

ШОКОВЫЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ ОТ ФОБИЙ.

У многих людей есть настоящие фобии. И, по мнению доктора Андреа Рейнеке из Университета Оксфорда, существует способ лечения фобий.

Просто нужно встретиться лицом к лицу с объектом фобий, но в контролируемой среде, пишет The Daily Mail. Доктор опробовала свой метод на примере людей с арахнофобией (боязнь пауков). Он известен как односесссионная когнитивная поведенческая терапия, опирающаяся на непосредственный контакт. Например, заперев человека в чулане на 15 минут, можно, согласно методу, вылечить человека от панических атак и тревожных расстройств. И всего за одну сессию. Правда, человек должен думать, что его заперли на ночь.

Через 15 минут тревога начнет сходиться на нет. Как показал эксперимент, такой подход помогает в одной трети случаев. Нужно просто заставить мозг принять объект страха. К примеру, он помог одному человеку, который страдал от панических атак 16 лет. Что касается страха пауков, то предлагается организовать встречу пациенту с пауками на 30 минут.