

## Как называется боязнь воды, и как с ней бороться?

**Рябушка Кристина Александровна,**  
*инструктор по физической культуре*

Если человек сильно боится воды, такое состояние является невротическим расстройством и называется гидрофобией.

**Гидрофобия (водобоязнь)** - боязнь возникновения мучительных глотательных судорог при попытке сделать глоток воды, при виде воды или любом упоминании о ней.

Самостоятельно преодолеть свои страхи удаётся немногим. Справиться с такой проблемой, как боязнь воды, поможет опытный гипнолог, психолог и правильно подобранное для каждого индивидуального случая лечение.



### Что такое гидрофобия?

У человека возникает неконтролируемый и часто панический страх воды. У этой патологии есть ещё одно название — аквафобия. Многие не понимают, чего боятся люди, страдающие гидрофобией. Это расстройство проявляется чрезмерной водобоязнью, тревожным состоянием во время контакта с жидкостью. Порой люди страшатся даже смотреть на озеро или реку, ощущать капли дождя на своём теле. Человек, страдающий гидрофобией, боится умывать лицо, руки, принимать душ, купаться в ванне, плавать в бассейне или открытом водоёме. Люди, страдающие аквафобией, боятся захлебнуться, задохнуться, утонуть.

Чаще всего водобоязнь появляется у человека, который попросту не умеет плавать. Формируется фобия ещё в раннем детстве вследствие какого-то инцидента, связанного с водой. Человек может всю жизнь прожить с гидрофобией и не знать, что эта болезнь успешно лечится.

### Причины страха перед водой

Водобоязнь формируется в 3–5 лет. Патологический страх воды у ребёнка может неправильно трактоваться его родителями. Взрослые порой расценивают такое состояние, как капризы и непослушание.

#### Причины, вызывающих боязнь воды:

- **гипоксия плода** — недостаток кислорода в утробе впоследствии может привести к аквафобии у ребёнка;
- **болезненное ощущение**, возникшее при контакте с жидкостью — ожог, обморожение, попадание воды в глаза, нос, рот;

- **стрессовая ситуация на открытом водоёме** — паника на глубине, судороги, если человек сам когда-то тонул;
- **следствие неправильного купания малыша** — слишком резкое погружение в ванночку, очень холодная/горячая температура;
- **впечатлительность** после просмотров фильмов о кораблекрушениях или морских, речных монстрах;
- **неправильное обучение плаванию** — если человека насильно бросают в водоём, заставляют наперекор его желанию заниматься плаванием.

### **Гидрофобия у детей: как помочь ребёнку преодолеть водобоязнь**

У здоровых детей не должно быть аквафобии. От водобоязни нужно избавляться, ведь вода является важной составляющей жизни человека. Дети страдают от гидрофобии в разные периоды своего развития. Патология возникает вследствие неприятных ощущений, появившихся при контакте с водой, или из-за придуманных страхов, многие из которых навеяны фильмами-катастрофами. Обычно водобоязнь с возрастом проходит сама собой. В тяжёлых случаях для избавления от аквафобии понадобится помощь психолога или гипнолога.



#### ***Как дома помочь ребёнку перебороть страх воды:***

- \* стараться чаще контактировать с водой (мыть в водоёме или ванночке руки, окунать ноги);
- \* посещать аквапарки, бассейны и наблюдать, как развлекаются другие дети;
- \* принимать ванны с расслабляющими и успокаивающими эфирными маслами и лекарственными растениями;
- \* во время купания давать ребёнку играть резиновыми игрушками, запускать в ванне кораблики, рыбки, мыть куклы;
- \* придумать сказку, в которой ребёнок ассоциировал бы себя с героем, спасающим от утопления любимую собаку, друга, маму;
- \* разрешить купаться в одежде (в ночной пижаме, футболке);
- \* во время водных процедур следить, чтобы моющие средства и вода не попали в глаза, нос, рот;
- \* набраться терпения и на протяжении длительного периода приучать ребёнка к воде.



### **Что нельзя делать, если у ребёнка страх воды:**

- \* насильно заставлять мыться или купаться;
- \* кричать и наказывать за непослушание;
- \* обзывать замарашкой или поросёнком;
- \* ставить ультиматумы (не хочешь купаться — не дам мороженое);
- \* нервно реагировать на расплескавшуюся по ванной комнате воду во время купания.

Как научить ребёнка плавать, если он страдает от аквафобии? Прежде всего, купая, ребёнку нужно постоянно внушать, что вода, море или река не представляет для него никакой опасности. Во время плавания нужно говорить ребёнку, что вода прекрасна, нет никаких причин её бояться, что у него всегда найдутся силы доплыть до берега, ведь он не один, с ним рядом мама (папа).

**Важно! Чаще всего люди тонут из-за приступа паники на воде. Оказавшись один на один с водной стихией, нельзя терять самоконтроль. В спокойном состоянии вода всегда выталкивает человека к поверхности, благодаря имеющемуся в лёгких кислороду и выталкивающей силе.**



### **ЭТО ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ!**

#### **Разновидности гидрофобии**

Существует несколько проявлений гидрофобии. Различные случаи водобоязни имеют свои названия, для их обозначения введена специальная терминология.

Разновидности гидрофобии:

- **дипсофобия** - страх пить воду;
- **батифобия** - боязнь любых глубоких водоёмов;
- **аблютофобия** - боязнь умываться, принимать душ или ванну;
- **потамифобия** - боязнь быстрого течения и водоворотов;
- **талассофобия** - боязнь моря;
- **лимнофобия** - боязнь озёр;
- **антлофобия** - боязнь наводнений;
- **хионофобия** - страх снега;
- **омброфобия** - страх попасть под дождь.



#### **Источники:**

<https://yandex.ru/turbo/s/propanika.ru/strahi/kak-nazyvaetsya-boyazn-vody-i-kak-borotsya-s-gidrofobiej/>

<https://www.yandex.ru/yandsearch?clid=1882610&text=ht%2C%60yjr%20b%20djl%20rfhnbyrf&l10n=ru&lr=10988>

Ноябрь, 2020 г.