Prevalence and risk factors // Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology. 1990. Vol. 25. P. 314 – 323.

4. Cohen S. Phobic disorders and benzodiazepines in the elderly // British Journal of Psychiatry. 1992. Vol. 160. P. 135.

5. Hunt D. No More Fears. L.: Thorsons, 1989. Доктор Дуглас Хант – лондонский психиатр.

6. Anxiety Disorders Association of America. 16 drug-free ways to fight phobias // Your Health. 29 December 1992. P. 47 – 48.

7. Juan S. Fight the Fright // The Sydney Morning Herald.

13 April 1993. P. 10.

8. May A., Bauchner H. Fever phobia: The pediatrician's contribution // Pediatrics, 1992. Vol. 90. P. 851 – 854.

9. Полный список фобий см. выше: Hunt D, p. 323 – 326.

10. Исследование Д. Шактера и др. приводит Б. Бауэр. Brain region linked to conscious memories // Science News. 20 January 1996. P. 37. Доктор Даниэль Шактер – психолог из Гарвардского университета.

11. Исследование Л. Эвинг-Коббс и др. приводит Дж. Наймарк. The blast that lasts // Psychology Today. May-June 1995. P. 22. Доктор Линда Эвинг-Коббс работает в университете техасского научного центра здоровья в Хьюстоне.

Глава 13. Прожорливый мозг

1. Интервью с Г. Стэнли от 24 июня 1997. См. также Clarke D. The brain of a glutton // Discover. June 1992. P. 14 – 15. Доктор Гленн Стэнли – невролог в Калифорнийском университете в Риверсайде.

2. Jaret P. The new diet pills // Health. January-February 1995. P. 58.

3. Flodin K. Bitter pills // American Health. July – August 1991. P. 64 – 67.

4. Juan S. A pill to tame the gluttonous brain // The Sydney Morning Herald. 16 July 1992. P. 12.

5. Исследование Г. Шварца и др. приводит Дж. Ралофф. How the brain knows when eating must stop // Science News. 30 November 1996. P. 343. Доктор Гэри Шварц и коллеги – психологи из Университета Джона Хопкинса.

6. Исследование Т. Лэндиса и М. Регард приводит У. Карлсен. Brain lesions can spark at cravings for fine food // The San Francisco Chronicle. 20 May 1997. P. A1 – A15. Доктор Теодор Лэндис – невролог из Женевы, доктор Марианна Регард – невролог из Цюриха.

7. Исследование У. Родригеса приводит П. Доскох. Ah, sweet memories // Psychology Today. November – December 1996. P. 20. Доктор Уорд Родригес – психолог из Калифорнийского университета в Хэйворде.

8. Исследование С. Киша и др. приводит Б. Уоллес. «Speed» abusers need more and more // The San Francisco Chronicle. 31 May 1996. P. A2. Доктор Стивен Киш и коллеги работают на факультете психиатрии в Торонтском университете.

9. Исследование М. Грациано и др. приводит А. Мотлак. Neurons for lovers // New Scientist.

19 July 1997. P. 16. Доктор Майкл Грациано и коллеги – неврологи из Принстонского университета.

Глава 14. Галлюцинирующий мозг

1. Teunisse R., Cruysberg R., Hoefnagels W., Verbeek A., Zitman F. Visual hallucinations in psychologically normal people: Charles Bonnet's Syndrome // *The Lancet*, 1996. Vol. 347.

P. 794 – 797. Доктор Р. Дж. Тонисс и коллеги – психиатры в госпитале Университета Неймегена в Нидерландах.

2. Fenelon G., Marie S., Ferrior J., Guillard A. Musical hallucination: 7 cases. P. : *Revue Neurologie*, 1993. Vol. 149. Nos. 8 – 9. P. 462 – 467. Доктор Дж. Фенелон и коллеги работают в парижской больнице Тенон.

3. Nagaratnam N., Virk S., Brdarevic O. Musical hallucinations associated with recurrence of a right occipital meningioma // *British Journal of Clinical Practice*. 1996. Vol. 50. No. 1. P. 56 – 57.

4. Stephane M., Hsu L. Musical Hallucinations: Interplay of degenerative brain disease, psychoses and culture in a Chinese woman // *Journal of Nervous Mental Disease*. 1996. Vol. 184. No. 1. P. 59 – 61.

5. *Hallucinations: Behavior, Experience and Theory* / R. Siegel. N. Y.: Wiley, 1975.

6. Walter H., Podreka I., Steiner M., Suess E. A contribution to classification of hallucinations // *Psychopathology*. 1990. Vol. 23. No. 2. P. 97 – 105. Доктор Г. Уолтер и коллеги – психиатры из Венского университета.

7. Shulman P. Seeing things // *Discover*. July 1996. P. 30.

8. Juan S. Seeing something that is not there // *The Sydney Morning Herald*. 17 October 1991. P. 12.

9. Исследование У. Рэнделла и С. Рэнделл приводит У. Корлисс. The solar wind and hallucinations // *Science Frontiers*. September – October 1994. P. 4. Докторá У. Рэнделл и С. Рэнделл – психологи в университете Айовы.

10. *Scientific American*. A fish smarter than a man // *Scientific American*. October 1996. P. 28.

Глава 15. Счастливый мозг

1. Kramer P. *Listening to Prozac*. N. Y.: Viking Press, 1993.

2. Fisher S., Greenberg R. Prescription for happiness? // *Psychology Today*. September-October 1995. P. 32 – 37.

3. Juan S. Carroll's dream or Huxley's nightmare? // *The Sydney Morning Herald*. 10 November 1993. P. 13.

4. Исследование М. Мизерандино приводит М. Хеттингер. The power of positive thinking // *Your Health*. 3 September 1996. P. 18. Доктор Марианна Мизерандино – психолог из Орегонского медицинского университета в Портленде.

5. Chalmers D. The puzzle of conscious experience // *Scientific American*. December 1995. P. 80 – 86. Доктор Дэвид Чалмерс – профессор философии из Калифорнийского университета в Санта-Крус и автор книги «Познающий разум», опубликованной Oxford University Press в 1996 г.

6. Исследование Х. Дамазио и А. Дамазио приводит Т. Монмэни. Study on brain paths a surprise // *The Los Angeles Times*. 11 April 1996. P. 1. Докторá Ханна и Антонио Дамазио работают в медицинском колледже университета Айовы.

Глава 16. Внушаемый мозг-1: увеличение груди под гипнозом, или Как вытащить

кролика из шляпы

1. Poundstone W. Biggest Secrets. William Morrow. 1993. P. 159 – 161, 193 – 199.
2. Juan S. Rabbits are not the only ones kept on the dark // The Sydney Morning Herald. 3 November 1993. P. 13.
3. Williams K. Stimulation of breast growth by hypnosis // Journal of Sex Research. 1974. Vol. 10. No. 4. P. 316 – 326. Доктор Джеймс Уильямс был психологом в Университете Северной Каролины в Чапел-Хилл.
4. Willard R. Breast enlargement through visual imagery and hypnosis // American Journal of Clinical Hypnosis. 1977. Vol. 19. No. 4. P. 195 – 200. Доктор Ричард Уиллард – психиатр из Института изучения поведения и сознания в Форт-Уэйне, Индиана.
5. Juan S. Bigger breasts? Just give it some thought // The Sydney Morning Herald. 20 October 1988. P. 20.
6. Klawans H. Life, Death and In Between Tales of Clinical Neurology. N. Y.: Paragon House, 1992. P. 139.
7. Исследование С. Вайсса приводит Дж. Глаузиуц. Brain, heal thyself // Discover. August 1996. P. 28 – 29. Доктор Сэмюэль Вайсс – невролог в университете Калгари.

Глава 17. Внушаемый мозг-2: память, регрессия и «эффект Свенгали»

1. Whitehouse W., Dinges D., Carota Orne E., Orne M. Hypnotic hyperamnesia: Enhanced memory accessibility of report bias? // Journal of Abnormal Psychology. 1988. Vol. 97. No. 3. P. 289 – 295. Доктор Уэйн Уайтхаус и коллеги – психиатры кафедры экспериментальной психиатрии Пенсильванского университета в Филадельфии.
2. Juan S. Going back in time can be harder than you think // The Sydney Morning Herald. 6 April 1989. P. 13.
3. Nash M. What, if anything, is regressed about hypnotic age regression? A review of the empirical literature // Psychological Bulletin. 1987. Vol. 102. No. 1. P. 42 – 52. Доктор Майкл Нэш работает в отделении психологии в университете Теннесси в Ноксвилле.
4. Young P. Is rapport an essential characteristic of hypnosis? // Journal of Abnormal and Social Psychology. 1927. Vol. 22. P. 130 – 139.
5. Young P. The nature of hypnosis: As indicated by the presence or absence of posthypnotic amnesia and rapport // Journal of Abnormal and Social Psychology. 1928. Vol. 22. P. 372 – 382.
6. Wells W. Ability to resist artificially induced dissociation // Journal of Abnormal and Social Psychology. 1940. Vol. 35. P. 261 – 272.
7. Hilgard E. Ability to resist suggestion within the hypnotic state: Responsiveness to conflicting communications // Psychological Reports. 1963. Vol. 12. P. 3 – 13.
8. Baker E., Levitt E. The hypnotic relationship: An investigation of compliance and resistance // International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis. 1989. Vol. 37. P. 145 – 153.
9. Lynn S., Rhue J., Weekes J. Hypnotic involuntariness: A social cognitive analysis // Psychological Review, 1990. Vol. 97. No. 2. P. 169 – 184. Доктор Стивен Линн и коллеги работают на факультете психологии университета Огайо.
10. Juan S. A suggestive little theory on hypnosis // The Sydney Morning Herald. 4 October 1990. P. 16.
11. Sacks O. The Island of the Colour Blind. Sidney: Picador, 1996.
12. Glauziusz J. Brain, heal thyself // Discover. August 1996. P. 28 – 29.

Глава 18. Клептомания: жадный мозг, или Когда вы просто обязаны это иметь!

1. McElroy S., Pope H., Hudson J., Keck P., White K. Kleptomania: A report of 20 cases //

American Journal of Psychiatry. 1991. Vol. 148. P. 652 – 657. Доктор Сьюзан Макэлрой и коллеги – психиатры из Гарвардского университета.

2. McElroy S., Keck P., Phillips K. Kleptomania, compulsive buying, and binge-eating disorder // Journal of Clinical Psychiatry. 1995. Vol. 56. Suppl. 4. P. 14 – 26.

3. Chong S., Low B. Treatment of kleptomania with fluvox-amine // Acta Psychiatrica Scandinavia. 1996. Vol. 93. No. 4. P. 314 – 315. Докторá С. А. Чонг и Б. Л. Лоу – психиатры из Института психического здоровья в Сингапуре.

4. Juan S. Kleptomania // The Sydney Morning Herald. 19 September 1991. P. 12.

5. Gossling H., Rosin J. Kleptomania before and after spontaneous subarachnoid hemorrhage – a neuropsychodynamic case report // Fortschritt der Neurologie-Psychiatrie. 1994. Vol. 62. No. 5. P. 164 – 168. Докторá Г. У. Госслинг и Дж. Росин – психиатры из Ганноверской клиники психиатрии и психотерапии.

6. Исследование М. Фостера и др. приводит Дж. Ралофф. Radicals linked to aging vis the brain // Science News. 18 May 1996. P. 311. Доктор Майкл Фостер и коллеги работают в медицинском научном центре университета Северного Техаса в Форт-Ворте.

7. Clayman C. The Human Body. N. Y.: Dorling Kindersley, 1995. P. 83.

8. Klawans H. Toscanini's Fumble and Other Tales of Clinical Neurology. N. Y.: Bantam Books, 1988. P. 74. Доктор Гарольд Клэванс – невролог из Медицинского пресвитерианского центра Сент-Люка в Чикаго.

Глава 19. Отравленный мозг: Болванщик и безумие Исаака Ньютона

1. Spargo P., Pounds C. Newton's 'derangement of the intellect': A new light on an old problem // Notes and Records of the Royal Society of London. 1979. Vol. 34. P. 11 – 32.

2. Klawans H. Newton's Madness: Further Tales of Clinical Neurology. N. Y.: Harper, Row, 1990. P. 30 – 39.

3. Интервью с М. Инуе от 1 июля 1991 г. приводит С. Джуан. Sir Isaac was ripe for 'Mad Hatters' malady // The Sydney Morning Herald. 25 July 1991. P. 12.

4. Emond S. Mercury: Still a hazard after all these years // The Harvard Medical Letter. November 1990. P. 7 – 8.

5. Clarkson T. Mercury: Major issues in environmental health // Environmental Health Perspective. 1993. Vol. 100. P. 31 – 38. Доктор Т. У. Кларксон работает в медицинской школе при университете Рочестера.

6. Kang-Yum E., Oransky S. Chinese patent medicine as a potential source of mercury poisoning // Veterinary and Human Toxicology. 1992. Vol. 34. P. 235 – 238.

7. U. S. Centers for Disease Control and Prevention. Mercury poisoning associated with beauty cream – Texas, New Mexico, and California // MMWR Morbidity, Mortality Weekly Report. 1996. Vol. 45. P. 400 – 403.

8. Saxe S., Snowdon D., Wekstein M., Henry R., Grant F., Don-egan S., Wekstein D. Dental amalgam and cognitive function if older women: Findings from the nun study // Journal of the American Dental Association. 1995. Vol. 126. P. 1495 – 1501. Доктор С. Сакс и коллеги участвуют в программе стоматологического здоровья пожилых людей, организованной в колледже стоматологии и медицинском центре Чандлера, университет Кентукки.

9. Corliss W. Fungal Phantasms // Science Frontiers. November – December 1995. P. 4.

10. Исследование А. Холдкрофт и др. приводит П. Мур. Pregnant women get that shrinking feeling // New Scientist. 11 January 1997. P. 5. Доктор Анита Холдкрофт и коллеги работают в Королевской медицинской школе в Лондоне.

Глава 20. Смертоносный мозг-1: рождение убийцы

1. Hellman D., Blackman N. Enuresis, fi resetting and cruelty to animals: A triad predictive of adult crime // *American Journal of Psychiatry*. 1966. Vol. 222. No. 6. P. 1431 – 1435. Доктора́ Даниэль Хэллман и Натан Блэкман – психиатры Центра психического здоровья Малколма Блисса в Сент-Луисе.

2. Justice B., Justice R., Kraft I. Early-warning signs of violence: Is a triad enough? // *American Journal of Psychiatry*. 1974. Vol. 131. No. 4. P. 457 – 459. Доктор Блэр Джастис и коллеги работают в Школе общественного здоровья в Техасском университете в Хьюстоне.

3. Lewis D., Shanok S., Grant M., Ritvo E. Homicidally aggressive young children: Neuropsychiatric and experimental correlates // *American Journal of Psychiatry*. 1983. Vol. 140. No. 2. P. 148 – 153. Доктор Дороти Льюис и коллеги – психиатры из медицинского центра Нью-Йоркского университета.

4. Kellert S., Felthous A. Childhood cruelty toward animals among criminals and noncriminals // *Human Relations*. 1985. Vol. 38. No. 12. P. 1113 – 1129. Доктор Стивен Келлерт работает в Йельском университете, доктор Алан Фелтхаус – в Техасском университете в Галвестоне.

5. Kelso J., Stewart M. Factors which predict the persistence of aggressive conduct disorder // *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 1986. Vol. 27. No. 1. P. 77 – 86. Доктора́ Джейн Келсо и Марк Стюарт работают на факультете психиатрии университета Айовы.

6. Labelle A., Bradford J., Bourget D., Jones B., Carmichael M. Adolescent murderers // *Canadian Journal of Psychiatry*. 1991. Vol. 36. P. 583 – 587. Доктор Алан Лабелл и коллеги – психиатры, работающие в Королевской больнице и университете Оттавы.

7. Juan S. Childhood can hold the clues to homicidal behaviour // *The Times on Sunday*. 26 April 1987. P. 21 – 22.

8. Juan S. Deadly reasons why kids become killers // *The Sydney Morning Herald*. 9 April 1992. P. 12.

9. Kleiner K. Seizures may have triggered murders // *New Scientist*. 24 February 1996. P. 11.

10. Исследование А. Ариэли и др. приводит К. Эбох. Seeing is deceiving // *Psychology Today*. March – April 1996. P. 24. Доктор Амос Ариэли и коллеги работают в Институте имени Вейцмана (Реховот, Израиль).

Глава 21. Смертоносный мозг-2: серийный убийца

1. Achenbach J. Exploding myths of serial killers // *The Washington Post*. 22 April 1991. P. C3, C5.

2. Ressler R., Shachtman T. *Whoever Fights Monsters: My Twenty Years Hunting Serial Killers for the FBI*. N. Y.: St. Martin's Press, 1992. Том Шахтман – журналист из Нью-Йорка.

3. Ullman J. I carried it too far, that's for sure // *Psychology To -day*. May – June 1992. P. 28 – 31.

4. Juan S. Serial killer: From loveless home to grisly fantasy world // *The Sydney Morning Herald*. 3 September 1992. P. 15.

5. Neimark J. The cinema in your head // *Psychology Today*. May – June 1995. P. 22.

6. Andrews M. 1 inch from death // *Weekly World News*. 26 March 1996. P. 15.

Глава 22. Навязчивый невроз: когда вы зависите от ритуалов

1. Rapoport J. *The Boy Who Couldn't Stop Washing: The Experience, Treatment of Obsessive-Compulsive Disorder*. N. Y.: E. P. Dutton, 1996.

2. Juan S. *The Odd Body*. Sidney: HarperCollins, 1995. P. 135 – 138.

3. Feldman M., Ford C. *Patient or Pretender: Inside the Strange World of Factitious Disorders*.

Brisbane: John Wiley, 1994.

4. Weatherup J., Scatena D. Ten personal pointers to Jacko // *The Daily Telegraph* (Sydney). 13 November 1996. P. 5.
5. Miller R. Fatal obsession // *The Australian Magazine*. 29 – 30 July 1989. P. 8 – 12, 15 – 16.
6. Wilson C. *The Misfits: A Study of Sexual Outsiders*. Sydney: Grafton, 1989.
7. Schmeck H. Researchers link region in brain to obsessive disorder // *The New York Times*. 8 March 1988. P. Y15, Y 18.
8. Lucey J., Costa D., Blanes T., Busato G., Pilowsky L., Takei N., Marks I., Ell P., Kerwin R. Regional cerebral blood flow in obsessive-compulsive disordered patients at rest. Differential correlates with obsessive-compulsive and anxious-avoidant dimensions // *British Journal of Psychiatry*. 1995. Vol. 167. P. 629 – 634.
9. Jenike M., Breiter H., Baer L., Kennedy D., Savage C., Olivares M., O'sullivan R., Shera D., Rauch S., Keuthen N., Rosen B., Caviness V., Filipek P. Cerebral structural abnormalities in obsessive-compulsive disorder: A quantitative morphometric magnetic resonance imaging study // *Archives of General Psychiatry*. 1996. Vol. 53. P. 625 – 632. Доктор М. Дженике и коллеги работают в Массачусетской больнице в Бостоне.
10. Toates F. *Obsessional Thoughts, Behaviour: Help for Obsessive Compulsive Disorder*. Sydney: Thorsons, 1990. Доктор Фредерик Тоутс – психобиолог из Открытого университета в Лондоне.
11. Koran K., Theineman M., Davenport R. Quality of life for patients with obsessive-compulsive disorder // *American Journal of Psychiatry*. 1996. Vol. 153. P. 783 – 788.
12. Bolton D., Luckie M., Steinberg D. Long-term course of obsessive-compulsive disorder treated in adolescence // *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. 1995. Vol. 34. P. 1441 – 1450.
13. Hollander E., Kwon J., Stein D., Broatch J., Rowland C., Himelein C. Obsessive-compulsive and spectrum disorders: Overview and quality of life issues // *Journal of Clinical Psychiatry*. 1996. Vol. 57. Suppl. 8. P. 3 – 6.
14. Glausiusz J. The chemistry of obsession // *Discover*. June 1996. P. 36.
15. Broder T. Hooked on water // *Weekly World News*. 26 March 1996. P. 3.

Глава 23. Испуганный мозг

1. Исследование У. Шервуда приводит С. Джуан. AIDS adds to fear of blood and needles // *The Sydney Morning Herald*. 4 June 1992. P. 12. Доктор Уильям Шервуд – вице-президент биомедицинской службы американского Красного Креста в Вашингтоне.
2. Ost L.-G. Blood and injection phobia: Background and cognitive physiological, and behavioral variables // *Journal of Abnormal Psychology*. 1992. Vol. 101. P. 68 – 74. Доктор Ларс-Горан Ост – психиатр, работает в больнице Уллеракера и Уппсальском университете, Швеция.
3. Maltin L. *Leonard Maltin's 1996 Movie, Video Guide*. N. Y.: Signet, 1995. P. 54.
4. DeJong P., Merchelbach H., Arntz A., Nijman H. Covariation detection in treated and untreated spider phobics // *Journal of Abnormal Psychology*. 1992. Vol. 101. P. 724 – 727.
5. Kirkby K., Menzies R., Daniels B., Smith K. Aetiology of spider phobia: Classificatory differences between two origins instruments // *Behavior Research and Therapy*. 1995. Vol. 33. P. 955 – 958.
6. Francis R., Stanley G. Estimating the prevalence of dental phobia // *Australian Dental Journal*. 1990. Vol. 35. P. 449 – 453.
7. Интервью с Дж. Г. Рубином приводит П. Эйвери. Good news for dental phobics //

American Health. May 1989. P. 46, 48. Доктор Дж. Гордон Рубин – стоматолог, работает с проблемами зубной фобии в больнице «Гора Синай» в Нью-Йорке.

8. Walker E., Milgrom P., Weinstein P., Getz T., Richardson R. Assessing abuse and neglect and dental fear in women // Journal of the American Dental Association. 1996. Vol. 127. No. 4. P. 485 – 490. Доктор И. А. Уолкер и коллеги работают на кафедре психиатрии и наук о поведении Вашингтонского университета в Сиэтле.

9. Gross P. Is pain sensitivity associated with dental avoidance? // Behavior Research and Therapy. 1992. Vol. 30. No. 1. P. 7 – 13. Доктор П. Р. Гросс работает в Национальной полиции в Марсдене, Южная Австралия.

10. Jongh, A. De; Muris P.; Horst, G. ter; Zuuren, F. van; Schoen-makers N.; Makkes P. One-session cognitive treatment of dental phobia: Preparing dental phobics for treatment by restructuring negative outcomes // Behaviour Research and Therapy, 1995. Vol. 33. No. 8. P. 947 – 54. Доктор А. де Джонг и коллеги работают в Академическом стоматологическом центре в Амстердаме.

11. Интервью с Т. Гетц от 17 июля 1997 г. Доктор Трэйси Гетц – психиатр из отделения психиатрии и наук о поведении Вашингтонского университета в Сиэтле.

12. Juan S. Dentist? Give me the pliers // The Sydney Morning Herald. 10 August 1989. P. 13.

13. American Psychiatric Association's. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV). 4th edn. Washington, DC: American Psychiatric Association, 1994. Стандарты для Австралии установлены международными соглашениями о DSM-IV.

14. Epstein R. Why shrinks have so many problems // Psychology Today. July – August 1997. P. 58 – 60, 62, 74, 76, 78.

15. Wilks C. Treatment of a dental phobic with pronounced aversion to rubber gloves by swallowing relaxation in two appointments // British Dental Journal. 1993. Vol. 175. No. 3. P. 88 – 89.

16. Исследование Э. Кендела приводит А. Викельгрена. Protein switch may unlock the secrets of long-term memory // The New York Times. 10 December 1996. P. 1. Доктор Эрик Кендел – нейробиолог из Колумбийского университета в Нью-Йорке.

17. Klawans H. Toscanini's Fumble and Other Tales of Clinical Neurology. N. Y.: Bantam Books, 1988. P. 24 – 25.

18. Исследование П. Кохрейна приводит М. Уорд. End of the road for brain evolution // New Scientist. 25 January 1997. P. 14. Доктор Питер Кохрейн работает в BT Laboratories в Лондоне.

19. J. May. The Book of Curious Facts. L.: Collins and Brown, 1993. P. 18 – 19.

Глава 24. Агнозия на лица: когда вы не узнаете себя в зеркале

1. Carlesimo G., Caltagirone C. Components in the visual processing of known and unknown faces // Journal of Clinical and Experimental Neurology. 1995. Vol. 17. P. 691 – 705.

2. Bauer R. Autonomic recognition of names and faces in prosopagnosia: A neuropsychological application of the guilty knowledge test // Neuropsychologia. 1984. Vol. 22. P. 457 – 469.

3. Tranel D., Damasio A. Knowledge without awareness: An autonomic index of facial recognition by prosopagnosics // Science. 1985. Vol. 228. P. 1453 – 1454.

4. Renault B., Signoret J., Debrulle B., Brepon F., Bolger F. Brain potentials reveal covert facial recognition in prosopagnosia // Neuropsychologia. 1989. Vol. 27. P. 905 – 912.

5. Damasio A. Neuropsychological applications of the GKT // Proceedings of the Society for Neuroscience. 1989. Vol. 7. P. 38 – 47. Доктор Антонио Дамазио – нейропсихолог из медицинского колледжа университета Айовы.

6. Macrae D., Trolle E. The defect of function in visual agnosia // Brain. 1956. Vol. 79. P. 94 – 110.

7. McNeil J., Warrington E. Prosopagnosia: A face-specific disorder // Quarterly Journal of Experimental Psychology (A) Human Experimental Psychology. 1993. Vol. 46. P. 1 – 10.
8. Evans J., Higgs A., Antoun N., Hodges J. Progressive prosopagnosia associated with selective right temporal lobe atrophy. A new syndrome? // Brain. 1995. Vol. 118. P. 1 – 13.
9. Juan S. Prosopagnosia // The Sydney Morning Herald. 31 January 1991. P. 12.
10. Sacks O. The Man Who Mistook His Wife for a Hat. L.: Picador, 1985. P. 12.
11. Time-Life Books. Mysteries of the Human Body. Alexandria, Virginia: Time-Life Books, 1990. P. 13.
12. Reuters. China Brain. 14 October 1996.

Глава 25. Вспоминающий мозг: дежавю, или Мы раньше не встречались?

1. Rosenfeld I. The Invention of Memory: A New View of the Brain. N. Y.: Basic Books, 1988.
2. Juan S. An elephant never um, eh... // The Sydney Morning Herald. 22 June 1989. P. 19.
3. Исследование Э. Талвинга и др. приводит Б. Бауэр. Brain scans show two-sided memory flow // Science News. 26 March 1994. P. 199. Доктор Эндел Талвинг и коллеги работают на факультете психологии Торонтского университета.
4. Исследование Г. Финка и др. приводит Б. Бауэр. Right brain takes memories personally // Science News. 6 July 1996. P. 5. Доктор Гереон Финк и коллеги работают в Институте неврологии в Лондоне.
5. Sno H., Linszen D. The déjà vu Experience: remembrance of things past? // American Journal of Psychiatry. 1990. Vol. 147. P. 1587 – 1595. Докторá Герман Сно и Дон Линчен – психиатры из Амстердамского университета.
6. Berrios G. The déjà vu in France during the 19th century: A conceptual history // Comparative Psychiatry. 1995. Vol. 36. No. 2. P. 123 – 129.
7. Sno H., Draaisma D. An early Dutch study of déjà vu experiences // Psychological Medicine, 1993. Vol. 23. No 1. P. 17 – 26.
8. Bancaud J., Brunet-Bourgin F., Chauvel P., Halgren H. Anatomical origin of déjà vu and vivid «memories» in human temporal lobe epilepsy // Brain. 1994. Vol. 117. No. 1. P. 71 – 90. Доктор Дж. Банко и коллеги – неврологи в Центре Поля Брока в Париже.
9. Levitan H. The depersonalizing process // Psychoanalytic Quarterly. 1969. Vol. 38. P. 97 – 109.
10. Juan S. The déjà vu and you // The Sydney Morning Herald. 17 September 1991. P. 12.
11. Weinard M., Hermann B., Wyler A., Carter L., Oommen K., Labiner D., Ahern G., Herring A. Long-term subdural strip electrocorticographic monitoring of ictal déjà vu // Epilepsia. 1994. Vol. 35. No. 5. P. 1054 – 1059. Доктор М. Вейнанд и коллеги работают на кафедре хирургии медицинского колледжа Аризонского университета в Таксоне.
12. Andrews K., Murphy L., Munday R., Littlewood C. Misdiagnosis of the vegetative state: A retrospective study in a rehabilitation unit // British Medical Journal. 1996. Vol. 313. P. 13 – 16. Доктор Кит Эндрюс и коллеги – неврологи Королевской неврологической больницы в Лондоне.
13. Monmaney T. A surprising study about gravely sick // The Los Angeles Times. 6 July 1996. P. 2.
14. Исследование С. Робертса и др. приводит Б. Бил. Just think, coma patients may be able to contact us // The Sydney Morning Herald. 12 September 1996. P. 3. Стив Робертс и коллеги работают в Лондонском королевском колледже.

Глава 26. Гениальные безумцы: когда вы гениальны в одном, но безумны во всем остальном

1. Franzini L., Grossberg J. Eccentric, Bizarre Behaviors. Brisbane: John Wiley, 1995. P. 194.
2. Tredgold A. Mental Deficiency. N. Y.: William Wood, 1914.
3. Wallechinsky D., Wallace A. The Book of Lists: The '90s Edition. Boston: Little, Brown and Company, 1993. P. 439 – 440.
4. Podolsky E. Encyclopedia of Aberrations. N. Y.: The Citadel, 1953.
5. Lindsley O. Can deficiency produce specific superiority: The challenge of the idiot savant // *Exceptional Child*. 1965. Vol. 31. P. 225 – 232.
6. Mottron L., Belleville S. Perspective production in savant autistic draughtsman // *Psychological Medicine*. 1995. Vol. 25. P. 639 – 648. Доктор Л. Моттрон и С. Беллвилл – психиатры из больницы Св. Жюстины в Монреале.
7. Jean S. Savants: The super talents of the subnormal // *The Medical Observer*. 2 August 1996. P. 68.
8. Treffert D. Extraordinary People: Understanding «Idiot Savants». N. Y.: Harper, Row, 1989. Доктор Дарольд Трефферт – психиатр из Фон-дю-Лак, штат Висконсин.
9. Juan S. 'Imbeciles', but with the talent of a genius // *The Sydney Morning Herald*. 24 November 1998. P. 20.
10. Исследование Дж. Уилдинга и И. Валентайн приводит У. Корлисс. The untapped human mind // *Science Frontiers*. May – June 1995. P. 4. Доктор Дж. Уилдинг и И. Валентайн – психологи в Лондонском университете.
11. Исследование А. Шимамуры и др. приводит М. Бараш. The busy brain // *Psychology Today*. March – April 1995. P. 24. Доктор Артур Шимамура и коллеги работают на факультете психологии Калифорнийского университета в Беркли.

Глава 27. Шизофренический мозг: когда вам кажется, что вас двое

1. Lewis G., David A., Andreasson S., Allebeck P. Schizophrenia and city life // *The Lancet*. 1992. Vol. 340. P. 137 – 140. Доктор Глин Льюис и коллеги – психиатры Института психиатрии в Лондоне.
2. Barta P., Pearlson G., Powers R., Richards S., Tune L. Auditory hallucinations and smaller superior gyrus volume in schizophrenia // *American Journal of Psychiatry*. 1990. Vol. 147. P. 1457 – 1462. Доктор Патрик Барта и коллеги работают в медицинской школе Университета Джона Хопкинса в Балтиморе.
3. Ainger N. Study on schizophrenics – why they hear voices // *The New York Times*. 22 September 1993. P. 1.
4. Shenton M., Kikins R., Jolesz F., Pollak S., LeMay M., Wible C., Hokama H., Martin J., Metcalf D., Coleman M., McCarley R. Abnormalities of the left temporal lobe and thought disorder in schizophrenia // *The New England Journal of Medicine*. 1992. Vol. 327. P. 604 – 612. Доктор Марта Шентон и коллеги работают в Гарвардской медицинской школе.
5. Flaum M., Andreasen N. The reliability of distinguishing primary versus secondary negative symptoms [in schizophrenia] // *Comparative Psychiatry*. 1995. Vol. 36. No. 6. P. 421 – 427. Доктор Мартин Флаум и Нэнси Андресен – психиатры из клиник университета Айовы.
6. Интервью с П. Макгуайром приводит Б. Бауэр. Brain scans seek roots of imagined voices // *Science News*. 9 September 1995. P. 166. Доктор Филип Макгуайр – психиатр из Института психиатрии в Лондоне.
7. Bower B. Faulty circuit may trigger schizophrenia // *Science News*. 14 September 1996. P. 164.
8. Eagles J. Are polioviruses a cause of schizophrenia? // *British Journal of Psychiatry*. 1992. Vol. 160. P. 598 – 600. Доктор Джон Иглс – психиатр в Королевской больнице Корнхилл в

Абердине.

9. Исследование Д. Зильберсвайга и Э. Стерн приводит К. Лейтвайлер. *Schizophrenia revisited // Scientific American*. February 1996. P. 22 – 23. Доктор Дэвид Зильберсвайг и Эмили Стерн работают в медицинском центре Корнелльского университета.

10. Исследование П. Голдман-Ракик приводит К. Конвэй. *A matter of memory // Psychology Today*. January – February 1995. P. 11. Доктор Патрисия Голдман-Ракик – невролог в Йельском университете.

11. Juan S. *Schizophrenia – an abundance of theories // The Sydney Morning Herald*. 15 October 1992. P. 14.

12. Исследование Дж. Меггинсон Холлистер и др. приводит Б. Бауэр. *New culprit cited for schizophrenia // Science News*. 3 February, 1996. P. 68. Доктор Дж. Меггинсон Холлистер и коллеги – психологи из Пенсильванского университета.

13. *Scientific American*. *Making memories // Scientific American*. August 1996. P. 20.

Глава 28. Членовредительский мозг

1. Hills B. *Deadly dilemma of Australian's most unwanted man // The Sydney Morning Herald*. 5 May 1990. P. 67, 69.

2. Favazza A. *Bodies Under Siege: Self-Mutilation in Culture and Psychiatry*. Baltimore, Johns Hopkins University Press, 1987. Доктор Армандо Фавацца – психиатр из медицинской школы Университета Миссури в Колумбии, штат Миссури.

3. Schepers-Hughes N. *Bodies under siege: Self-mutilation in culture and psychiatry (Armando R. Favazza) // Medical Anthropology Quarterly*. 1989. Vol. 3. No. 3. P. 312 – 315. Доктор Нэнси Шепер-Хьюз – антрополог в Калифорнийском университете в Беркли.

4. Basaglia F. *Psychiatry Inside Out: Selected Writings of Franco Basaglia*. N. Y.: Columbia University Press, 1987.

5. Juan S. *Self-mutilation: The first cut is not the deepest // The Sydney Morning Herald*. 11 May 1990. P. 11.

6. Krasucki C., Kemp R., David A. *A case study of female genital self-mutilation in schizophrenia // British Journal of Medical Psychology*. 1995. Vol. 68. No. 2. P. 179 – 186. Доктор К. Крэсюки и коллеги – психиатры из Института психиатрии в Лондоне.

7. Исследование А. Рапса и др. приводит У. Корлисс. *Solar radiation and mental illness // Science Frontiers*. January – February 1994. P. 4. Доктор Ави Рапс и коллеги – психологи из университета Тель-Авива.

8. Wallechinsky D., Wallace A. *The Book of Lists: The '90s Edition*. Boston: Little, Brown and Company, 1993. P. 109.

9. Goldwyn M. *How a Fly Walks Upside Down... and Other Curious Facts*. New Jersey: Wing Books, Avenel, 1995. P. 224.

Глава 29. Уменьшающийся мозг

1. Stix G. *Listening to culture // Scientific American*. January 1996. P. 16, 21.

2. Levy J., Neutra R., Parker D. *Hand Trembling, Frenzy Witchcraft, and Moth Madness: A Study of Navajo Seizure Disorders*. Tucson: University of Arizona Press, 1987. Доктор Джеррольд Леви и коллеги работают на факультете антропологии Аризонского университета.

3. Yap P. *Koro – a culture-bound depersonalization syndrome // British Journal of Psychiatry*. 1965. Vol. 111. P. 43 – 50.

4. Edwards J. *Indigenous koro, a genital retraction syndrome of insular Southeast Asia: A critical review // Culture, Medicine and Psychiatry*. 1984. Vol. 8. P. 1 – 24.

5. Scher M. Koro in a native born citizen of the U.S. // *International Journal of Social Psychiatry*. 1987. Vol. 33. No. 1. P. 42 – 45. Доктор Мэрионда Шер – психиатр кафедры психиатрии и наук о поведении Вашингтонского университета в Сиэтле.
6. Juan S. *Only Human: Why We React, How We Behave, What We Feel*. Sydney: Random House Australia, 1990. P. 117 – 119.
7. Teicher M. *Windigo Psychosis*. Seattle: University of Washington Press, 1960.
8. Rubel A., O’Neil C., Collado-Ardon R. *Susto, A Folk Illness*. University of California Press, 1984. Доктор Артур Рубел и коллеги работают в отделении антропологии Калифорнийского университета в Ирвине.
9. Juan S. *Taboos and mental illness* // *The Sydney Morning Herald*. 15 June 1994. P. 15.
10. Johnson S. *Psychiatric manual to list cultural woes* // *The San Jose Mercury News*. 23 April 1994. P. 1A – 2A.
11. Lindner C. *Yo u must remember this* // *Men’s Health*. September 1995. P. 112.
12. Heilman J. *The good news about Alzheimer’s* // *Parade*. 13 August 1995. P. 12 – 13.
13. Richardson S. *The besieged brain* // *Discover*. September 1996. P. 30 – 31.

Глава 30. Застенчивый мозг

1. Carducci B., Zimbardo P. *Are you shy?* // *Psychology Today*. November – December 1995. P. 34 – 41.
2. McCarry A. *Professionals warned on social phobia* // *The Weekend Australian*. 6 – 7 July 1996. P. 47.
3. Marks I. *The classification of phobic disorders* // *British Journal of Psychiatry*. 1970. Vol. 116. P. 377 – 386.
4. Turner S., Beidel D., Larkin K. *Situational determinants of social anxiety in clinic and non-clinic samples: Physiological and cognitive correlates* // *Journal of Abnormal Psychology*. 1986. Vol. 95. P. 389 – 394. Доктор Сэмюэл Тернер и коллеги работают в медицинской школе Питтсбургского университета.
5. Kagan J., Reznick J., Snidman N. *Biological bases of shyness* // *Science*. 1988. Vol. 240. P. 167 – 171. Доктор Джером Каган и коллеги работают в отделении психологии Гарвардского университета.
6. Heimberg R., Dodge C., Hope D., Becker R. *DSM-III-R subtypes of social phobia* // *Journal of Nervous and Mental Disease*. 1989. Vol. 178. P. 172 – 179. Доктор Р. Дж. Хаймберг и коллеги работают в Государственном нью-йоркском университете в Олбани.
7. Turner S., Beidel D., Townsley R. *Social phobia: Relationship to shyness* // *Behavior Research and Therapy*. 1990. Vol. 28. No. 6. P. 497 – 505.
8. Juster H., Heimberg R. *Social phobia. Longitudinal course and long-term outcome of cognitive-behavioral treatment* // *Psychiatric Clinics of North America*. 1995. Vol. 18. Sup-pl. 4. P. 821 – 842.
9. Reiter S., Pollack M., Rosenbaum J., Cohen L. *Clonazepam for the treatment of social phobia* // *Journal of Clinical Psychiatry*. 1990. Vol. 51. No. 11. P. 470 – 472. Доктор Стюарт Райтер и коллеги работают в медицинской школе Гарвардского университета.
10. Jefferson J. *Social phobia: Everyone’s disorder* // *Journal of Clinical Psychiatry*. 1996. Vol. 57. Suppl. 6. P. 28 – 32. Доктор Дж. У. Джефферсон – психиатр Фонда здоровья, исследований и образования в Мэдисоне, штат Висконсин.
11. Juan S. *Too shy to speak* // *The Sydney Morning Herald*. 30 May 1991. P. 14.
12. Black B., Uhde T. *Elective mutism as a variant of social phobia* // *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. 1992. Vol. 31. P. 1090 – 1094. Докторá Б. Блэк и Т.

Уде работают в Национальном институте психического здоровья США в Бетесде, штат Мэриленд.

13. Stein M., Baird A., Walker J. Social phobia in adults with stuttering // *American Journal of Psychiatry*. 1996. Vol. 153. P. 278 – 280. Доктор М. Штейн и коллеги работают в больнице Св. Бонифация в Виннипеге и Университете Манитобы.

14. Исследование Л. Ниберга приводит К. Фэжельман. The brain's memory helpers // *Science News*. 5 October 1996. P. 218. Доктор Ларс Ниберг работает в университете Уми в Швеции.

15. Исследование Ф. Сируа приводит Р. Макфэрланд. War hysteria and group fantasy in Colorado // *The Journal of Psychohistory*. 1991. Vol. 19. No. 1. P. 35 – 51.

Глава 31. Суицидальный мозг

1. Coccaro E., Siever L., Klar H., Maurer G., Cochrane K., Cooper T., Mohs R., Davis K. Serotogenic studies in patients with affective and personality disorders // *Archives of General Psychiatry*. 1989. Vol. 46. P. 587 – 599. Доктор Эмиль Коккаро и коллеги работают в медицинском колледже Пенсильвании в Филадельфии (Психиатрический институт Восточной Пенсильвании).

2. Roy A., Jong, I. de, Linnoila M. Cerebrospinal fluid monoamine metabolites and suicidal behavior in depressed patients: A 50-year follow-up study // *Archives of General Psychiatry*. 1989. Vol. 46. P. 609 – 612. Доктор Алек Рой и коллеги работают в Национальном институте США по изучению алкоголизма в Бетесде, штат Мэриленд.

3. Dillon K., Gross-Isseroff R., Israeli M., Biegon A. Autoradiographic analysis of Serotonin 5-HT_{1A} receptor binding in the human brain postmortem: Effects of age and alcohol // *Brain Research*. 1991. Vol. 554. P. 56 – 64. Докторá Кэтрин Дилон и Анат Бигон – психиатры из медицинского центра Нью-йоркского университета. Докторá Рут Гросс-Изерофф и Малка Израэли – неврологи из Института имени Вейцмана (Реховот, Израиль).

4. Интервью с Д. Бэрном от 22 марта 1993 г. Доктор Дэвид Бэрн – заместитель руководителя по исследованиям внутренних органов в Национальном институте психического здоровья США в Вашингтоне.

5. Интервью с А. Бигоном от 21 марта 1993 г.

6. Исследование Д. Пандея и др. приводит К. Вергот. The end of suicide // *Psychology Today*. November – December, 1995. P. 20. Доктор Ганшьям Пандей и коллеги – психиатры из Университета Иллинойса.

7. Maes M.; Cosyns P.; Meltzer H.; Meyer, F. De; Peeters D. Seasonality in violent suicide but not in nonviolent suicide or homicide // *American Journal of Psychiatry*. 1993. Vol. 150. P. 1380 – 1385.

8. Mills C. Suicides and homicides in their relation to weather changes // *American Journal of Psychiatry*. 1934. Vol. 91. P. 669.

9. Fenton W., McGlashan T. Antecedents, symptom progression, and long-term outcome of the deficit syndrome in schizophrenia // *American Journal of Psychiatry*. 1994. Vol. 151. P. 351 – 356. Докторá Уэйн Фентон и Томас Макглэшен – психиатры из Йельского университета.

10. Luck S., Vogel E., Shapiro K. Word meanings can be accessed but not reported during the attentional blink // *Nature*. 1996. Vol. 282. P. 616 – 618. Докторá Стивен Лак, Эдвард Вогель и Кимрон Шапиро – психологи из университета Айовы.

11. Motluk A. How the brain goes on the blink // *New Scientist*. 19 October 1996. P. 19.

12. Ross K. Bizarre disease makes victims jump out windows – because they think they're on fire // *Weekly World News*. 9 July 1996. P. 45.

Глава 32. Мозг в поисках острых ощущений

1. Bernstein I. Taboo or toy? / J. Burner, A. Jolly, K. Sylva. Melbourne: Penguin Books, 1978. P. 194 – 198.
2. Cannon W. Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage: An Account of Research into the Function of Emotional Excitement. N. Y.: Appleton-Century, 1929.
3. Apter M. The Dangerous Edge: The Psychology of Excitement. N. Y.: The Free Press, 1992. Доктор Майкл Эптер – психолог из Чикагского университета.
4. Juan S. Why we love the thrill of danger // The Sydney Morning Herald. 21 July 1993. P. 12.
5. Persinger M. On the possibility of directly accessing every human brain by electromagnetic induction of fundamental algorithms // Perceptual and Motor Skills. 1995. Vol. 80. P. 791 – 792. Доктор М. А. Персингер – невролог из Лаурентского университета в Бельгии.
6. Dixit J. What makes athletes great // Psychology Today. November – December 1996. P. 18.

Глава 33. Мозг и нарушение восприятия времени

1. Интервью с Д. Дингсом от 3 августа 1991 г. приводит С. Джуан. Time twists may help combat ills // The Sydney Morning Herald. 15 August 1991. P. 12. Доктор Дэвид Дингс – психолог больницы при Пенсильванском университете в Филадельфии.
2. Интервью с П. Уайброу от 3 августа 1991 г. приводит С. Джуан, там же. Доктор Питер Уайброу – психиатр больницы при Пенсильванском университете в Филадельфии.
3. Интервью с Д. Дингсом от 10 июля 1997 г.
4. Интервью с Р. Гранштейном от 4 августа 1991 г. приводит С. Джуан, см. выше. Доктор Рон Гранштейн – специалист центра по изучению расстройств сна в Королевском госпитале принца Альфреда (Сидней).
5. Levinson B. State of awareness during general anaesthesia // British Journal of Anaesthesia. 1965. Vol. 37. P. 544 – 546.
6. Andrade J. Learning during anaesthesia: A review // British Journal of Psychology. 1995. Vol. 86. P. 479 – 506.
7. Marion R. A deadly cry // Discover. December 1995. P. 42, 44, 46.

Глава 34. Травмированный мозг

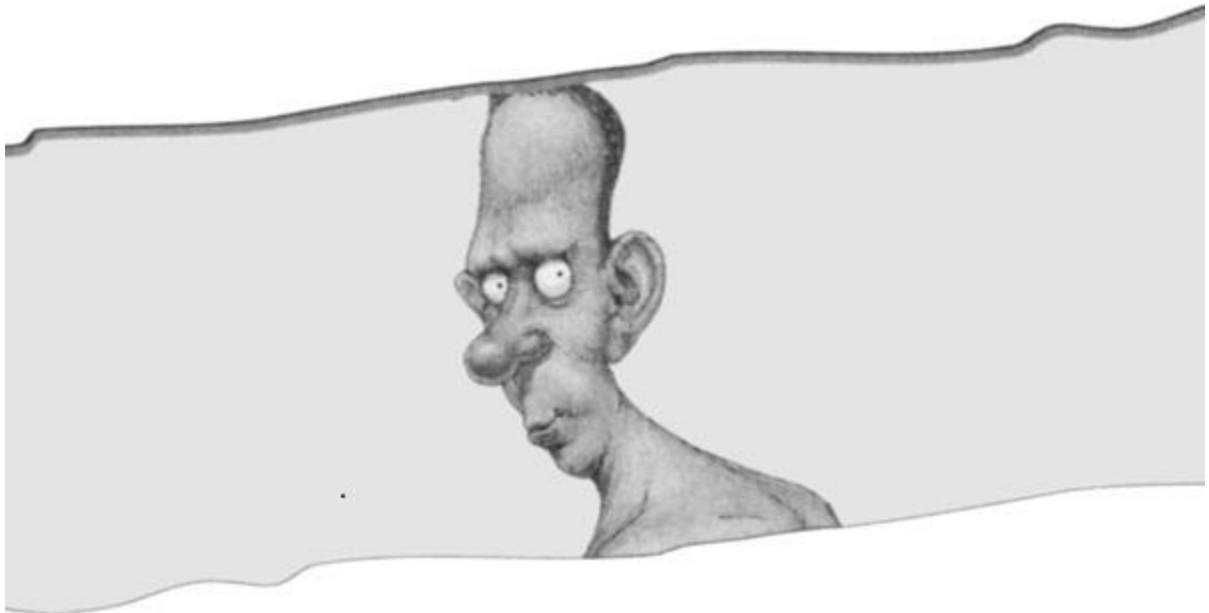
1. Исследования этого явления были представлены в апреле 1994 г. на конференции по химии мозга в Вашингтоне; спонсором была Американская психологическая ассоциация.
2. Интервью с Д. Черни от 29 апреля 1994 г. приводит С. Джуан. The strain of the pain stays mainly in the brain // The Sydney Morning Herald. 4 May 1994. P. 19. Доктор Деннис Черни – психиатр и директор отделения клинической неврологии в Национальном центре посттравматических стрессовых расстройств при Йельском университете.
3. Интервью с М. Фридманом от 28 апреля 1994 г. приводит С. Джуан, см. выше. Доктор Мэтью Фридман – психиатр Национального центра ПТСР при Йельском университете.
4. Исследование Л. Этчерлинга приводит Дж. Мауро. After the flood // Psychology Today. May – June 1993. P. 20. Доктор Леннис Этчерлинг – психолог из Университета Джеймса Мэдисона в Вирджинии.
5. Lindemann E. Symptomatology and management of acute grief // American Journal of Psychiatry. 1944. Vol. 101. P. 141 – 148.
6. Williams C., Solomon S., Bartone P. Primary prevention in aircraft disasters // American Psychologist. 1988. Vol. 43. No. 9. P. 730 – 739. Доктор Кэролин Уильямс и коллеги – психологи из Школы общественного здоровья в университете Миннесоты.

7. Human Response to the Gander Military Air Disaster: A Summary Report / K. Wright. Department of Military Psychiatry, Walter Reed Army Institute of Research. Washington, DC. 1987.
8. Raphael B., Singh B., Bradbury L., Lambert F. Who helps the helpers? The effects of disaster on the rescue workers // Omega. 1983 – 1984. Vol. 14. P. 9 – 20.
9. Berah B., Jones F., Valent P. The experience of a mental health team involved in the early phase of a disaster // Australian and New Zealand Journal of Psychiatry. 1984. Vol. 18. P. 354 – 358.
10. Raphael B. When Disaster Strikes. N. Y.: Basic Books, 1986.
11. Sutker P., Winstead D., Galina Z., Allain A. Cognitive deficits and psychopathology among former prisoners of war and combat veterans of the Korean conflict // American Journal of Psychiatry. 1991. Vol. 148. No. 1. P. 67 – 72. Доктор Патрисия Саткер и коллеги – психиатры из Административного медицинского центра ветеранов в Новом Орлеане.
12. Sutker P., Allain A., Winstead D. Psychopathology and psychiatric diagnoses of World War II Pacific theater prisoners of war survivors and combat veterans // American Journal of Psychiatry. 1993. Vol. 150. No. 2. P. 240 – 245.
13. Sutker P., Davis J., Uddo M., Ditta S. War zones stress, personal resources, and PTSD in Persian Gulf War returnees // Journal of Abnormal Psychology. 1995. Vol. 104. No. 3. P. 444 – 452.
14. Juan S. Survivors face a life sentence of trauma // The Sydney Morning Herald. 18 June 1992. P. 6.
15. Compassion Fatigue / C. Figley. N. Y.: Brunner/Mazel, 1995.
16. Ubell E. Secrets of the brain // Parade. 9 February 1997. P. 20 – 22.
17. Barasch M. Who knocks shocks? // Psychology Today. November – December 1995. P. 16.

Глава 35. ТВ-мозг

1. Интервью с Дж. Хили от 12 ноября 1992 приводит С. Джуан. The TV Brain': What it switches off // The Sydney Morning Herald. 26 November 1992. P. 14. Доктор Джейн Хили – психолог, работает в школе Вейл Монтан и в Государственном университете Кливленда (штат Огайо). Автор книг: Your Child's Growing Mind. N. Y.: Doubleday, 1989; Endangered Minds: Why Children Don't Think and What We Can Do About It. N. Y.: Simon, Schuster, 1991.
2. Covington S. TV may stunt kids' brains, experts warn // The San Jose Mercury News. 3 October 1992. P. 4.
3. Greenwald A., Draine S., Abrams R. Three cognitive markers of unconscious semantic activation // Science. 1996. Vol. 273. P. 1699 – 1702. Доктор Энтони Гринвальд и коллеги работают в отделении психологии Вашингтонского университета в Сиэтле.
4. Motluk A. Mind control ads 'don't sink in // New Scientist. 28 September 1996. P. 20.
5. Abrams M., Bernstein H. Soon you'll curl up with an electronic book // The San Francisco Chronicle. 1 June 1992. P. B1, B4.

Библиография II Странности наших фобий



Ниже приведены основные источники, использованные при написании практически каждой главы.

A. Beck, J. Emery and R. Greenberg, *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*, Basic Books, New York, 1991.

R. Campbell, *Psychiatric Dictionary* (5th edition), Oxford University Press, London, 1981.

R. Campbell, *Psychiatric Dictionary* (6th edition), Oxford University Press, London, 1989.

R. Campbell, *Psychiatric Dictionary* (7th edition), Oxford University Press, London, 1996.

R. Campbell, *Psychiatric Dictionary* (8th edition), Oxford University Press, London, 2004.

R. Campbell, *Psychiatric Dictionary* (9th edition), Oxford University Press, London, 2009.

G. Davey, *Phobias: A Handbook of Theory, Research and Treatment*, John Wiley & Sons, New York, 2000.

R. Doctor and A. Kahn, *The Encyclopedia of Phobias, Fears, and Anxieties, Facts on File*, New York, 1989.

R. Doctor and A. Kahn, *The Encyclopedia of Phobias, Fears, and Anxieties* (2nd edition), Facts on File, New York, 2000.

R. Doctor, A. Kahn and C. Adamec, *The Encyclopedia of Phobias* (3rd edition), Facts on File, New York, 2008.

L. Hinsie and R. Campbell, *Psychiatric Dictionary* (3rd edition), Oxford University Press, London, 1960.

L. Hinsie and R. Campbell, *Psychiatric Dictionary* (4th edition), Oxford University Press, London, 1970.

L. Hinsie and J. Shatzky, *Psychiatric Dictionary*, Oxford University Press, London, 1940.

L. Hinsie and J. Shatzky, *Psychiatric Dictionary* (2nd edition), Oxford University Press, London, 1953.

D. Hunt, *No More Fears*, Warner Books, New York, 1988. S. Juan, *The Odd Sex: Mysteries of Our Weird and Wonderful Sex Lives Explained*, HarperCollins, Sydney, 2001.

M. Lader and T. Uhde, *Fast Facts: Anxiety, Panic and Phobias* (2nd edition), Health Press, London, 2006.

M. Maj, H. Akiskal, J. Lopez-Ibor and A. Okasha (Eds.), *Phobias*, John Wiley & Sons, Milton, 2004.

I. Marks, *Fears and Phobias*, Heinemann Medical Books, London, 1969.

I. Marks, *Fears, Phobias, and Rituals: Panic, Anxiety, and Their Disorders*, Oxford University Press, New York, 1987.

J. Melville, *Phobias and Obsessions*, Coward, McCann & Geoghegan, New York, 1977.

R. Waters, *Phobias Revealed and Explained*, Murdoch Books, Sydney, 2003.

Глава 1. Введение

1. E. Bourne, *The Anxiety & Phobia Workbook* (4th edition), New Harbinger Publications, Oakland, California, 2005.

2. R. Kessler, W. Chui, O. Demier, K. Merikangas and E. Walters, «Prevalence, severity, and comorbidity of 12-month DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication», *Archives of General Psychiatry*, 2005, vol. 62, no. 6, pp. 617 – 627; J. Baker, «War on terror», *The Sydney Morning Herald*, 3 November 2005, pp. 1 – 4.

3. J. Somers, E. Goldner, P. Waraich and L. Hsu, «Prevalence and incidence studies of anxiety disorders: A systematic review of the literature», *Canadian Journal of Psychiatry*, 2006, vol. 51, no. 2, pp. 100 – 113.

4. L. Lampe, T. Slade, C. Issakidis and G. Andrews, «Social phobia in the Australian National Survey of Mental Health and Well-Being (NSMHWB)», *Psychological Medicine*, 2003, vol. 33, no. 4, pp. 637 – 646.

5. A. Kleinman, *The Illness Narratives: Suffering, Healing, and the Human Condition*, Basic Books, New York, 1989.

6. L. Kirmayer, «The place of culture in psychiatric nosology: Taijin kyofusho and DSM-III-R», *Journal of Nervous Mental Disease*, 1991, vol. 179, no. 1, pp. 19 – 28.

7. K. Suzuki, N. Takei, M. Kawai, Y. Minabe and N. Mori, «Is taijin kyofusho a culture-bound syndrome?», *American Journal of Psychiatry*, 2003, vol. 160, no. 7, p. 1358.

8. K. Hugdahl, *Psychophysiology: The Mind – Body Perspective*, Harvard University Press, Cambridge, Massachusetts, 1996, p. 27.

9. S. Mineka and R. Zinberg, «A contemporary learning theory perspective on the etiology of anxiety disorders: It's not what you thought it was», *American Psychologist*, 2006, vol. 61, no. 1, pp. 10 – 26.

10. S. Hoffman and M. Otto, *Cognitive Behavioral Therapy for Social Anxiety Disorder*, Routledge, London, 2008, p. 86.

11. G. Davey, *Phobias: A Handbook of Theory, Research and Treatment*, Wiley, New York, 2000, p. 340.

12. Martin Seligman is a professor of psychology at the University of Pennsylvania.

13. M. Seligman, *Biological Boundaries of Learning*, Appleton-Century-Crofts, New York, 1972.

14. R. Peurifoy, *Anxiety, Phobias, & Panic*, Warner Books, New York, 1995.

15. E. Eckert, L. Heston and T. Bouchard, «MZ twins reared apart: Preliminary findings of psychiatric disturbances and traits», *Progress in Clinical and Biological Research*, 1981, vol. 69, part B, pp. 179 – 188.

16. N. Doidge, *The Brain That Changes Itself*, Penguin Books, New York, 2007; A. Curran, *The Little Book of Big Stuff About the Brain*, The Cromwell Press, Trowbridge, Wiltshire, 2008; J. Allen, *The Lives of the Brain: Human Evolution and the Organ of Mind*, Belknap Press of Harvard University Press, Cambridge, Massachusetts, 2009.

17. L. Hinsie and J. Shatzky, *Psychiatric Dictionary*, Oxford University Press, London, 1940, pp. 218 – 221.

18. R. Campbell, *Campbell's Psychiatric Dictionary* (9th edition), Oxford University Press, London, 2009, pp. 248 – 250.
19. American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, American Psychiatric Association, Washington, DC, 1952.
20. American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (4th edition), American Psychiatric Association, Washington, DC, 2000.
21. E. Stengel, «Classification of mental disorders», *Bulletin of the World Health Organization*, 1959, vol. 21, pp. 601 – 623.
22. I. Marks, *Fears and Phobias*, Heinemann Medical Books, London, 1969, p. 117.
23. American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (3rd edition revised), American Psychiatric Association, Washington, DC, 1987, pp. 240 – 245.
24. I. Marks, *Fears and Phobias*, Heinemann Medical Books, London, 1969, pp. 76, 108 – 109, 113, 161.
25. I. Marks, *Fears and Phobias*, Heinemann Medical Books, London, 1969, pp. 70, 75 – 76.
26. S. Bere, «An atlas of fear», *Popular Science*, January 2008, p. 54.
27. Dr Jitender Sareen с коллегами – сотрудниками Факультета психиатрии и общественного здравоохранения Университета Манитобы; J. Sareen, F. Jacobi, B. Cox, S. Belik, I. Clara and M. Stein, «Disability and poor quality of life associated with co-morbid anxiety disorders and physical conditions», *Archives of Internal Medicine*, 2006, vol. 166, no. 19, pp. 2109 – 2116; «Anxiety disorders linked to physical conditions», *Science Daily*, 24 October 2006, p. 1.
28. M. Rutter, J. Tizzard and K. Whitmore, *Education, Health and Behaviour*, Longman's, London, 1968, p. 162.
29. E. Hagman, «A study of fears of children of pre-school age», *Journal of Experimental Education*, 1932, vol. 1, pp. 110 – 130.
30. E. Becker, M. Rinck, V. Turke, P. Kause, R. Goodwin, S. Neumer and J. Margraf, «Epidemiology of specific phobia subtypes: Findings from the Dresden Mental Health Study», *European Psychiatry*, 2007, vol. 22, no. 2, pp. 69 – 74.

Глава 2. Наши страхи на букву А

1. Источником сведений о фобиях и страхах знаменитостей послужил в основном Интернет. К информации, полученной из Интернета, всегда следует относиться с изрядной долей здорового скептицизма. «Celebrity Fears and Phobias», <http://showbiz.sky.com/celebrity-phobias> (retrieved 06 – 12 – 2009).
2. Случаи и описания страхов были отредактированы в целях сокращения места и большей ясности изложения. Возраст и пол человека указан тогда, когда об этом сообщалось.
3. R. Doctor and A. Kahn, *The Encyclopedia of Phobias, Fears, and Anxieties, Facts on File*, New York, 1989, p. 163; I. Duncan, *My Life*, Boni and Liveright, New York, 1927; J. Forrester and T. Forrester, *Three Stooges: The Triumphs and Tragedies of the Most Popular Comedy Team of All Time*, Donaldson Books, Los Angeles, 2002, pp. 151 – 152; N. Christensen, «A view on what scares us», *The Daily Telegraph* (Sydney), 9 August 2010, p. 8; C. Scott, «It's Friday the 13th: Do you know where your phobias come from?», *The San Francisco Chronicle*, 13 August 2010, p. A8.
4. «Celebrity Fears and Phobias», <http://showbiz.sky.com/celebrity-phobias> (retrieved 06 – 12 – 2009); «Driving», www.unusual-phobias.com/driving.html (retrieved 19 – 02 – 2006).
5. Исследование проводится в Школе психологических наук под руководством профессора Ника Тарриера и доктора Кэролайн Уильямс; «Virtual reality offers solution to driving phobias», *Science Daily*, 30 November 2009, p. 1.

6. «Celebrity Phobias – What They Fear Most», www.popeater.com/2008/10/29/celebrity-phobia-what-they (retrieved 18 – 11 – 2009); B. Wolf, «Wolf Files: Celebrity Phobias», ABC News (New York), <http://abcnews.go.com/Entertainment/WolfFiles/story?id=116591&page=6> (retrieved 21 – 11 – 2009); «Celebrity Phobias – WhatRumors – The Celebrity Gossip Wiki», www.whatrumors.com/Celebrity_Phobias (retrieved 24 – 11 – 2009); «Samanda's Fishy Phobia», <http://showbiz.sky.com/celebrity-phobias> (retrieved 06 – 12 – 2009).

7. R. Doctor and A. Kahn, *The Encyclopedia of Phobias, Fears, and Anxieties, Facts on File*, New York, 1989, p. 351.

8. B. Wolf, «Wolf Files: Celebrity Phobias», ABC News (New York), <http://abcnews.go.com/Entertainment/WolfFiles/story?id=116591&page=1> (retrieved 21 – 11 – 2009); «Johnny Depp is Afraid of Clowns: Celebrity Phobias», www.listafterlist.com/DesktopModules/iBelong.LAL.ListRes (retrieved 20 – 11 – 2009); «Celebrity Phobias – WhatRumors – The Celebrity Gossip Wiki», www.whatrumors.com/Celebrity_Phobias (retrieved 24 – 11 – 2009).

9. R. Doctor and A. Kahn, *The Encyclopedia of Phobias, Fears, and Anxieties, Facts on File*, New York, 1989, pp. 210, 356.

Глава 3. Наши страхи на букву Б

1. A. Harrington and N. Harrington, «Phobias and Obsessions», <http://omg.yahoo.com/news/celebrity-phobias-and-obsessions/253> (retrieved 08 – 11 – 2009); «Celebrity Phobias – What They Fear Most», www.popeater.com/2008/10/29/celebrity-phobia-what-they (retrieved 18 – 11 – 2009); P. Jones, «I'm a Celebrity ... line-up revealed – Blogs – Radio Times», www.radiotimes.com/blogs/469-news-im-a-celebrity-get-me (retrieved 05 – 12 – 2009).

2. B. Wolf, «Wolf Files: Celebrity Phobias», ABC News (New York), <http://abcnews.go.com/Entertainment/WolfFiles/story?id=116591&page=6> (retrieved 21 – 11 – 2009).

3. Паралипофобия не была включена в первое издание «Психологического словаря» (*Psychiatric Dictionary*, 1940), но добавлена в восьмое издание 2004 года.

4. B. Wolf, «Wolf Files: Celebrity Phobias», ABC News (New York), <http://abcnews.go.com/Entertainment/WolfFiles/story?id=116591&page=3> (retrieved 21 – 11 – 2009).

5. R. Doctor and A. Kahn, *The Encyclopedia of Phobias, Fears, and Anxieties, Facts on File*, New York, 1989, p. 206; B. Wolf, «Wolf Files: Celebrity Phobias», ABC News (New York), <http://abcnews.go.com/Entertainment/WolfFiles/story?id=116591&page=8> (retrieved 21 – 11 – 2009).

6. S. Heller, *The Complete Idiot's Guide to Conquering Fear & Anxiety*, Alpha Books, New York, 1999, p. 13.

7. T. Strong, «Eugene Palette», www.tedstrong.com/eugenepal-lette.shtml (retrieved 28 – 05 – 2010).

8. «Johnny Depp is Afraid of Clowns: Celebrity Phobias», www.listafterlist.com/DesktopModules/iBelong.LAL.ListRes (retrieved 20 – 11 – 2009).

9. R. Descartes, *Discourse on Method and Meditations* (1637), The Liberal Arts Press, New York, 1960.

10. «Paper», www.unusualphobias.com/paper.html (retrieved 19 – 02 – 2006).

11. «Celebrity Phobias – WhatRumors – The Celebrity Gossip Wiki», www.whatrumors.com/Celebrity_Phobias (retrieved 24 – 11 – 2009).

Глава 4. Наши страхи на букву В

1. Амаксофобия была исключена из списка страхов в шестом издании «Психиатрического

словаря» в 1989 году и стала менее предпочитаемым термином для страха «транспортных средств».

2. Доктор Маргарет Мэри Уилсон – специалист по гериатрии Медицинской школы Университета Сент-Луиса; M. Wilson, D. Miller, E. Andresen, T. Malmstrom, J. Miller and F. Wolinsky, «Fear of falling and related activity restrictions among middle-aged African Americans», *Journals of Gerontology, Series A, Biological Sciences and Medical Sciences*, 2005, vol. 60, no. 3, pp. 355 – 360; «Fear of falling: It's not only grandpa's phobia», *Science Daily*, 10 May 2005, p. 1.

3. «Celebrities and Their Phobias», www.femalefirst.co.uk/celebrity/Cheryl+Cole-23101.html (retrieved 27 – 11 – 2009).

4. «Blowingclothes», www.unusualphobias.com/blowingclothes.html (retrieved 19 – 02 – 2006).

5. «Phobias of the Rich and Famous», www.associatedcontent.com/article/351722/phobias_of_the_rich_and_famous_pg2.html?cat=33 (retrieved 09 – 12 – 2009); J. Forrester and T. Forrester, *Three Stooges: The Triumphs and Tragedies of the Most Popular Comedy Team of All Time*, Donaldson Books, Los Angeles, 2002, pp. 151 – 152; P. Jones, «I'm a Celebrity ... line-up revealed – Blogs – Radio Times», www.radiotimes.com/blogs/469-news-im-a-celebrity-get-me (retrieved 05 – 12 – 2009); P. Hastings, «Re-move Phobias, Hypnosis, and NLP», www.realsmart-hypnosis.com/phobias2.html (retrieved 08 – 12 – 2009).

6. «Celebrity Reveal Wacky Phobias», www.exposay.com/celebrity-reveal-wacky-phobias/v/14175/ (retrieved 27 – 11 – 2009); «Waterfalls», www.unusualphobias.com/waterfalls.html (retrieved 19 – 02 – 2006).

7. T. Carrada-Bravo, «Progressive human viral encephalitis associated with a bat bite», *Neurologia*, 2006, vol. 21, no. 4, pp. 171 – 175.

8. «Geniusbeauty.com – Celebrity Fears and Phobias Celebrity Phobias», <http://geniusbeauty.com/celebrity-gossip/celebrity-fears-phobias> (retrieved 23 – 11 – 2009); «Samantha's Fishy Phobia», <http://showbiz.sky.com/celebrity-phobias> (retrieved 06 – 12 – 2009); «Balloons», www.unusualphobias.com/balloons.html (retrieved 19 – 02 – 2006).

9. S. Juan, *The Odd Brain: Mysteries of Our Weird and Wonderful Brains Explained*, HarperCollins, Sydney, 1998, pp. 38 – 44.

10. «Celebrity Reveal Wacky Phobias», www.exposay.com/celebrities-reveal-wacky-phobias/v/14175/ (retrieved 27 – 11 – 2009).

11. R. Doctor and A. Kahn, *The Encyclopedia of Phobias, Fears, and Anxieties*, Facts on File, New York, 1989, p. 154.

12. R. Fulton, «I'm a Celebrity: I'll be showing off my body in the jungle shower, promises Sam Fox», *The Daily Record (Glasgow)*, www.dailyrecord.co.uk/showbiz/television-news/2009/11/12 (retrieved 05 – 12 – 2009); P. Jones, «I'm a Celebrity ... line-up revealed – Blogs – Radio Times», www.radiotimes.com/blogs/469-news-im-a-celebrity-get-me (retrieved 05 – 12 – 2009).

13. Фтейрофобия не была включена в первое издание «Психиатрического словаря» (*Psychiatric Dictionary*, 1940), но добавлена в девятое издание 2009 года

14. R. Doctor and A. Kahn, *The Encyclopedia of Phobias, Fears, and Anxieties*, Facts on File, New York, 1989, p. 206; «Celebrity Phobias», www.funtrivia.com.submitquiz.cfm?quiz=114126 (retrieved 18 – 11 – 2009); C. Adams, «Celebrity Phobias», http://nypost.com/p/pagesix/celebrity_photos/item_yKo2Dv (retrieved 19 – 11 – 2009); «Celebrity Phobias – Nicole Kidman», http://hollyscoop.com/nicole-kidman/celebrity-phobias_1064 (retrieved 18 – 11 – 2009); «Celebrity Phobias – WhatRumors – The Celebrity Gossip Wiki», www.whatrumors.com/Celebrity_Phobias (retrieved 24 – 11 – 2009); R. Fulton, «I'm a Celebrity: I'll be showing off my body in the jungle shower, promises Sam Fox», *The Daily Record (Glasgow)*,

www.dailyrecord.co.uk/showbiz/television-news/2009/11/12 (retrieved 05 – 12 – 2009); P. Jones, «I'm a Celebrity ... line-up revealed – Blogs – Radio Times», www.ra-diotimes.com/blogs/469-news-im-a-celebrity-get-me (retrieved 02 – 12 – 2009); N. Christensen, «A view on what scares us», The Daily Telegraph (Sydney), 9 August 2010, p. 8.

15. «Shyness is Everywhere ... Shy/Socially Phobic Celebrities & Everyday People», www.shakeyourshyness.com/shypeople.htm (retrieved 28 – 11 – 2009); «Geniusbeauty.com – Celebrity Fears and Phobias Celebrity Phobias», http://geniusbeauty.com/celebrity-gossip/celebrity-fears-phobias (retrieved 23 – 11 – 2009).

Глава 5. Наши страхи на букву Г

1. F. Corchs, J. Mercante, V. Guendler, D. Vieira, M. Moreira, M. Bernik, E. Zuckerman and M. Peres, «Phobias, other psychiatric co-morbidities and chronic migraine», Arquivos de Neuropsiquiatria, 2006, vol. 64, no. 4, pp. 950 – 953.

2. Иллинофобия не была включена в первое издание «Психиатрического словаря» (Psychiatric Dictionary, 1940), но добавлена в девятое издание 2009 года.

3. Барбофобия не была включена в первое издание «Психиатрического словаря» (Psychiatric Dictionary, 1940), но добавлена в восьмое издание 2004 года.

4. A. Harrington and N. Harrington, «Phobias and Obsessions», http://omg.yahoo.com/news/celebrity-phobias-and-obsessions/253 (retrieved 08 – 11 – 2009); R. Ellmann, James Joyce (2nd edition), Oxford University Press, New York, 1983, p. 514.

5. Аутомисофобия не была включена в первое издание «Психиатрического словаря» (Psychiatric Dictionary, 1940), но добавлена в восьмое издание 2004 года.

6. O. James, They F*** You Up: How to Survive Family Life, Bloomsbury, London, 2002, p. 222; A. Harrington and N. Harrington, «Phobias and Obsessions», http://omg.yahoo.com/news/celebrity-phobias-and-obsessions/253 (retrieved 08 – 11 – 2009); «Geniusbeauty.com – Celebrity Fears and Phobias Celebrity Phobias», http://geniusbeauty.com/celebrity-gossip/celebrity-fears-phobias (retrieved 23 – 11 – 2009).

Глава 6. Наши страхи на буквы Д, Е и Ж

1. A. Harrington and N. Harrington, «Phobias and Obsessions», http://omg.yahoo.com/news/celebrity-phobias-and-obsessions/253 (retrieved 11 – 08 – 2009).

2. B. Wolf, «Wolf Files: Celebrity Phobias», ABC News (New York), http://abcnews.go.com/Entertainment/WolfFiles/story?id=116591&page=8 (retrieved 21 – 11 – 2009)

3. P. Hastings, «Remove Phobias, Hypnosis, and NLP», www.re-alsmart-hypnosis.com/phobias2.html (retrieved 08 – 12 – 2009); «Top 9 Celebrity Phobias – Woman's Passion», www.womanspassions.com/articles/957.html (retrieved 20 – 11 – 2009); «Johnny Depp is Afraid of Clowns: Celebrity Phobias»,

www.listafterlist.com/DesktopModules/iBelong.LAL.ListRes (retrieved 20 – 11 – 2009).

4. «Jewelry», www.unusualphobias.com/jewelry.html (retrieved 19 – 02 – 2006).

5. I. Marks, Fears and Phobias, Heinemann Medical Books, London, 1969, pp. 7 – 8.

6. «Holes2», www.unusualphobias.com/holes2.html (retrieved 19 – 02 – 2006).

7. «Celebrity Phobias – Jennifer Aniston, 10 Oprah Winfrey», www.hollyscoop.com/jennifer-aniston/celebrity-phobia_13 (retrieved 17 – 11 – 2009); «Celebrity Phobias – WhatRu-mors – The Celebrity Gossip Wiki», www.whatrumors.com/Celebrity_Phobias (retrieved 24 – 11 – 2009); «Gum», www.unusu-alphobias.com/animals.html (retrieved 19 – 02 – 2006).

8. S. Freud, «Analysis of a phobia in a five-year-old boy (1909)», in S. Freud, Collected Papers

(Volume 3), Hogarth, London, 1924 – 1950, pp. 149 – 287; R. Doctor and A. Kahn, The Encyclopedia of Phobias, Fears, and Anxieties, Facts on File, New York, 1989, pp. 32 – 34; I. Marks, Fears and Phobias, Heinemann Medical Books, London, 1969, p. 16.

Глава 7. Наши страхи на букву З

1. Клаустрофобия не была включена в первое издание «Психиатрического словаря» (Psychiatric Dictionary, 1940), но добавлена в восьмое издание 2004 года; S. Heller, The Complete Idiot's Guide to Conquering Fear and Anxieties, Alpha Books, New York, 1999, p. 3; B. Wolf, «Wolf Files: Celebrity Phobias», ABC News (New York), <http://abcnews.go.com/Entertainment/WolfFiles/story?id=116591&page=2> (retrieved 21 – 11 – 2009); «Phobias of the Rich and Famous», www.associatedcontent.com/article/351722/phobias_of_the_rich_and_famous_pg2.html?cat=33 (retrieved 09 – 12 – 2009); B. Wolf, «Wolf Files: Celebrity Phobias», ABC News (New York), <http://abcnews.go.com/Entertainment/WolfFiles/story?id=116591&page=8> (retrieved 21 – 11 – 2009); «PhamousPhobics», www.unusualphobias.com/PhamousPhobics.html (retrieved 08 – 12 – 2009); «Celebrity Phobias! – c2w. com-Play, Create, Win. Trivia, Fun and», <http://us.com/quizzes/34086-Celebrity-phobias> (retrieved 19 – 11 – 2009); «Celebrity Phobias – WhatRumors – The Celebrity Gossip

Wiki», www.whatrumors.com/Celebrity_Phobias (retrieved 24 – 11 – 2009); P. Hastings, «Remove Phobias, Hypnosis, and NLP», www.realsmart-hypnosis.com/phobias2.html (retrieved 08 – 12 – 2009).

2. R. Doctor and A. Kahn, The Encyclopedia of Phobias, Fears, and Anxieties, Facts on File, New York, 1989, pp. 292 – 293.

3. «Top 9 Celebrity Phobias – Woman's Passion», www.womans-passions.com/articles/957.html (retrieved 20 – 11 – 2009).

4. «Strange Celebrity Phobias – Popular Culture», <http://popular-culture.families.com/blog/strange-celebrity-phobias> (retrieved 19 – 11 – 2009).8. «Phobias of the Rich and Famous», www.associatedcontent.com/article/351722/phobias_of_the_rich_and_famous_pg2.html?cat=33 (retrieved 12 – 09 – 2009); P. Hastings, «Remove Phobias, Hypnosis, and NLP», www.realsmart-hypnosis.com/phobias2.html (retrieved 12 – 08 – 2009).

5. «Celebrity Phobias», www.funtrivia.com/submitquiz.cfm?quiz=114126 (retrieved 18 – 11 – 2009); C. Felsenthal, «Phobias: Really nothing to fear», The Prescott Courier (Prescott, Arizona), 19 March 1978, p. 5; «Celebrity Phobias – Jennifer Aniston, 3 Justin Timberlake», www.hollyscoop.com/jennifer-aniston/celebrity-phobia_13 (retrieved 17 – 11 – 2009); «Celebrity Phobias – WhatRumors – The Celebrity Gossip Wiki», www.whatrumors.com/Celebrity_Phobias (retrieved 24 – 11 – 2009); P. Hastings, «Remove Phobias, Hypnosis, and NLP», www.realsmart-hypnosis.com/phobias2.html (retrieved 08 – 12 – 2009); R. Fulton, «I'm a Celebrity: I'll be showing off my body in the jungle shower, promises Sam Fox», The Daily Record (Glasgow), www.daily-record.co.uk/showbiz/television-news/2009/11/12 (retrieved 05 – 12 – 2009); P. Jones, «I'm a Celebrity ... line-up revealed – Blogs – Radio Times», www.radiotimes.com/blogs/469-news-im-a-celebrity-get-me (retrieved 05 – 12 – 2009); N. Christensen, «A view on what scares us», The Daily Telegraph (Sydney), 9 August 2010, p. 8.

6. H. Jones and M. Jones, «Motivation and emotion: Fear of snakes», Childhood Education, 1928, vol. 5, pp. 136 – 143; G. Morris and D. Morris, Men and Snakes, Hutchinson, London, 1965, pp. 200 – 215.

7. Исследование возглавляла психолог Хелена; «Unlocking the psychology of snake and

spider phobias», *Science Daily*, 24 March 2008, p. 1; H. Purkis and O. Lipp, «Automatic attention does not equal automatic fear: Preferential attention without implicit valence», *Emotion*, 2007, vol. 7, no. 2, pp. 314 – 323.

Глава 8. Наши страхи на букву И

1. J. Leavesley, *Mere Mortals*, ABC Books, Sydney, 2004, pp. 328 – 336.
2. A. Beyerchen, *Scientists Under Hitler: Politics and the Physics Community in the Third Reich*, Yale University Press, New Haven, 1977.
3. Ксенофобия не была включена в первое издание «Психиатрического словаря» (*Psychiatric Dictionary*, 1940), но добавлена в восьмое издание 2004 года.
4. F. Markey and C. Jersild, «Children's fears, dreams, wishes, daydreams, likes, dislikes, pleasant and unpleasant memories», *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 1933, vol. 12.
5. Эксперименты возглавлял доктор Карлос Давид Наваррете; «Xenophobia, for men only», *Science Daily*, 5 February 2009, p. 1.
6. J. Hamilton, «Needle phobia: A neglected diagnosis», *Journal of Family Practice*, 1995, vol. 41, no. 2, pp. 169 – 175; «Celebrity Phobias – WhatRumors – The Celebrity Gossip Wiki», www.whatrumors.com/Celebrity_Phobias (retrieved 24 – 11 – 2009); «Celebrity Phobias», *Cosmopolitan*, www.cosmopolitan.com.au/celebrity_fears_and_phobias.htm (retrieved 27 – 11 – 2009).
7. Копрофобия не была включена в первое издание «Психиатрического словаря» (*Psychiatric Dictionary*, 1940), но добавлена в восьмое издание 2004 года.

Глава 9. Наши страхи на букву К

1. «Plugs», www.unusualphobias.com/plugs.html (retrieved 19 – 02 – 2006).
2. «Celebrity Phobias – What They Fear Most», www.popeater.com/2008/10/29/celebrity-phobia-what-they (retrieved 18 – 11 – 2009).
3. Коулрофобия не была включена в первое издание «Психиатрического словаря» (*Psychiatric Dictionary*, 1940), но добавлена в девятое издание 2009 года; профессор Пол Салковски – клинический директор Центра тревожных расстройств и травм больницы Модсли; R. Glover, Richard Glover programme, 702 ABC Radio (Sydney), 17 June 2009; «Celebrity Phobias – WhatRumors – The Celebrity Gossip Wi-ki», www.whatrumors.com/Celebrity_Phobias (retrieved 24 – 11 – 2009); B. Wolf, «Wolf Files: Celebrity Phobias», *ABC News* (New York), <http://abcnews.go.com/Entertainment/WolfFiles/story?id=116591&page=4> (retrieved 21 – 11 – 2009); A. Harrington and N. Harrington, «Phobias and Obsessions», <http://omg.yahoo.com/news/celebrity-phobias-and-obsessions/253> (retrieved 18 – 11 – 2009); «Celebrity Phobias – What They Fear Most», www.popeater.com/2008/10/29/celebrity-phobia-what-they (retrieved 18 – 11 – 2009); F. Rohrer, «Why are clowns scary?», *BBC News Magazine* (London), 16 January 2008.
4. Библиофобия не была включена в первое издание «Психиатрического словаря» (*Psychiatric Dictionary*, 1940), но добавлена в четвертое издание 1970 года.
5. R. Doctor and A. Kahn, *The Encyclopedia of Phobias, Fears, and Anxieties, Facts on File*, New York, 1989, p. 313.
6. C. Scott, «It's Friday the 13th: Do you know where your phobias come from?», *The San Francisco Chronicle*, 13 August 2010, p. A8.
7. «Cows», www.unusualphobias.com/cows.html (retrieved 19 – 02 – 2006); «Celebrity Phobias – WhatRumors – The Celebrity Gossip Wiki», www.whatrumors.com/Celebrity_Phobias (retrieved 24

– 11 – 2009).

8. R. Doctor and A. Kahn, The Encyclopedia of Phobias, Fears, and Anxieties, Facts on File, New York, 1989, p. 94; «Phobias of the Rich and Famous», www.associatedcontent.com/article/351722/pho-bias_of_the_rich_and_famous_pg2.html?cat=33 (retrieved 09 – 12 – 2009); «Celebrity Phobias», www.funtrivia.com.submitquiz.cfm?quiz=114126 (retrieved 18 – 11 – 2009); «Johnny Depp is Afraid of Clowns: Celebrity Phobias», www.listafterlist.com/DesktopModules/iBelong.LAL.ListRes (retrieved 20 – 11 – 2009).

9. «Top 9 Celebrity Phobias – Woman’s Passion», www.womans-passions.com/articles/957.html (retrieved 20 – 11 – 2009).

10. R. Doctor and A. Kahn, The Encyclopedia of Phobias, Fears, and Anxieties, Facts on File, New York, 1989, pp. 80 – 81; K. Hellstrom, J. Fellenius and L. Ost, «One versus five sessions of applied tension in the treatment of blood phobia», Behaviour Research and Therapy, 1996, vol. 34, no. 2, pp. 101 – 102; M. Wenner, «Why does blood make some people squeamish but not others?», Popular Science, March 2008, p. 84.

11. Лагофобия не была включена в первое издание «Психиатрического словаря» (Psychiatric Dictionary, 1940), но добавлена в восьмое издание 2004 года.

12. Родентофобия не была включена в первое издание «Психиатрического словаря» (Psychiatric Dictionary, 1940), но

добавлена в восьмое издание 2004 года; P. Jones, «I’m a Celebrity ... line-up revealed – Blogs – Radio Times», www.radio-times.com/blogs/469-news-im-a-celebrity-get-me (retrieved 05 – 12 – 2009).

13. B. Wolf, «Wolf Files: Celebrity Phobias», ABC News (New York), <http://abcnews.go.com/Entertainment/WolfFiles/story?id=116591&page=7> (retrieved 21 – 11 – 2009).

14. «Celebrity Fears and Phobias», <http://showbiz.sky.com/celebrity-phobias> (retrieved 12 – 06 – 2009).

Глава 10. Наши страхи на букву Л

1. «Celebrity Phobias – WhatRumors – The Celebrity Gossip Wiki», www.whatrumors.com/Celebrity_Phobias (retrieved 24 – 11 – 2009).

2. B. Wolf, «Wolf Files: Celebrity Phobias», ABC News (New York), <http://abcnews.go.com/Entertainment/WolfFiles/story?id=116591&page=8> (retrieved 21 – 11 – 2009); «Celebrity Phobias – Wellsphere», <http://stanford.wellsphere.com/anxiety-article-phobia/3> (retrieved 19 – 11 – 2009); «Celebrity Phobias – WhatRumors – The Celebrity Gossip Wiki», www.whatrumors.com/Celebrity_Phobias (retrieved 24 – 11 – 2009).

3. Эквинофобия не была включена в первое издание «Психиатрического словаря» (Psychiatric Dictionary, 1940), но добавлена в шестое издание 1989 года; «Celebrity Phobias – WhatRumors – The Celebrity Gossip Wiki», www.whatrumors.com/Celebrity_Phobias (retrieved 24 – 11 – 2009); «Famous People with Animal Phobias», www.bukisa.com/articles/195989_famous-people-with-animals (retrieved 09 – 12 – 2009).

4. «Geniusbeauty.com – Celebrity Fears and Phobias Celebrity Phobias», <http://geniusbeauty.com/celebrity-gossip/celebrity-fears-phobias> (retrieved 23 – 11 – 2009).

5. Антропофобия не была включена в первое издание «Психиатрического словаря» (Psychiatric Dictionary, 1940), но добавлена в восьмое издание 2004 года; M. Van Ostrand, «Celebrity Phobias – Film School Rejects», www.film-school-rejects.com/humor/what-scares-the-stars.php (retrieved 21 – 11 – 2009).

6. A. Leigh, «That girl from Shallotte: Ranidaphobia»,

<http://that-girlfromshallotte.blogspot.com/2007/10/ranidaphobia.html> (retrieved 17 – 01 – 2008).

Глава 11. Наши страхи на букву М

1. «Shrinking», <http://www.unusualphobias.com/shrinking.html> (retrieved 19 – 02 – 2006).

2. «Animals», www.unusualphobias.com/animals.html (retrieved 19 – 02 – 2006).

3. J. Leavesley, *Mere Mortals*, ABC Books, Sydney, 2004, pp. 208 – 216.

4. Спермофобия не была включена в первое издание «Психиатрического словаря» (*Psychiatric Dictionary*, 1940), но добавлена в восьмое издание 2004 года; «Celebrity Phobia», www.funtrivia.com.submitquiz.cfm?quiz=114126 (retrieved 18 – 11 – 2009); Editors of *Discover Magazine*, *20 Things You Didn't Know About Everything*, HarperCollins, New York, 2008, p. 142; A. Harrington and N. Harrington, «Phobia and Obsessions», <http://omg.yahoo.com/news/celebrity-phobias-and-obsessions/253> (retrieved 08 – 11 – 2009); «Celebrity Phobias and Obsessions – justjukie», <http://justjukie.i.ph/blogs/jus-jukie/2009/07/18/celebrity-phobia-a> (retrieved 19 – 11 – 2009); «Top 9 Celebrity Phobias – Woman's Passion», www.womanspassions.com/articles/957.html (retrieved 20 – 11 – 2009); «Famous People with Phobias – Public Spark», www.publicspark.com/2008/11/24/famous-people-with-phobias (retrieved 12 – 09 – 2009).

5. L. Proenza, «Challenging fear», Commencement address, The University of Akron, Akron, Ohio, 15 August 2009, www.uakron.edu/president/speeches_statements/?id=816787 (retrieved 07 – 07 – 2010).

6. «Celebrity Phobias – Jennifer Aniston, 9 Tyra Banks», www.hollywoodcoop.com/jennifer-aniston/celebrity-phobia_13 (retrieved 17 – 11 – 2009); «Celebrity Phobias – WhatRumors – The Celebrity Gossip Wiki», www.whatrumors.com/Celebrity_Phobias (retrieved 24 – 11 – 2009).

7. «Celebrity Phobias – What They Fear Most», www.popeater.com/2008/10/29/celebrity-phobia-what-they (retrieved 18 – 11 – 2009); «Celebrity Phobias – WhatRumors – The Celebrity Gossip Wiki», www.whatrumors.com/Celebrity_Phobias (retrieved 24 – 11 – 2009); «Coral», www.unusualphobias.com/coral.html (retrieved 19 – 02 – 2006); «Seacreatures», www.unusualphobias.com/seacreatures.html (retrieved 19 – 02 – 2006).

8. Гефирофобия как страх мостов была исключена из списка страхов в шестом издании «Психиатрического словаря» в

1989 году, но стала страхом «пересечения моста или реки»; «Famous Phobias», www.unusualphobias.com/FamousPhobias.html (retrieved 08 – 12 – 2009); I. Marks, *Fears and Phobias*, Heinemann Medical Books, London, 1969, p. 8.

9. «Celebrity Phobias – What They Fear Most», www.popeater.com/2008/10/29/celebrity-phobia-what-they (retrieved 18 – 11 – 2009); P. Jones, «I'm a Celebrity ... line-up revealed – Blogs – Radio Times», www.radiotimes.com/blogs/469-news-im-a-celebrity-get-me (retrieved 05 – 12 – 2009).

10. «Museum», www.unusualphobias.com/museum.html (retrieved 19 – 02 – 2006).

11. «Famous People with Animal Phobias», www.bukisa.com/articles/195989_famous-people-with-animals (retrieved 09 – 12 – 2009).

12. D. McDermott, Goodson, Mark and Bill Todman, *The Museum of Broadcast Communications*, Chicago, 10 October 2009; «Famous People with Animal Phobias», www.bukisa.com/articles/195989_famous-people-with-animal-phobias (retrieved 09 – 12 – 2009).

13. «Samanda's Fishy Phobia», <http://showbiz.sky.com/celebrity-phobias> (retrieved 06 – 12 – 2009).

Глава 12. Наши страхи на буквы Н и О

1. A. Kendon, «Some functions of gaze-direction in social interaction», Unpublished paper, Institute of Experimental Psychology, Oxford University, 1965.
2. «Johnny Depp is Afraid of Clowns: Celebrity Phobias», www.listafterlist.com/DesktopModules/iBelong.LAL.ListRes (retrieved 20 – 11 – 2009); R. Fulton, «I'm a Celebrity: I'll be showing off my body in the jungle shower, promises Sam Fox», The Daily Record (Glasgow), www.dailyrecord.co.uk/showbiz/television-news/12-11-2009/ (retrieved 05 – 12 – 2009); «Celebrity Phobias – WhatRumors – The Celebrity Gossip Wiki», www.whatrumors.com/Celebrity_Phobias (retrieved 24 – 11 – 2009); «Famous People with Animal Phobias», www.bukisa.com/articles/195989-famous-people-with-animals (retrieved 09 – 12 – 2009); P. Jones, «I'm a Celebrity ... line-up revealed – Blogs – Radio Times», www.radiotimes.com/blogs/469-news-im-a-celeb-rity-get-me (retrieved 05 – 12 – 2009).
3. Катагеллофобия не была включена в первое издание «Психиатрического словаря» (Psychiatric Dictionary, 1940), но добавлена в шестое издание 1989 года.
4. Гелленологофобия не была включена в первое издание «Психиатрического словаря» (Psychiatric Dictionary, 1940), но добавлена в четвертое издание 1970 года.
5. R. Wilson, Prometheus Rising, New Falcon Publications, Reno, 1983.
6. C. Vallentine, «The innate bases of fear», Journal of Genetic Psychology, 1930, vol. 37, pp. 394 – 419.
7. Агорафобия не была включена в первое издание «Психиатрического словаря» (Psychiatric Dictionary, 1940), но добавлена в шестое издание 1989 года; «Agoraphobia», <http://en.wikipedia.org/wiki/Agoraphobia> (retrieved 17 – 11 – 2009); I. Marks, Fears and Phobias, Heinemann Medical Books, London, 1969, p. 9; «Famous People with Phobias – Public Spark», www.publicspark.com/2008/11/24/famous-people-with-phobias (retrieved 09 – 12 – 2009); E. Weiss, Agoraphobia in the Light of Ego Psychology, Grune and Stratton, London, 1964, p. 110; P. Hastings, «Remove Phobias, Hypnosis, and NLP», www.realsmart-hypnosis.com/phobias2.html (retrieved 08 – 12 – 2009); B. Wolf, «Wolf Files: Celebrity Phobias», ABC News (New York), <http://abcnews.go.com/Entertainment/WolfFiles/story?id=116591&page=8> (retrieved 21 – 11 – 2009); «Olivia Hussey», http://en.wikipedia.org/wiki/Olivia_Hussey (retrieved 17 – 11 – 2009); C. Adams, «Celebrity Phobias», http://nypost.com/p/pagesix/celebrity_photos/item_yKo2Dv (retrieved 19 – 11 – 2009); «Celebrity Phobias – WhatRumors – The Celebrity Gossip Wiki», www.whatrumors.com/Celebrity_Phobias (retrieved 24 – 11 – 2009).
8. B. Wolf, «Wolf Files: Celebrity Phobias», ABC News (New York), <http://abcnews.go.com/Entertainment/WolfFiles/story?id=116591&page=6> (retrieved 21 – 11 – 2009).
9. «PhamousPhobics», www.unusualphobias.com/PhamousPhobics.html (retrieved 12 – 08 – 2009); C. April, «Red Carpet Phobia Strikes Famous Singer with Anxiety Over Fashion», www.anxietyattackslosangeles.com/2009/11/red-carpet-phobia-strikes-famous-singer.html (retrieved 06 – 08 – 2010).
10. «Celebrity Phobias – WhatRumors – The Celebrity Gossip Wiki», www.whatrumors.com/Celebrity_Phobias (retrieved 24 – 11 – 2009).
11. «Johnny Depp is Afraid of Clowns: Celebrity Phobias», www.listafterlist.com/DesktopModules/iBelong.LAL.ListRes (retrieved 20 – 11 – 2009).
12. I. Marks, Fears and Phobias, Heinemann Medical Books, London, 1969, p. 8; C. Scott, «It's Friday the 13th: Do you know where your phobias come from?», The San Francisco Chronicle, 13 August 2010, p. A8. 13. P. Hastings, «Remove Phobias, Hypnosis, and NLP», www.realsmart-hypnosis.com/phobias2.html (retrieved 08 – 12 – 2009).

Глава 13. Наши страхи на букву П

1. R. Doctor and A. Kahn, *The Encyclopedia of Phobias, Fears, and Anxieties*, Facts on File, New York, 1989, pp. 210, 356.
2. R. Waters, *Phobias Revealed and Explained*, Murdoch Books, Sydney, 2003, p. 51.
3. A. Ohman and S. Mineka, «Fears, phobias, and preparedness: To -ward an evolved module of fear and fear learning», *Psychological Review*, 2001, vol. 108, no. 3, pp. 483 – 522; C. Scott, «It's Friday the 13th: Do you know where your phobias come from?», *The San Francisco Chronicle*, 13 August 2010, p. A8; L. Ost, «One-session group treatment of spider phobia», *Behaviour Research and Therapy*, 1996, vol. 34, no. 9, pp. 707 – 715; «Celebrity Phobias – What They Fear Most», www.popeater.com/2008/10/29/celebrity-phobia-what-they (retrieved 18 – 11 – 2009); R. Doctor and A. Kahn, *The Encyclopedia of Phobias, Fears, and Anxieties*, Facts on File, New York, 1989, p. 382; «Celebrity Phobias – What Rumors – The Celebrity Gossip Wi-ki», www.whatrumors.com/Celebrity_Phobias (retrieved 24 – 11 – 2009); P. Hastings, «Remove Phobias, Hypnosis, and NLP», www.realsmart-hypnosis.com/phobias2.html (retrieved 08 – 12 – 2009); R. Fulton, «I'm a Celebrity: I'll be showing off my body in the jungle shower, promises Sam Fox», *The Daily Record (Glasgow)*, www.dailyrecord.co.uk/showbiz/television-news/2009/11/12 (retrieved 05 – 12 – 2009); P. Jones, «I'm a Celebrity ... line-up revealed – Blogs – Radio Times», www.ra-diotimes.com/blogs/469-news-im-a-celebrity-get-me (retrieved 05 – 12 – 2009); N. Christensen, «A view on what scares us», *The Daily Telegraph (Sydney)*, 9 August 2010, p. 8.
4. М. К. Джоунз и Р. Г. Мензис – сотрудники Школы поведения и общественного здравоохранения Сиднейского университета; M. Jones and R. Menzies, «Danger expectancies, self-efficacy and insight in spider phobia», *Behaviour Research and Therapy*, 2000, vol. 38, no. 6, pp. 585 – 600.
5. В исследовании принимали участие доктора Хантер Хоффман, Альберт Карлин и Томас Фернесс из Технологической лаборатории «Человеческий интерфейс» при университете Вашингтона, вместе с докторами Асусеной Гарсия-Паласьос и Кристиной Ботелья-Арбона из Университета Хайме I в Испании; «Touch doubles the power of virtual reality therapy for spider phobia», *Science Daily*, 31 October 2003, p. 1.
6. «Celebrity Phobias – What Rumors – The Celebrity Gossip Wi-ki», www.whatrumors.com/Celebrity_Phobias (retrieved 24 – 11 – 2009).
7. I. Marks, *Fears and Phobias*, Heinemann Medical Books, London, 1969, p. 9; «Famous People with Animal Phobias», www.bukisa.com/articles/195989famous-people-with-animals (retrieved 09 – 12 – 2009)
8. P. Jones, «I'm a Celebrity ... line-up revealed – Blogs – Radio Times», www.radiotimes.com/blogs/469-news-im-a-celebrity-get-me (retrieved 05 – 12 – 2009).
9. «Cheryl Cole Reveals Strange Phobia: Cotton Wool», <http://fam-etastic.co.uk/active/20081002/cheryl-cole-reveal> (retrieved 28 – 11 – 2009).
10. Сцелерофобия не была включена в первое издание «Психиатрического словаря» (*Psychiatric Dictionary*, 1940), но добавлена в четвертое издание 1970 года; R. Campbell, *Psychiatric Dictionary* (8th edition), Oxford University Press, London, 2004, pp. 486; O. James, *They F*** You Up: How to Survive Family Life*, Bloomsbury, London, 2002, p. 221; «Speck», www.unusualphobias.com/speck.html (retrieved 19 – 02 – 2006).
11. «Famous People with Phobias – Public Spark», www.public-spark.com/2008/11/24/famous-people-with-phobias (retrieved 09 – 12 – 2009); P. Hastings, «Remove Phobias, Hypnosis, and NLP», www.realsmart-hypnosis.com/phobias2.html

- (retrieved 08 – 12 – 2009); «10 Famous People and Their Phobias», www.toptenz.net/10-famous-people-and-their-phobias.php (retrieved 08 – 12 – 2009).
12. R. Doctor and A. Kahn, *The Encyclopedia of Phobias, Fears, and Anxieties, Facts on File*, New York, 1989, pp. 191, 356.
13. Энниссофобия не была включена в первое издание «Психиатрического словаря» (*Psychiatric Dictionary*, 1940), но добавлена в девятое издание 2009 года.
14. Авиафобия не была включена в первое издание «Психиатрического словаря» (*Psychiatric Dictionary*, 1940), но добавлена в шестое издание 1989 года; J. Forrester and T. Forrester, *Three Stooges: The Triumphs and Tragedies of the Most Popular Comedy Team of All Time*, Donaldson Books, Los Angeles, 2002, pp. 151 – 152; B. Wolf, «Wolf Files: Celebrity Phobias», ABC News (New York), <http://abcnews.go.com/Entertainment/WolfFiles/story?id=116591&page=1-2> (retrieved 21 – 11 – 2009); D. Zagata, «Famous Phobias – Associated Content – associatedcontent.com», www.associatedcontent.com/article/369515/famous_phobias.html (retrieved 12 – 09 – 2009); V. McClure, «Phobias of the Rich and Famous», Cool Quiz!, www.coolquiz.com/trivia/entertainment/entertainment.asp?ci (retrieved 05 – 12 – 2009); «Celebrity Phobias – Jennifer Aniston, 8 Jennifer Aniston, Michael Jackson, Joaquin Phoenix, and Colin Farrell», www.hollyscoop.com/jennifer-aniston/celebrity-phobia_13 (retrieved 17 – 11 – 2009); «Celebrity Phobias – What They Fear Most», www.popeater.com/2008/10/29/celebrity-phobia-what-they (retrieved 18 – 11 – 2009); «High anxiety», OK! Magazine, www.ok.co.uk/body/view/13891/High-anxiety (retrieved 05 – 12 – 2009); C. Felsenthal, «Phobias: really nothing to fear», *The Prescott Courier* (Prescott, Arizona), 19 March 1978, p. 5; «Celebrity Phobias», www.funtrivia.com/submitquiz.cfm?quiz=114126 (retrieved 18 – 11 – 2009); «Celebrity Phobias – What Rumors – The Celebrity Gossip Wiki», www.whatrumors.com/Celebrity_Phobias (retrieved 24 – 11 – 2009); «Celebrities and Their Phobias», www.femalefirst.co.uk/celebrity/Cheryl+Cole-23101.html (retrieved 27 – 11 – 2009); «Cheryl Cole Reveals Strange Phobia: Cotton Wool», <http://famestastic.co.uk/active/20081002/cheryl-cole-reveal> (retrieved 28 – 11 – 2009); R. Fulton, «I'm a Celebrity: I'll be showing off my body in the jungle shower, promises Sam Fox», *The Daily Record* (Glasgow), www.dailyrecord.co.uk/showbiz/television-news/2009/11/12 (retrieved 05 – 12 – 2009); «Samantha's Fishy Phobia», <http://showbiz.sky.com/celebrity-phobias> (retrieved 06 – 12 – 2009).
15. C. Walder, J. McCracken, M. Herbert, P. James and N. Brewitt, «Psychological intervention in civilian flying phobias. Evaluation and a three-year follow-up», *British Journal of Psychiatry*, 1987, vol. 151, no. 10, pp. 494 – 498; I. Marks, *Fears and Phobias*, Heinemann Medical Books, London, 1969, p. 11.
16. Исследование возглавляли психологи Саманта Смит из госпиталя Уолтер-Рид и Барбара О. Ротман из университета Эмори.; «New virtual reality technique helps conquer fear of flying, say researchers», *Science Daily*, 11 August 2000, p. 1.
17. C. Felsenthal, «Phobias: Really nothing to fear», *The Prescott Courier* (Prescott, Arizona), 19 March 1978, p. 5
18. Мастигофобия не была включена в первое издание «Психиатрического словаря» (*Psychiatric Dictionary*, 1940), но была добавлена в шестое издание в 1989 году.
19. Батмофобия не была включена в первое издание «Психиатрического словаря» (*Psychiatric Dictionary*, 1940), но добавлена в восьмое издание 2004 года.
20. «Celebrity Phobias – What Rumors – The Celebrity Gossip Wiki», www.whatrumors.com/Celebrity_Phobias (retrieved 24 – 11 – 2009).
21. N. Botham, *The Best Book of Useless Information Ever*, John Blake, London, 2005, p. 143;

«Celebrity Phobias – WhatRu-mors – The Celebrity Gossip Wiki», www.whatrumors.com/Ce-lebrity_Phobias (retrieved 24 – 11 – 2009).

22. Гомилофобия была исключена из списка страхов в третьем издании «Психиатрического словаря» в 1960 году.

23. P. Jones, «I'm a Celebrity ... line-up revealed – Blogs – Radio Times», www.radiotimes.com/blogs/469-news-im-a-celebrity-get-me (retrieved 12 – 05 – 2009).

24. «Readmind», www.unusualphobias.com/readmind.html (retrieved 19 – 02 – 2006).

25. Френофобия не была включена в первое издание «Психиатрического словаря» (Psychiatric Dictionary, 1940), но добавлена в девятое издание 2009 года.

26. «Famous People with Animal Phobias», www.bukisa.com/arti-cles/195989_famous-people-with-animals (retrieved 09 – 12 – 2009).

27. R. Glover, Richard Glover programme, 702 ABC Radio (Sydney), 17 June 2009.

28. «Famous People with Phobias – Public Spark», www.publicspark.com/2008/11/24/famous-people-with-phobias (retrieved 09 – 12 – 2009); «Parkingramps», www.unusualphobias.com/parkin-gramps.html (retrieved 19 – 02 – 2006); «Highwaysystem», www.unusualphobias.com/highwaysystem.html (retrieved 19 – 02 – 2006).

29. «Top 9 Celebrity Phobias – Woman's Passion», www.womans-passions.com/articles/957.html (retrieved 20 – 11 – 2009).

30. H. Edwards, The Life of Rossini, Hurst and Blackett, London, 1869, p. 340; J. Roach, «Friday the 13th phobia rooted in ancient history», National Geographic News, <http://news.Nationalgeo-graphic.com/news/2004/02/0212040212friday13.html> (retrieved 13 – 11 – 2009).

Глава 14. Наши страхи на букву Р

1. «Rainbows», www.unusualphobias.com/rainbows.html (retrieved 19 – 02 – 2006).

2. Фонофобия не была включена в первое издание «Психиатрического словаря» (Psychiatric Dictionary, 1940), но добавлена в восьмое издание 2004 года; B. Wolf, «Wolf Files: Celebrity Phobias», ABC News (New York), <http://abcnews.go.com/Entertainment/WolfFiles/story?id=116591&page=5> (retrieved 21 – 11 – 2009).

3. Канцерофобия не была включена в первое издание «Психиатрического словаря» (Psychiatric Dictionary, 1940), но добавлена в восьмое издание 2004 года; P. Hastings, «Remove Phobias, Hypnosis, and NLP», www.realsmart-hypnosis.com/phobias2.html (retrieved 08 – 12 – 2009); B. Wolf, «Wolf Files: Celebrity Phobias», ABC News (New York), <http://abcnews.go.com/Entertainment/WolfFiles/story?id=116591&page=8> (retrieved 21 – 11 – 2009).

4. P. Royle, «Crabs», Philosophy Now, May – June 2008, p. 17; «Lob-sters», www.unusualphobias.com/lobsters.html (retrieved 19 – 02 – 2006).

5. M. Van Ostrand, «Celebrity Phobias – Film School Rejects», www.film-schoolrejects.com/tag/celebrity-phobias (retrieved 21 – 11 – 2009); «Celebrity Phobias – What They Fear Most», www.popeater.com/2008/10/29/celebrity-phobia-what-they (retrieved 18 – 11 – 2009); B. Wolf, «Wolf Files: Celebrity Phobias», ABC News (New York), <http://abcnews.go.com/Entertainment/WolfFiles/story?id=116591&page=6> (retrieved 21 – 11 – 2009).

6. «Celebrity Phobias – WhatRumors – The Celebrity Gossip Wi-ki», www.whatrumors.com/Celebrity_Phobias (retrieved 24 – 11 – 2009); «Geniusbeauty.com – Celebrity Fears and Phobias Celebrity Phobias», <http://geniusbeauty.com/celebrity-gossip/celebrity-fears-phobias> (retrieved 23 – 11 – 2009).

7. «Samantha's Fishy Phobia», <http://showbiz.sky.com/celebrity-phobias> (retrieved 06 – 12 – 2009); «Celebrity Reveal Wacky Phobias»,

www.exposay.com/celebrities-reveal-wacky-phobias/v/14175/ (retrieved 27 – 11 – 2009); «Fish», www.un-usualphobias.com/fish.html (retrieved 19 – 02 – 2006).

Глава 15. Наши страхи на букву С

1. G. Scott, *The History of Corporal Punishment*, T.W. Laurie, London, 1938, p. 147; R. Doctor and A. Kahn, *The Encyclopedia of Phobias, Fears, and Anxieties*, Facts on File, New York, 1989, p. 206.

2. «Celebrity Phobias – Jennifer Aniston, 1 Orlando Bloom», www.hollyscoop.com/jennifer-aniston/celebrity-phobia_13 (retrieved 17 – 11 – 2009); «Celebrity Phobias – WhatRu-mors – The Celebrity Gossip Wiki», www.whatrumors.com/Celebrity_Phobias (retrieved 24 – 11 – 2009).

3. Меринтофобия не была включена в первое издание «Психиатрического словаря» (*Psychiatric Dictionary*, 1940), но добавлена в девятое издание 2009 года.

4. Тахофобия не была включена в первое издание «Психиатрического словаря» (*Psychiatric Dictionary*, 1940), но добавлена в восьмое издание 2004 года.

5. R. Kleinknecht, R. Thorndike and M. Walls, «Factorial dimensions and correlates of blood, injury, injection and related medical fears: Cross validation of the medical fear survey», *Behaviour Research and Therapy*, 1996, vol. 34, no. 4, pp. 323 – 331.

6. Логофобия не была включена в первое издание «Психиатрического словаря» (*Psychiatric Dictionary*, 1940), но добавлена в восьмое издание 2004 года.

7. Танатофобия не была включена в первое издание «Психиатрического словаря» (*Psychiatric Dictionary*, 1940), но добавлена в шестое издание 1989 года; «Famous Phobia Quotes», www.quotemonk.com/quotes/famous-p/phobia-quotes.html (retrieved 10 – 12 – 2009).

8. R. Ellmann, James Joyce (2nd edition), Oxford University Press, New York, 1983, p. 514; J. Forrester and T. Forrester, *Three Stooges: The Triumphs and Tragedies of the Most Popular Comedy Team of All Time*, Donaldson Books, Los Angeles, 2002, pp. 151 – 152; B. Wolf, «Wolf Files: Celebrity Phobias», ABC News (New York), <http://abcnews.go.com/Entertainment/WolfFiles/story?id=116591&page=8> (retrieved 21 – 11 – 2009).

9. C. Adams, «Celebrity Phobias», http://nypost.com/p/pagesix/celebrity_photos/item_yKo2Dv (retrieved 19 – 11 – 2009).

10. «Shyness is Everywhere ... Shy/Socially Phobic Celebrities & Everyday People», www.shakeyourshyness.com/shypeople.htm (retrieved 28 – 11 – 2009); «Social Phobia Anxiety Disorder – Shyness & Social Anxiety Treatment Australia», www.socialanxietyassist.com.au/social_shtml (retrieved 11 – 12 – 2009); C. April, «Red Carpet Phobia Strikes Famous Singer with Anxiety Over Fashion», www.anxietyattackslosangeles.com/2009/11/red-carpet-phobia-strikes-famous-singer.html (retrieved 06 – 08 – 2010).

11. В исследовании принимали участие нейропсихолог доктор Прадип Натан из Центра мозга и поведения факультета физиологии Университета Монаш, доктора Луэн Фан и Дэниел Фицджеральд из Университета Чикаго, а также доктор Мануэль Тансер из Университета Уэйн штата Детройт; «Studying brain activity could aid diagnosis of social phobia», *Science Daily*, 19 January 2006, p. 1.

12. Докор Ван дер Вее – сотрудник факультета психиатрии Лейденского института мозга и мыслительных процессов; «Are anxiety disorders all in the mind?», *Science Daily*, 12 May 2008, p. 1.

13. Исследование возглавлял нейробиолог Предраг Петрович с отделения клинической

нейробиологии Каролингского института; «Hormone oxytocin may inhibit social phobia», Science Daily, 23 July 2008, p. 1.

14. Исследование возглавляла нейробиолог Карина Блэр; «Individuals with social phobia see themselves differently», Science Daily, 7 October 2008, p. 1.

15. R. Doctor and A. Kahn, The Encyclopedia of Phobias, Fears, and Anxieties, Facts on File, New York, 1989, p. 181, p. 206.

16. Ostriches», www.unusualphobias.com/ostriches.html (retrieved 19 – 02 – 2006).

17. Фобофобия не была включена в первое издание «Психиатрического словаря» (Psychiatric Dictionary, 1940), но добавлена в девятое издание 2009 года.

18. «Celebrity Phobias», Cosmopolitan, www.cosmopolitan.com.au/celebrity_fears_and_phobias.htm (retrieved 27 – 11 – 2009).

19. R. Burton, The Anatomy of Melancholy, H. Cripps, London, 1621, pp. 143 – 144; «PhamousPhobics», www.unusualphobias.com/PhamousPhobics.html (retrieved 08 – 12 – 2009); S. Heller, The Complete Idiot's Guide to Conquering Fear and Anxieties, Alpha Books, New York, 1999, p. 182; I. Marks, Fears and Phobias, Heinemann Medical Books, London, 1969, p. 8; «Celebrity Phobias», Cosmopolitan, www.cosmopolitan.com.au/celebrity_fears_and_phobias.htm (retrieved 27 – 11 – 2009).

20. I. Marks, Fears and Phobias, Heinemann Medical Books, London, 1969, pp. 9 – 10.

Глава 16. Наши страхи на букву Т

1. «Celebrity Phobias – Jennifer Aniston, 4 Scarlett Johansson», www.hollyscoop.com/jennifer-aniston/celebrity-phobia_13 (retrieved 17 – 11 – 2009); «Celebrity Phobias – What They Fear Most», www.popeater.com/2008/10/29/celebrity-phobia-what-they (retrieved 18 – 11 – 2009).

2. «Top 9 Celebrity Phobias – Woman's Passion», www.womans-passions.com/articles/957.html (retrieved 20 – 11 – 2009).

3. «Oneindia.in – Print», www.greynium.com/mail-print/print.php (retrieved 19 – 11 – 2009); «Celebrity Phobias – WhatRumors – The Celebrity Gossip Wiki», www.whatrumors.com/Celebrity_Phobias (retrieved 24 – 11 – 2009).

4. R. Burton, The Anatomy of Melancholy, H. Cripps, London, 1621, pp. 143 – 144; I. Marks, Fears and Phobias, Heinemann Medical Books, London, 1969, p. 8; R. Doctor and A. Kahn, The Encyclopedia of Phobias, Fears, and Anxieties, Facts on File, New York, 1989, p. 206; «Celebrity Phobias – WhatRumors – The Celebrity Gossip Wiki», www.whatrumors.com/Celebrity_Phobias (retrieved 24 – 11 – 2009); «Celebrity Phobias – Jennifer Aniston, 7 Keanu Reeves», www.hollyscoop.com/jennifer-aniston/celebrity-phobia_13 (retrieved 17 – 11 – 2009); «Johnny Depp is Afraid of Clowns: Celebrity Phobias», www.listafterlist.com/DesktopModules/iBelong.LAL.ListRes (retrieved 05 – 11 – 2009); «Samanda's Fishy Phobia», <http://show-biz.sky.com/celebrity-phobias> (retrieved 06 – 12 – 2009); «Celebrity Fears and Phobias», <http://showbiz.sky.com/celebrity-phobias> (retrieved 06 – 12 – 2009).

5. «PhamousPhobics», www.unusualphobias.com/PhamousPhobics.html (retrieved 12 – 08 – 2009); B. Wolf, «Wolf Files: Celebrity Phobias», ABC News (New York), <http://abcnews.go.com/Entertainment/WolfFiles/story?id=116591&page=8> (retrieved 21 – 11 – 2009).

6. «Cracks», www.unusualphobias.com/cracks.html (retrieved 19 – 02 – 2006).

7. Трискайдекафобия не была включена в первое издание «Психиатрического словаря» (Psychiatric Dictionary, 1940), но добавлена в шестое издание 1989 года; Ripley's Believe It or Not!, Beyond Belief, Miles Kelly Publishing, Orlando, Florida, 2006, p. 35; V. McClure, «Phobias of the Rich and Famous», Cool Quiz!,

www.coolquiz.com/trivia/entertainment/entertainment/.asp?ci (retrieved 05 – 12 – 2009). 8. A. Harrington and N. Harrington, «Phobias and Obsessions», <http://omg.yahoo.com/news/celebrity-phobias-and-obsessions/253> (retrieved 08 – 11 – 2009); «Celebrity Phobias – WhatRumors – The Celebrity Gossip Wiki», www.whatrumors.com/Celebrity_Phobias (retrieved 24 – 11 – 2009).

Глава 17. Наши страхи на буквы У и Ф

1. P. Jones, «I'm a Celebrity ... line-up revealed – Blogs – Radio Times», www.radiotimes.com/blogs/469-news-im-a-celebrity-get-me (retrieved 05 – 12 – 2009); «Celebrity Phobias – WhatRumors – The Celebrity Gossip Wiki», www.whatrumors.com/Celebrity_Phobias (retrieved 24 – 11 – 2009).

2. B. Wolf, «Wolf Files: Celebrity Phobias», ABC News (New York), <http://abcnews.go.com/Entertainment/WolfFiles/story?id=116591&page=8> (retrieved 21 – 11 – 2009).

3. «Phobias of the Rich and Famous», www.associatedcontent.com/article/351722/phobias_of_the_rich_and_famous_pg2.html?cat=33 (retrieved 09 – 12 – 2009); A. Miller, *For Your Own Good: Hidden Cruelty in Child-Rearing and the Roots of Violence* (2nd edition), Farrar, Strauss, Giroux, New York, 1984, p. 143; «Curtain», www.unusualphobias.com/curtain.html (retrieved 19 – 02 – 2006).

4. Поликратифобия не была включена в первое издание «Психиатрического словаря» (Psychiatric Dictionary, 1940), но добавлена в шестое издание 1989 года.

5. Аквафобия не была включена в первое издание «Психиатрического словаря» (Psychiatric Dictionary, 1940), но добавлена в восьмое издание 2004 года; «Celebrity Phobias – WhatRumors – The Celebrity Gossip Wiki», www.whatrumors.com/Celebrity_Phobias (retrieved 24 – 11 – 2009).

Глава 18. Наши страхи на буквы Х, Ц и Ч

1. «Raccoons», www.unusualphobias.com/speck.html (retrieved 19 – 02 – 2006); «Ferrets», www.unusualphobias.com/ferrets.html (retrieved 19 – 02 – 2006).

2. Рональд Доктор, Ада Канн и Кристин Адамек – сотрудники Калифорнийского университета в Нортридже; R. Doctor, A. Kahn and C. Adames, *The Encyclopedia of Phobias, Fears, and Anxieties* (3rd edition), Facts on File, New York, 2008, p. 260.

3. «Johnny Depp is Afraid of Clowns: Celebrity Phobias», www.listafterlist.com/DesktopModules/iBelong.LAL.ListRes (retrieved 20 – 11 – 2009); B. Wolf, «Wolf Files: Celebrity Phobias», ABC News (New York), <http://abcnews.go.com/Entertainment/WolfFiles/story?id=116591&page=1> (retrieved 21 – 11 – 2009).

4. «Phobias of the Rich and Famous», www.associatedcontent.com/article/351722/phobias_of_the_rich_and_famous_pg2.html?cat=33 (retrieved 09 – 12 – 2009).

5. R. Doctor and A. Kahn, *The Encyclopedia of Phobias, Fears, and Anxieties*, Facts on File, New York, 1989, p. 313.

6. R. Glover, Richard Glover programme, 702 ABC Radio (Sydney), 17 June 2009; «Worms», www.unusualphobias.com/worms.html (retrieved 19 – 02 – 2006).

7. C. Lockard, «Summer school 09 chelonaphobia?», www.sheldon.k12.mo.us/vnews/display.v/ (retrieved 15 – 08 – 2009).

8. Негрофобия была опущена из списка страхов в восьмом издании «Психиатрического словаря» в 2004 году, но вновь включена в 2009 году.

9. «Oddnumbers», www.unusualphobias.com/oddnumbers.html (retrieved 19 – 02 – 2006).

Глава 19. Наши страхи на буквы Ш, Э, Ю и Я

1. Школофобия и схолионофобия не были включены в первое издание «Психиатрического словаря» (Psychiatric Dictionary, 1940), но добавлены в восьмое издание 2004 года.
2. R. Doctor and A. Kahn, The Encyclopedia of Phobias, Fears, and Anxieties, Facts on File, New York, 1989, p. 206; «Top 9 Celebrity Phobias – Woman’s Passion», www.womanspassions.com/articles/957.html (retrieved 20 – 11 – 2009); «Johnny Depp is Afraid of Clowns: Celebrity Phobias», www.listafterlist.com/Desktop-Modules/iBelong.LAL.ListRes (retrieved 20 – 11 – 2009).
3. Эротофобия не была включена в первое издание «Психиатрического словаря» (Psychiatric Dictionary, 1940), но добавлена в восьмое издание 2004 года.
4. «Escalators», www.unusualphobias.com/escalators.html (retrieved 19 – 02 – 2006).
5. O. James, They F*** Yo u Up: How to Survive Family Life, Blooms-bury, London, 2002, pp. 221 – 222.
6. B. Wolf, «Wolf Files: Celebrity Phobias», ABC News (New York), <http://abcnews.go.com/Entertainment/WolfFiles/story?id=116591&page=7> (retrieved 21 – 11 – 2009).

Глава 20. Эволюция наших представлений о фобиях

1. I. Marks, Fears and Phobias, Heinemann Medical Books, London, 1969, pp. 7 – 12, 70, 94.
2. J. Shine, «Some Phobias in the Past», International Quantum Healing, www.internationalquantumhealing.com (retrieved 09 – 12 – 2009).
3. R. Descartes, The Passions of the Soule, Martin and Ridley, London, 1650, pp. 107 – 108.
4. J. Locke, The Philosophical Works of John Locke, G. Bell, London, 1913, p. 212.
5. C. Westphal, «Die agoraphobie: eine neuropathische erscheinung», Archiv fur Psychiatrie und Nervenkrankheiten, 1871 – 1872, vol. 3, pp. 138 – 171, 219 – 221.
6. C. Darwin, On the Expression of Emotions in Man and Animals, John Murray, London, 1872.
7. R. Doctor, A. Kahn and C. Adamec, The Encyclopedia of Phobias (3rd edition), Facts on File, New York, 2008, pp. xiv – xv.
8. H. Maudsley, The Pathology of Mind, Macmillan, London, 1879, pp. 409 – 411.
9. G. Hall, «A study of fears», American Journal of Psychology, 1897, vol. 8, pp. 147 – 249.
10. S. Freud, «The justifi cation for detaching from neurasthenia a particular syndrome: The anxiety neurosis (1894)», in S. Freud, Collected Papers (Volume 1), Hogarth, London, 1924 – 1950, pp. 78 – 106.
11. E. Kraepelin, Psychologische Arbeiten, W. Engelmann, Leipzig, 1895 – 1921.
12. J. Watson and R. Rayner, «Conditioned emotional reactions», Journal of Experimental Psychology, 1920, vol. 3, pp. 1 – 14; H. English, «Three cases of the ‘conditioned fear response’», Journal of Abnormal Social Psychology, 1929, vol. 34, pp. 221 – 225.
13. B. Lewin, «Phobic symptoms and dream interpretation», Psychoanalytic Quarterly, 1952, vol. 21, pp. 295 – 321.
14. S. Agras, D. Sylvester and D. Oliveau, «The epidemiology of common fears and phobias», Comprehensive Psychiatry, 1969, vol. 10, pp. 151 – 156.
15. H. Adams and P. Sutker, Comprehensive Handbook of Psycho-pathology, Plenum Press, New York, 1984, p. vii.
16. T. Straube, H. Mentzel, M. Glauer and W. Miltner, «Brain activation to phobia-related words in phobic subjects», Neuroscience Letters, 2004, vol. 372, no. 3, pp. 204 – 208.
17. O. Mowrer, Leaves From Many Seasons: Selected Papers, Praeger, New York, 1983.
18. Доктор Джеффри Лор – психолог Арканзасского университета в Файеттвилле;

«University of Arkansas researchers tease out the role of disgust in phobias», *Science Daily*, 27 November 2002, p. 1.

19. Доктор Кристин Альберт – сотрудник Отделения превентивной медицины Гарвардской медицинской школы; C. Albert, C. Chae, K. Rexrode, J. Manson and I. Kawachi, «Phobic anxiety and risk of coronary heart disease and sudden cardiac death among women», *Circulation*, 2005, vol. 111, no. 4, pp. 480 – 487; «Phobic anxiety increases heart disease death risk among women», *Science Daily*, 9 February 2005, p. 1.

20. Доктор Ли Хуэй Цай – нейробиолог факультета мозга и когнитивных наук Массачусетского технологического института; «Mechanism behind fear discovered», *Science Daily*, 22 July 2007, p. 1.

21. Доктор Франциска Гейзер – сотрудник Клиники и поликлиники психосоматической медицины и психотерапии; доктор Урсула Харбрехт – сотрудник Института экспериментальной гематологии и трансфункциональной медицины Боннского университета; «Anxiety linked to blood clots: Fear that freezes the blood in your veins», *Science Daily*, 28 March 2008, p. 1.

22. A. Ohman and S. Mineka, «Fears, phobias, and preparedness: Toward an evolved module of fear and fear learning», *Psychological Review*, 2001, vol. 108, no. 3, pp. 483 – 522; C. Scott, «It's Friday the 13th: Do you know where your phobias come from?», *The San Francisco Chronicle*, 13 August 2010, p. A8.

Глава 21. Лечение

1. C. Antoniadou, «Tips for treating your phobias», *The Washington Post*, 10 August 2006, p. N04; C. Antoniadou, «Fear factors»,

The Washington Post, 10 August 2006, p. N01; J. Ross and R. Carter, *Triumph Over Fear: A Book of Help and Hope for People with Anxiety, Panic Attacks and Phobias*, Bantam Books, New York, 1995; H. Saul, *Phobias: Fighting the Fear*, HarperCollins, London, 2001.

2. J. Wolpe, *Psychotherapy by Reciprocal Inhibition*, Stanford University Press, Palo Alto, 1958; F. Shapiro, *Eye Movement Desensitization and Reprocessing: Basic Principles, Protocols, and Procedures*, Guildford Press, New York, 2001; R. Dozier, A. Kahn and C. Adamec, *The Encyclopedia of Phobias* (3rd edition), Facts on File, New York, 2008, p. xvii; I. Marks, *Fears and Phobias*, Heinemann Medical Books, London, 1969, p. 88.

3. Y. Choy, A. Fyer and J. Lipsitz, «Treatment of specific phobia in adults», *Clinical Psychology Review*, 2007, vol. 27, no. 3, pp. 266 – 286.

4. Доктор Марк Барад – сотрудник Нейропсихиатрического института Калифорнийского университета Лос-Анджелеса; Scientists find more efficient way to „unlearn“ fear», *Science Daily*, 6 October 2003, p. 1.

5. «Biology of fear», *Science Daily*, 5 April 2004, p. 1.

6. J. Baker, «When fear takes over», *The Sydney Morning Herald*, 28 May 2009, pp. 1 – 2.

7. R. Rapee, M. Abbott, A. Baillie and J. Gaston, «Treatment of social phobia through pure self-help and therapist-augmented self-help», *British Journal of Psychology*, 2007, vol. 191, pp. 246 – 252; «Self-help treatment for social anxiety can ease burden», *Science Daily*, 15 October 2007, p. 1.

8. Доктор Элизабет Фелпс с коллегами – сотрудники Отделения психологии и Центра нейронной науки Нью-Йоркского университета; D. Schiller, M. Monfils, C. Raio, D. Johnson, J. LeDoux and E. Phelps, «Preventing the return of fear in humans using reconsolidation update mechanisms», *Nature*, 2010, vol. 463, no. 7277, pp. 49 – 53; «Noninvasive technique to rewrite fear memories developed», *Science Daily*, 10 December 2009, p. 1.

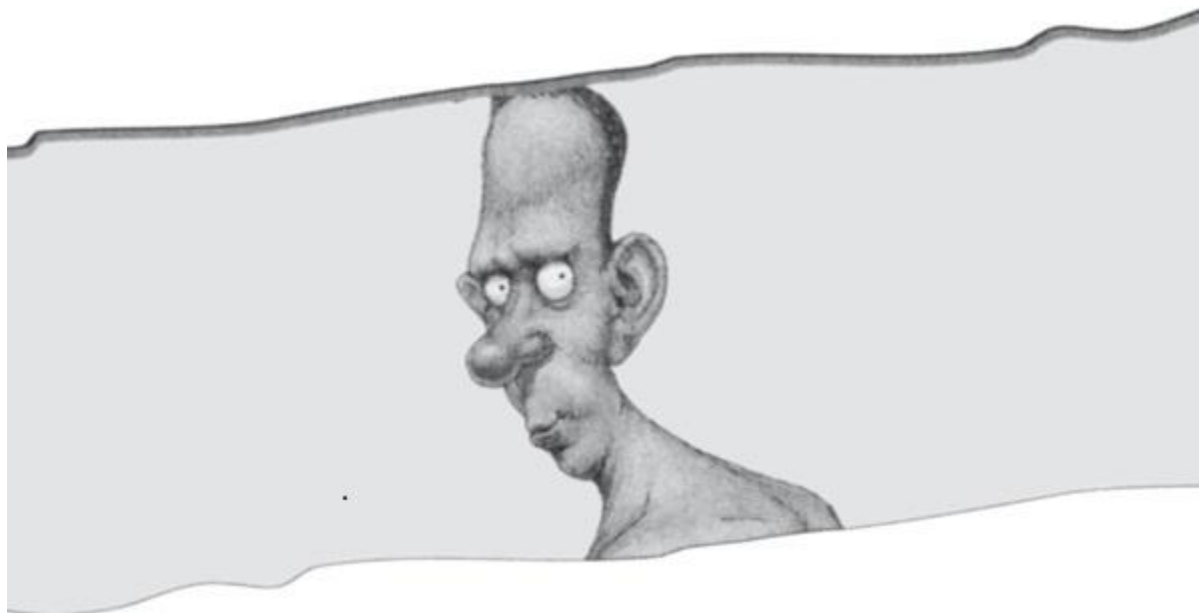
9. M. Yoshida and R. Hirano, «Effects of local anesthesia of the cerebellum on classical fear conditioning in goldfish», *Behavioral and Brain Functions*, 2010, vol. 6, p. 20; «Fearless fish forget

their phobias», Science Daily, 23 March 2010, p. 1.

Глава 22. Детские фобии

1. R. Fantz, «Pattern vision in newborn infants», Science, 1963, vol. 140 (3564), pp. 296 – 297.
2. S. Rachman and C. Costello, «The aetiology and treatment of children's phobias: A review», American Journal of Psychiatry, 1961, vol. 118, no. 8, pp. 97 – 105; N. King, G. Eleonora and T. Ollendick, «The etiology of childhood dog phobia», Behaviour Research and Therapy, 1997, vol. 35, no. 1, p. 77; N. King, G. Eleonora and T. Ollendick, «Etiology of childhood phobias: Current status of Rachman's three pathways theory», Behaviour Research and Therapy, 1998, vol. 36, no. 3, pp. 297 – 309.
3. A. Bandura and T. Rosenthal, «Vicarious classical conditioning as a function of arousal level», Journal of Personality and Social Psychology, 1966, vol. 3, pp. 54 – 62.
4. L. Cooke, C. Haworth and J. Wardle, «Genetic and environmental influences on children's food neophobia», American Journal of Clinical Nutrition, 2007, vol. 86, no. 2, pp. 428 – 433.
5. M. Jones, «A laboratory study of fear: The case of Peter», Journal of Pediatric Seminars, 1924, vol. 31, pp. 308 – 315.
6. «Half of group free of phobia after a single treatment», Science Daily, 31 March 2009, p. 1.
7. Research Unit on Pediatric Psychopharmacology Anxiety Study Group, National Institute of Mental Health, «Fluvoxamine for the treatment of anxiety disorders in children and adolescents», The New England Journal of Medicine, 2001, vol. 344, no. 17, pp. 1279 – 1285; «Medication effective in treating anxiety disorders in children and adolescents», Science Daily, 4 May 2001, p. 1.
8. C. Last and C. Strauss, «School refusal in anxiety-disordered children and adolescents», Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 1990, vol. 29, no. 1, pp. 31 – 35.
9. H. Merckelbach, P. Muris and E. Schouten, «Pathways to fear in spider phobic children», Behaviour Research and Therapy, 1996, vol. 34, nos. 11 – 12, pp. 935 – 938; P. Muris, H. Merckelbach and R. Collaris, «Common childhood fears and their origins», Behaviour Research and Therapy, 1997, vol. 35, no. 10, pp. 929 – 937.

Благодарности



Кроме автора, книгу создают множество работающих вместе людей. В австралийском издательстве HarperCollins в Сиднее это Майкл Мойнахан, генеральный директор, Шона Мартин, публикующий директор, Джулиан Грей, мой издатель, Бет Конвей, заместитель директора по международным правам, Мелани Пик, менеджер моего веб-сайта, Кейтлин Бейер, служба приема, и все, кто занят изданием книг. Спасибо Джошу Дарему, дизайнеру обложки. Спасибо Кейт Бернитт за великолепную редактуру такой трудной рукописи. Спасибо Сарине Роуэлл и Эмме Шварц за корректуру. Спасибо сотрудникам рекламного отдела под руководством Кристин Фармер: Николе Хоукрофт, Джейн Финемор, Лауре Бенсон, Джейсу Армстронгу, Элизе Сигал, Келли Фаган и Грейс Макбрайд. И наконец, огромная благодарность торговым агентам HarperCollins Australia, за то что они общаются с торговцами книг и постоянно повторяют им: «Посмотрите на еще одну книгу Стивена Джуана». Это Стив Говард, Джоди Колас, Денис Филлипс, Майкл Хэнли, Морис Бейкер, Жаки Ферлонг, Бригита Ракас, Найджел Пейдж, Мария Циакопулос, Эрин Данк, Джон Уиллямс, Тони Хэлли, Энтони Литтл, Грэм Синклер, Тереза Эннз, Иан Вандерфеен, Сьюзи Джарретт, Кэтлин Хендри и их менеджер Сью Броуди.

Следует также поблагодарить ученых, авторов и издателей различных исследований, упомянутых в этой книге. Среди них – профессор Айзек Маркс из Лондонского университета. Его новаторская работа по фобиям и страхам заложила основу дальнейших исследований в этой области. К счастью, он не слишком будет сердиться на то, что его классификацию фобий, сформулированную около 40 лет назад, немного изменил антрополог.

Также благодарю сотрудников библиотеки Сиднейского университета, Национальной медицинской библиотеки Австралии, Библиотеки конгресса США и библиотеки Национального института здоровья США в Вашингтоне.

Благодарю и издателей по всему миру, которые опубликовали переводы разных моих книг.

Спасибо ведущим и продюсерам радио– и телепередач, которые постоянно приглашают меня на свои программы.

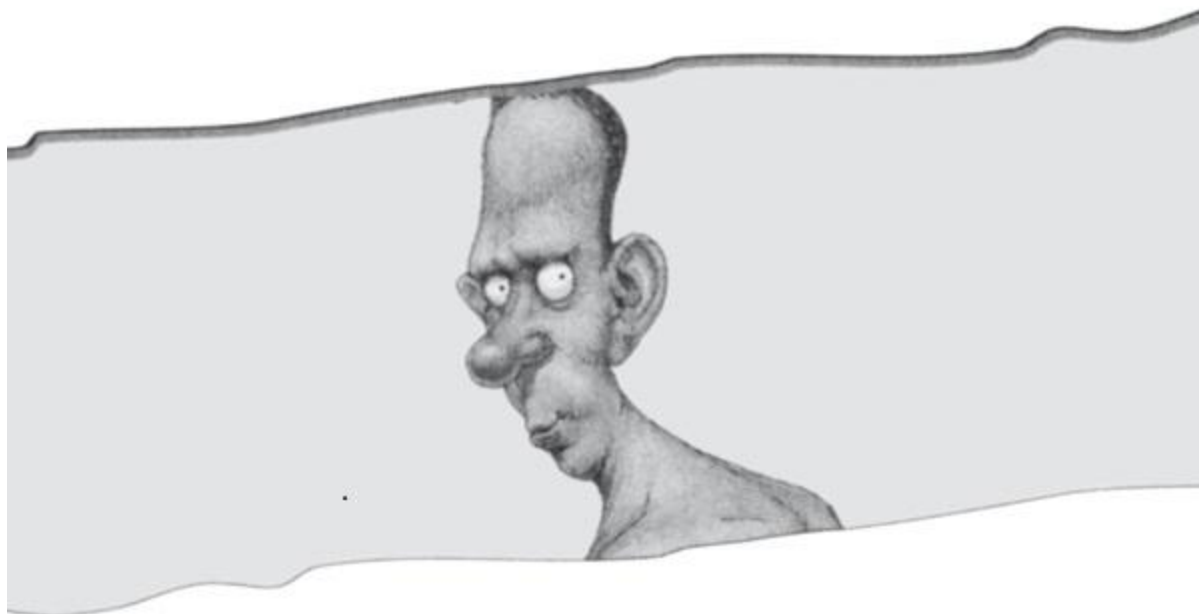
Спасибо людям, которые предоставили описания своих фобий. Естественно, я не могу здесь назвать их по именам, но я очень благодарен им за то, что они решили поделиться своими историями.

Спасибо моим друзьям и коллегам, которые поделились со мной своими идеями по

поводу книги, особенно Мишель Найт, Иану Стивенсу, доктору Нине Барридж, доктору Ричарду Уокеру, доктору Рэю Юнису и Шэрон Дин.

Стивен Джуан, доктор наук

Об авторе



Стивен Джуан – автор 13 книг, в том числе таких мировых бестселлеров как «Странности нашего тела», «Странности нашего мозга», «Странности нашего тела – 2», «Странности нашего секса» и «Продлевают ли поцелуи жизнь?», опубликованных в издательстве HarperCollins Australia и переведенных на многие языки мира. Все эти книги вышли на русском языке в издательстве «Рипол классик».

Антрополог по образованию, доктор Джуан также является популяризатором науки и журна листом, одним из лучших писателей на научные темы для широкой публики. Его книги переведены на 27 языков мира. Он работал редактором в таких газетах и журналах, как *The Sydney Morning Herald*, *The Sun-Herald* (Сидней), *The National Post* (Торонто), *The New York Daily News* и *The Register* (Лондон). Его статьи печатались в *The Medical*

Observer, *Australian Dr Weekly*, *Australian Psychologist*, *The Journal of Pediatrics and Child Health*, *The Journal of Psychohistory* и многих других изданиях. Его статьи и книги получили признание во всем мире, в том числе и в Американской медицинской ассоциации. Обладая прекрасным ораторским даром, доктор Джуан регулярно выступает в теле- и радиопередачах, затрагивая самые разнообразные вопросы, с которыми приходится сталкиваться нам, живущим на этой планете людям.

Стивен Джуан родился в Калифорнии и получил образование в Калифорнийском институте Беркли. В течение 32 лет он преподавал на факультете Образования и социальной работы Сиднейского университета, где студенты добродушно прозвали его доктором Стиви. В 2009 году он оставил преподавательскую деятельность. В данный момент он является членом общества Эшли Монтэгю, популяризирующего науку о человеке для широкой публики.

Доктор Стивен Джуан будет рад получить вопросы и комментарии от читателей, и с ним можно связаться по электронному адресу drstephenjuan@exemail.com.au или по адресу:

Dr Stephen Juan
c/o HarperCollins Publishers
13th Floor
201 Elizabeth Street
SYDNEY NSW 2000
AUSTRALIA