

**2020 Թ. ԱՐՑԱԽՅԱՆ ՊԱՏԵՐԱԶՄԻ ՄԱՐՏԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ
ԺԱՄԱՆԱԿ ԱԶԳԱՔՆԱԿՉՈՒԹՅԱՆ ՏԱԳՆԱՊԱՅԻՆ ՀԱԿԱԶԴՈՒՄԸ,
ՆԵՎՐՈՏԻԶԱՑԻԱՆ, ՀՈԳԵՔԱՆԱԿԱՆ ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ ԶԵՎԵՐԸ
ԱՆՁՆԱԿԵՆՏՐՈՆ ԻՆՏԵՆՍԻՎ ԾՐԱԳՐԱՅԻՆ
ՀՈԳԵԹԵՐԱՊԻԱՅԻ ՇՐՋԱՆԱԿՆԵՐՈՒՄ**

ԱՐԿԱԴԻ ՄԵՀՐԱՔՅԱՆ

ՀՀ Գիտությունների ազգային ակադեմիա
Գիտակրթական միջազգային կենտրոն
Հոգեբանության ամբիոնի հայցորդ
«Ժեստ» հոգեբանական կենտրոնի հիմնադիր-ղեկավար
mehrabyanarkadi@gmail.com

ԼՈՒՍԻՆԵ ԳՐԻԳՈՐՅԱՆ

«Ժեստ» հոգեբանական կենտրոնի հոգեբան
lusinegrigoryan82@yahoo.com

Համառոտագիր

Հոդվածի նպատակն է ազգաբնակչության շրջանում հաղթահարել մարտական գործողությունների ժամանակ դրսևորվող խուճապը, զինել տազնապը կառավարելու կարողություններով: Հոդվածում ներկայացված են մարտական գործողությունների ժամանակ տազնապի առաջացման պատճառները, զարգացման փուլերը և հաղթահարման ուղիները: Առանձնացված են բուն մարտական գործողություններին և հաջորդող փուլին բնորոշ տազնապի տեսակները, դրսևորման առանձնահատկությունները: Հոդվածում ներառված են «Ժեստ» հոգեբանական կենտրոնում 2020-2021 թթ-ին մարտական գործողությունների ժամանակ և մարտական գործողություններին հաջորդող փուլում ազգաբնակչության մոտ առկա հոգեբանական խնդիրների հետ աշխատանքի կազմակերպման ձևերը, իրականացված աշխատանքի վիճակագրությունը:

Բանալի բառեր և բառակապակցություններ. տազնապ, տազնապային հակազդում, ներոտիզացիա, հոգեբանական օգնություն, խուճապ, մարտական գործողություն, ճգնաժամ, տրավմա:

ТРЕВОЖНОЕ ПРОТИВОСТОЯНИЕ И НЕВРОТИЗАЦИЯ НАСЕЛЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ВОЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ АРЦАХСКОЙ ВОЙНЫ 2020 ГОДА. ВИДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В РАМКАХ ЭГОЦЕНТРИЧНОЙ ИНТЕНСИВНОЙ ПРОГРАММНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

АРКАДИЙ МЕГРАБЯН

Национальная академия наук Республики Армения
Международный научно-образовательный центр
соискатель кафедры психологии
основатель-руководитель психологического центра "Жест "
mehrabyanarkadi@gmail.com

ЛУСИНЭ ГРИГОРЯН

психолог психологического центра "Жест"
lusinegrigoryan82@yahoo.com

Аннотация

Цель статьи - преодолеть панику среди населения во время боевых действий, вооружить его умением управлять тревогой. В статье представлены причины возникновения тревоги во время боевых действий, этапы развития и способы преодоления. Отдельно представлены виды, особенности проявления тревоги, характерные во время основных боевых действий и на последующем этапе. В статье представлены способы организации работы с психологическими проблемами населения в период боевых действий в психологическом центре «Жест» в 2020-2021 гг., статистика проделанной работы.

Ключевые слова и фразы: тревога, тревожное противостояние, невро-
тизация, психологическая помощь, боевые действия, комплекс, травма.

**THE ANXIETY RESISTANCE OF THE POPULATION DURING ARTSAKH WAR
OPERATIONS IN 2020, NEUROTIZATION, THE MANNERS OF PSYCHOLOGICAL
ASSISTANCE IN THE FRAMEWORK OF PERSON-CENTRED INTENSIVE
PROGRAM PSYCHOTHERAPY**

ARKADI MEHRABYAN

National Academy of Sciences of the Republic of Armenia
International Scientific-Educational Center
Department of Psychology, Applicant
Founding director, expert at " Zhest " Psychological Center
mehrabyanarkadi@gmail.com

LUSINE GRIGORYAN

Psychologist at "Zhest" Psychological Center
lusinegrigoryan82@yahoo.com

Abstract

The purpose of the article is to overcome the panic among the population during hostilities, to equip them with the ability to manage the anxiety. It presents the causes of anxiety during hostilities, stages of development, and means of overcoming them. The types and characteristics of the anxiety that characterize the main hostilities and the subsequent phase are presented separately. The article presents ways of organizing the work with the psychological problems of the population during the hostilities and at the following stage, and the statistics of the work at "Gesture" Psychological Center in 2020-2021.

Keywords and phrases: anxiety, anxiety resistance, neurotization, psychological assistance, panic, hostility, crisis, trauma.

Տազնապը ժամանակակից մարդուն առավելագույնս ուղեկցող հոգեվիճակն է, քանի որ չնայած այն հազամանքին, որ քաղաքակրթությունն օր օրի զարգանում է, տեղեկատվական ոլորտը՝ նորագույն նվաճումներ գրանցում, այնուամենայնիվ մարդիկ հետևում են համաշխարհային աղետներին, այլ մարդկանց «իդեալական կյանքին» և ամբողջ ուժով վազում՝ արդյունքում գրանցելով բարձր տազնապայնություն **[1, էջ 46]**:

Պատերազմական գործողությունների, հեղափոխությունների պատմության վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ համախմբված հասարակությունը, կոլեկտիվը կարող են անգամ մահացու վտանգի դեպքում պահպանել գործողությունների միասնականությունը և չունենալ տազնապային ախտանիշներ: Մյուս դեպքում, անդրադառնալով սթրեսակայնությանը, պետք է դիտարկել նաև անհատական հոգեբանական որակները, նյարդային համակարգի առանձնահատկությունները **[3, էջ 19]**:

Համաձայն Մ. Հեյզի՝ անձի պահանջմունքների կառուցվածքն ու շարժընթացն այնպիսին են, որ մարդը, կորցնելով կամային որակները, մի դեպքում կարող է հայտնվել կենդանական (բնազդային) վիճակում, մյուս դեպքում հանուն ընդհանուր նպատակի ընդունակ է գնալ մահվան, զգվել կրակի մեջ, նետվել տանկի տակ **[8, էջ 127]**:

Մարտական գործողություններին, ինչպես նաև ցանկացած իրավիճակին ազգաբնակչության հակազդումը միանշանակ չէ, ուստի կարող ենք առանձնացնել ինչպես տազնապի անհատական, այնպես էլ խմբային դրսևորումները:

Մարտական գործողությունների ժամանակ զինվորական ծառայության անցած մարտիկի մոտ տազնապի մակարդակը պայամանավորված է նրա անհատական առանձնահատկություններով. օրինակ՝ անձի տազնապային տեսակը մարտական գործողությունների ժամանակ դրսևորում է բարձր տազնապայնություն՝ ընդհուպ մինչև տազնապային գրոհ, որը կարող է ուղեկցվել անելանելիության զգացումով, խուճապահար փախուստով, հոգեմարմնային դրսևորումներով:

Եթե զինծառայողի անձը պեղանտ տեսակի է, ապա նրա մոտ ճկունության բացակայությունը կարող է հանգեցնել ստեղծված իրավիճակում ելքեր չտեսնելուն, պաշտպանական ինտրոյեկցիայի, երբ անձն իր ողջ էներգիան ծախսում է ոչ թե իրավիճակին հարմարվելու համար, այլև դիմադրում է փոփոխություններին, որն էլ հանգեցնում է բարձր տազնապի: Այլ է ցիկլոթիմիայի դեպքում. այս տեսակի մոտ կարող է նկատվել ինչպես տազնապային

վիճակ, այնպես էլ դրական տրամադրվածություն՝ պայմանավորված նրանով, թե ինչ ազդեցություն է իր վրա կրում [2, էջ 97-99]:

Ազգաբնակչության մոտ մարտական գործողությունների ժամանակ տազնապային հակազդումը պայմանավորված է հետևյալ գործոններով՝

1. Սոցիալական գործոններ: Հասարակության մեջ լարվածություն՝ պայմանավորված մարտական գործողություններով և անորոշությամբ: Երբեմն լարվածությունը հիմնավորված է նախկին ողբերգության հիշողություններով, որին բնորոշ դրսևորումներ անձը նկատում է նաև ներկայում:

2. Ֆիզիոլոգիական գործոններ: Հոգնածություն, քաղց, երկարատև անքնություն, ակլոհոլի և թմրանյութի չարաշահում, որի դեպքում մեծանում է տազնապի հավանականությունը:

3. Ընդհանուր հոգեբանական գործոններ: Անսպասելիություն, զարմանք, վախ՝ պայմանավորված հնարավոր վտանգի և դրա կանխարգելման մասին անբավարար տեղեկատվությամբ: Մարտական գործողությունների անսպասելիությունն ու ոչ սովորական լինելը (օր.՝ 2020թ. մարդ-տեխնիկա պատերազմ) հանգեցնում է տազնապային գրոհի:

4. Սոցիալ-հոգեբանական և գաղափարական գործոններ: Հստակ և կարևոր ընդհանուր նպատակների, վստահություն առաջացնող առաջնորդի բացակայություն, խմբային համախմբվածության ցածր մակարդակ [6, էջ 27-31]:

Տազնապի զարգացման մեխանիզմները

Կոլեկտիվ տազնապի բազմաթիվ դրվագների դիտարկումը թույլ է տալիս առանձնացնել «միջինացված» սցենար:

Շոկային խթան՝ շատ ուժեղ կամ կրկնվող, որը վախ է առաջացնում սկզբում մեկ կամ մի քանի հոգու մոտ, այնուհետև համապատասխան միջոցներ չձեռնարկելու արդյունքում հասարակությունը դեգրադացվում է, մարդիկ կորցնում են ինքնատիրապետումը, և տեղի է ունենում տազնապային փախուստ, որը համարվում է փրկություն, սակայն իրականում՝ մեծացնում վտանգը:

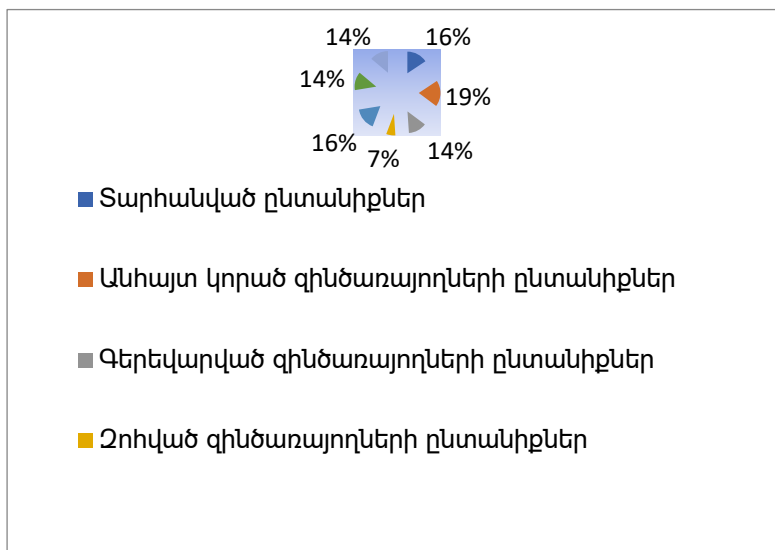
Շոկային խթանին սովորաբար հաջորդում է առաջնային հակազդումը, երբ մարդը գտնվում է «անելանելի վիճակում»: Առաջնային հակազդումը կարող է ունենալ նաև ֆրեյդյան հակահակազդման ձև, երբ վախից տեղի է ունենում փախուստ դեպի վտանգ [5, էջ 39-42]:

Մարտական գործողությունների ժամանակ ազգաբնակչության տազնապային հակազդումը և իրականացրած հոգեբանական աշխատանքները թույլ են տալիս առանձնացնել՝

- Տարհանված ընտանիքների հետ հոգեբանական աշխատանքը և նրանց մոտ արտահայտված տագնապը:
- Անհայտ կորած զինծառայողների ընտանիքների հետ հոգեբանական աշխատանքը և նրանց մոտ արտահայտված տագնապը:
- Գերեվարված զինծառայողների ընտանիքների հետ հոգեբանական աշխատանքը և նրանց մոտ արտահայտված տագնապը:
- Չոհված զինծառայողների ընտանիքների հետ հոգեբանական աշխատանքը և նրանց մոտ արտահայտված տագնապը:
- Հոգեբանական աշխատանքն այն ընտանիքների հետ, որտեղ ընտանիքի անդամը կամ հարազատը տվյալ պահին մասնակցում է մարտական գործողություններին և նրանց մոտ արտահայտված տագնապը:
- Հոգեբանական աշխատանքն այն անձանց հետ, ովքեր վերը նշված խմբերի մեջ չեն, սակայն նկատելի է բարձր տագնապայնություն:

Ըստ «Ժեստ» հոգեբանական կենտրոնի վիճակագրական տվյալների վերլուծության՝ մարտական գործողությունների ժամանակ ազգաբնակչության տագնապային հակազդումը միջինացված տվյալներով հետևյալն է՝

Գծապատկեր 1. Տագնապային հակազդման տեսակների հոգեբանական վերլուծությունը հետազոտական բոլոր խմբերում:



Մարտական գործողություններին տագնապային հակազդումն առավել արատահայտված էր անհայտ կորած, տվյալ պահին մարտական գործողությունների մեջ գտնվող և գերեվարված զինծառայողների ընտանիքի անդամ-

ների և հարազատների մոտ, ինչպես նաև տարհանված ընտանիքների մոտ, որտեղ ընտանիքի հայրը զոհված էր կամ գտնվում էր մարտական գործողությունների մեջ: Զոհված զինծառայողների ընտանիքի անդամների մոտ տազնապան արդեն նվազած է, առկա է հուսահատություն, ընկճվածություն, որոշ դեպքերում՝ ագրեսիա:

Հոգեբանական աշխատանքի ձևերը.

1. Առաջնային հոգեբանական առցանց խորհրդատվություն՝ հատուկ մշակված ալգորիթմով:

2. Հոգեբանական հետազոտություն, որն իր մեջ ներառում է նաև Շիխանի «Տազնապանության ախտորոշման» մեթոդիկան՝ ըստ որի ներկայացվում է տազնապի արտահայտման հետևյալ մակարդակները՝

0-34 միավոր. թույլ արտահայտված տազնապ, ներքին լարվածության զգացում, տազնապի առաջնային նշաններ, որոնք արտահայտվում են լարվածության քիչ ինտենսիվությամբ: Մարդն ունի անհարմարավետության զգացում, որն իր մեջ վտանգ չի պարունակում, այլ առավել տազնապային վիճակների առաջացման ազդակ է հանդիսանում: Տազնապի այս աստիճանն ունի առավել հարմարվողական նշանակություն:

36-70 միավոր. քիչ արտահայտված տազնապ, երբ նախկին թույլ արտահայտված նշանները դառնում են ակնհայտ, ավելանում է լարվածությունը, անհանգստությունը: Քիչ արտահայտված տազնապին բնորոշ է դյուրագրգիռ վիճակը, որի պատճառները մարդը չի գիտակցում:

71-105 միավոր. արտահայտված տազնապ, ներքին լարվածություն՝ պայմանավորված անիրական վտանգով: Տազնապի հետ միասին առաջանում է վախ, որի պատճառները մարդը փորձում է կապել տազնապի հետ, սակայն իրականում վախի օբյեկտը տազնապի առաջացման իրական պատճառը չէ:

106-140 միավոր. ուժեղ արտահայտված տազնապ, առկա է վտանգի անխուսափելիության զգացում, որն էլ առաջացնում է անորոշ, սակայն շատ ուժեղ տազնապ: Առկա են այնպիսի նշաններ, ինչպիսիք են ներքին ջերմություն, դող, մարմնի քոր, սրտխփոց, շնչարգելություն:

141-175 միավոր. տազնապային գրոհ, որն արտահայտվում է խուճապով, օգնության փնտրտուքով: Տազնապով պայմանավորված՝ վարքի և գործունեության անկառավարելիությունը հասնում է առավելագույնին [4, էջ 73-78]:

3. Հոգեբանական աշխատանքի կազմակերպում՝ ըստ վերը նշված խմբերի.

Աղյուսակ 1. Հոգեբանական աշխատանքի ծները:

Իրականության ընդունում	պատերազմ, կորուստ
Սեփական հնարավոր գործողությունների գիտակցում	Մեղքի զգացում, երբ կա միտք. «Կարող էի ինչ-որ բան փոխել»:
Վշտի թերապիա	Զոհվածի ընտանիք. վշտի փուլերի ճիշտ հաղթահարում՝ շոկային ապրումներից, մեղադրանքից, ինքնամեղադրանքից մինչև հույզերի արտահայտում, իրականության ընդունում, հրաժեշտ:

Ազգաբնակչության մոտ մարտական գործողությունների ժամանակ տագնապի նվազումն ու հաղթահարումը ենթադրում է հոգեբանական աշխատանք տարբեր ուղղություններով:

Տարհանված ընտանիքների հետ հոգեբանական աշխատանքը կազմակերպվել է հատկապես երեխաների հետ խմբային աշխատանքների միջոցով, իրականացվել է արտթերապևտիկ աշխատանք՝ ավագաթերապիա, կավաթերապիա, պարաթերապիա, խմորաթերապիա, մանդալաթերապիա, իսկ վերջիններիս մայրիկների և տատիկների հետ արդյունավետ էր արտթերապևտիկ ուղղություններից տիկնիկաթերապիան: Հոգեբանական աշխատանքի վերջում նկատելի էր երեխաների և նրանց ծնողների մոտ տագնապի նվազում (աշխատանքներին մասնակցել է բարձր տագնապայնությամբ 300 և ավել մարդ, արդյունքում ստացել ենք իրականության ընդունում՝ այլընտրանքային լուծումներով):

Զոհված զինծառայողների ընտանիքների հետ մարտական գործողությունների սկզբնական փուլում հոգեբանական աշխատանքը սկսվել է տնայցերի տեսքով, երբ նախաձեռնությունը մասնագետ-հոգեբանին էր: Առաջնային տագնապային հակազդումների հաղթահարումից հետո սկսվել է աշխատանքներ տարվել կորստի հաղթահարման ուղղությամբ: Տագնապի նվազեցման տեսանկյունից բավականին արդյունավետ է խմբային աշխատանքը ընտանիքի բոլոր անդամների հետ:

Վիրավոր զինծառայողների հետ առաջնային հոգեբանական աշխատանքն ընթանում էր գրույցի տեսքով, ստեղծվում վստահության դաշտ. վերջիններիս մոտ արտահայտված տագնապը ոչ միայն մարտական գործողությունների ընթացքով էր պայմանավորված, այլև առկա առողջական խնդիրներով: Ապաքինումից հետո հոգեբանական աշխատանքները շարու-

նակվել են «Ժեստ» հոգեբանական կենտրոնում, որոնք իրենց մեջ ներառում էին նյարդամկանային ռեֆլեքսոթերապիա՝ 21 օր տևողությամբ, հոգեբանական աշխատանք տրավմատիկ հիշողությունների հետ:

Ըստ «Ժեստ» հոգեբանական կենտրոնի վիճակագրության բաժնի՝ 2020 թ-ին՝ մարտական գործողությունների ժամանակ, և 2021թ-ի սկզբից առ այսօր հոգեբանական աջակցության են դիմել հատկապես «տագնապային գրոհ, անտարբերություն, սոմատիկ դրսևորումներ» գանգատներով: Նշենք, որ նկատելի են հատկապես երեխաների մոտ առկա տագնապների աճը, որը հետևանք է տագնապային ծնողների, տագնապային միաջավայրի ազդեցության: Տագնապի հաղթահարմանն ուղղված հոգեբանական աշխատանքը ենթադրում է՝

- Մարտական գործողությունների ժամանակ ավելորդ, ոչ ստույգ տեղեկատվության մերժում:
- Մարտական գործողությունների ժամանակ սեփական հնարավորությունների գիտակցում (հրաժարվել ամեն ինչ կառավարելու ոչ իրատեսական ցանկությունից):
- Ընդունել իրականությունը, արտահայտել հույզերը, առաջարկվող տեխնիկա՝ «Երբ խոսում է իմ մարմինը», մարմնաշարժողական տեխնիկաների, պարաթերապիայի միջոցով արտահայտել մարմնում քարացած, ճնշված հույզերը:
- Կռիվ տագնապի հետ → Տագնապն ինձ սովորեցրեց

Տեխնիկա՝ «Ծնողների ձեռքեր»

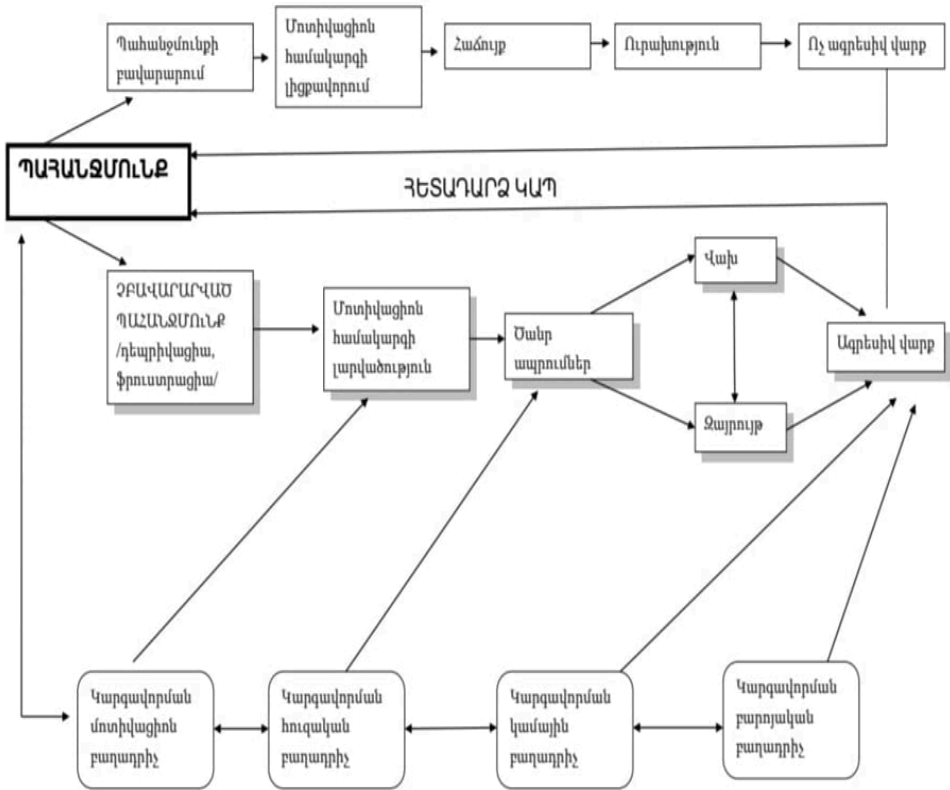
Նպատակ՝ անձին վերադարձնել ծնողներից և շրջապատից ունեցած սպասումները, սեփական անձի միջոցով ինքն իրեն տալ ապահովության զգացում:

Ընթացք. մարմնի որևէ հատվածում պատկերացնել մայրիկի ձեռքը, այդ ձեռքից ունեցած սպասումները, այնուհետև մարմնի մեկ այլ հատվածում պատկերացնել հայրիկի ձեռքը և այդ ձեռքից ունեցած սպասումները: Պատկերացնել ինձ՝ որպես երեխա, ով ամուր բռնել է ծնողների ձեռքերը և չի ցանկանում բաց թողնել, քանի որ կկորցնի ապահովությունը: Պատկերացնել ինձ՝ արդեն մեծահասակիս, ով դեռևս շարունակում է ամուր բռնել ծնողների ձեռքերը՝ վախենալով կորցնել ապահովությունը: Հրահանգ՝ բաց թողնել այդ ձեռքերը, քայլ անել առաջ, մարմնի այն հատվածում, որտեղ զգում էի մայրիկի ձեռքը, դնել իմ ձեռքը և մայրիկից ունեցած սպասումները վերադարձնել ինձ: Մարմնի այն հատվածում, որտեղ զգում էի հայրիկի ձեռքը, դնել իմ ձեռքը և հայրիկից

ունեցած սպասումները վերադարձնել ինձ: Տեխնիկայի ավարտին թղթի վրա գրել ինձ վերադարձրած սպասումները և դրանք դարձնել գործողություններ:

Քանի որ տազնապի հիմքում ընկած է անորոշությունը, ակտուալ պահանջմունքները բավարարելու անկարողությունը, ապա հոգեբանական աշխատանքն ուղղված է անձի մոտ անավարտ պահանջմունքների բավարարմանը, հոյզերի արտահայտմանը [7, էջ 53-57]:

Գծապատկեր 2. Տազնապային վարքի կարգավորման հետադարձ կապը:



Գծապատկերում հստակ երևում է տազնապի հիմքում ընկած ակտուալ պահանջմունքի և որպես հետևանք դրսևորվող հակազդման կապը: Պահանջմունքի գիտակցումը և բավարարումը հանգեցնում է լիարժեքության, որն ուղեկցվում է դրական հոյզերով, ակտիվությամբ: Տազնապն իրավիճակով պայմանավորված է, ինչը հայտնի է իբրև իրավիճակային տազնապ: Ընթացքից պարզ երևում է տազնապի ժամանակ հոյզերի տեղափոխությունը:

Պահանջմունքի չբավարարումը առաջացնում է անլիարժեքության զգացում, անտարբերություն, որն ուղեկցվում է ծանր ապրումներով, անորոշությունն ուղեկցվում է վախով, որպես հետևանք դրսևորվում է ագրեսիվ վարք:

Տազնապի կարգավորման բաղադրիչներն են՝

1. Կարգավորման մոտիվացիոն բաղադրիչ
2. Կարգավորման հուզական բաղադրիչ
3. Կարգավորման կամային բաղադրիչ
4. Կարգավորման բարոյական բաղադրիչ

Նշված բաղադրիչներից մարտական գործողությունների ժամանակ ակտիվանում է կամային բաղադրիչը: Արդյունքում, հոգեբանական աշխատանքը և պահանջմունքների բավարարումը մարտական գործողությունների ժամանակ ենթադրում է հուզական ոլորտի կարգավորում, կամային գործողությունների միջոցով՝ իրավիճակի հաղթահարում, ապագայի տեսլականի կառուցում, որն էլ հանգեցնում է տազնապի հաղթահարմանը:

Մարտական գործողությունների ժամանակ ազգաբնակչության մոտ տազնապի բարձր մակարդակը նվազեցնելու համար հոգեբանական աշխատանքը կազմակերպվել է Անձնակենտրոն ինտենսիվ ծրագրային հոգեթերապիայի միջոցով, որի արդյունքում ցուցաբերվել է համակարգային մոտեցում՝ ուղղված համընդհանուր տազնապի նվազմանը:

Գրականություն

1. Лакан Ж. Тревога/Le seminaire: Livre X: L'angoisse/, М., 2010, издательство Гнозис, Логос, 424 с, ISBN: 5-8163-0037-7 ,
2. Мэй Р. Смысл тревоги : /The Meaning of Anxiety /; пер. с англ. М. И. Заваловой и А. Ю. Сибуриной; N.Y.: Pocket Books, 1977. М.: Независимая фирма "Класс", 2001 Терминологическая правка В.Данченко К.: PSYLIB, 2005, 258 с,
3. Ролло М. Смысл тревоги пер. с англ. Анастасия Багрянцева -- ISBN 978-5-94193-862-9 М. Институт общегуманитарных исследований, М., 2016, 417 с.
4. Тревога и тревожность. Хрестоматия [Электронный ресурс] . сост. В.М. Астапов., СПб, Издательство Пер_Сэ, 2008, 240 с.
5. Фрейд З. Торможение, симптом и тревога (1926 [1925]) // Влечения и неврозы, М., Академический проект, 2007, 233 с.
6. Фурманов И. А., Жеребцов С. Н., Сильченко И. В., Э. А. Соколова, Селиванова Л. И. Первичная профилактика психосоматических заболеваний с помощью системы психологических технологий, Гомель, ГГУ им. Ф. Скорины, 2015, 221с.
7. Хейг М., Планета нервных «Как жить в мире процветающей паники», М., издательство ООО Лайвбук, 2019, 336с. ISBN: 978-5-907056-29-9
8. Щербатых Ю. В. Психология страха, М., Издательство Эксмо, 2007, 512 с. ISBN: 5-699-11053-4