**Что такое страх? Как его преодолеть?**

Что такое страх? Прежде всего страх-это чувство, которое заставляет быть человека слабым и бессильным. Это предчувствие чего-то ужасного, слабость человека. Страх заставляет работать инстинкт самосохранения.

Страх-одна из постоянных проблем человека. Существует множество различных страхов: боль, смерть, болезнь, одиночество, наказание, потеря близких и т.д. Однако общего у всех страхов то, что неприятность еще не наступила, а человек уже боится и переживает.

Человек испытывает страх, потому что это его врожденная защитная реакция, но страх можно преодолеть поняв его причину.

У страха есть и полезное значение. Благодаря ему мы учимся преодолевать опасности. Мы думаем о нашем страхе и сосредотачиваемся на нем. Это также помогает нам найти его причину и возможно в дальнейшим победить его.

Чтобы страх не управлял нами нужно понять его причину, чего именно мы боимся. Нужно попробовать собрать все свои силы в одно целое и перестать паниковать при виде своего страха. Так нужно попробовать сделать один, два, три раза, чтобы наконец-то понять то, что вы больше этого не боитесь. Но здесь многое зависит от внутреннего настроя. Людям с сильным духом будет полегче. Но люди послабее станут тоже сильные духом после того как преодолеют страх.

В любом случае страх есть у каждого человека, но попытавшись его всегда можно преодолеть!