**Мнительность и ее признаки.**

В большинстве словарей и справочников мнительность определяется как некое тревожное состояние, свойство человека видеть опасность для себя буквально на каждом шагу, излишняя подозрительность и недоверчивость.

Вы уверены, что мнительность к вам не имеет никакого отношения? Тогда попробуйте представить следующую ситуацию. Приятельница пригласила вас в гости. Явившись в назначенное время, вы вдруг замечаете, что своим приходом оборвали весьма оживленную беседу других гостей. Если первой вашей мыслью стало предположение «говорили обо мне» – риск оказаться причисленным к мнительным особам достаточно велик.



Если же вы постоянно изводите себя мыслями о том, что о вас подумают окружающие, а тем паче, если вы уверены, что все только и ищут способа вам навредить или поставить вас в неловкое положение – задуматься о том, как избавиться от мнительности, самое время.

Между тем мнительность может принимать самые разные формы. Мнительный человек моментально находит у себя все признаки любого смертельного недуга. Посмотрев репортаж об очередном серийном убийце, пребывает в полнейшей уверенности, что именно ему суждено стать следующей жертвой. Шарахается от аэропортов и вокзалов, услышав в выпуске новостей о падении самолета или крушении железнодорожного состава. Стоит кому-то из родных запоздать к ужину - человек, подверженный мнительности, рисует в своем воображении страшные картины того, что могло произойти. А в конечном итоге и сам пребывает в постоянном стрессе, и держит во взвинченном состоянии друзей и близких.

Узнали себя в одной из зарисовок? Значит, нужно что-то предпринимать, пока мнительность не приобрела катастрофические размеры. Но для этого не лишним будет понять, откуда она берет свое начало.

**Причины мнительности: вернемся в детство.**

Не зря говорится, что все комплексы родом из детства. Вот и расстройства психики корнями своими ведут именно туда. Как часто родители, желая внушить своему чаду нормы поведения в обществе, прибегают к, казалось бы, безобидной формулировке: «Не делай этого, а то все будут смеяться!» Но для некоторых из нас этот страх быть осмеянным становится основополагающим критерием и во взрослой, самостоятельной жизни.

Постоянные упреки, редкие похвалы, обвинения даже в том, чего ребенок не совершал – и благодатная почва для произрастания мнительности возделана.

Всевозможные «страшилки», криминальные хроники, фильмы ужасов также могут способствовать развитию мнительности, причем не только у детей, но и у взрослых.

Нередко повышенная мнительность развивается в достаточно зрелом возрасте вследствие какого-то негативного опыта – предательства любимого человека, сплетен или интриг со стороны людей, пользующихся безграничным доверием. Как говорится, обжегшись на молоке, дуют и на воду.

**Избавление от мнительности: сложно, но возможно.**

Вполне естественно, что у человека, заподозрившего у себя наличие близкой родственницы ипохондрии, возникает вопрос, как бороться с мнительностью и каковы шансы на победу.

В различных источниках часто можно встретить рекомендации проанализировать собственные ощущения, «взглянуть на ситуацию со стороны», осознать ошибочность своих суждений. Однако «срабатывает» данный метод далеко не всегда. Если мнительность находится еще в «зачаточном» состоянии, осознание проблемы действительно может помочь.

Совсем другое дело, когда мнительность перерастает в серьезное психическое расстройство. Одна дама бросалась с кулаками на подростков, смеявшихся над чем-то в тот момент, когда она проходила мимо. Никто не мог поколебать ее уверенности в том, что причиной детского смеха может быть что-то иное, кроме ее персоны. А еще она на полном серьезе размышляла о том, где достать автомат, чтобы отомстить соседям-сплетникам. Можете представить ее занимающейся самоанализом?

В случае, когда собственными силами с проблемой не справиться, необходимо обратиться за помощью к специалистам. Консультации психолога, при необходимости курс лечения специальными препаратами в сочетании с огромным желанием облегчить жизнь себе и своим близким заставят мнительность отступить. Разумеется, это дело не одного дня, но ведь и взращивалось это состояние не один день, не так ли?

Автор - [**Елена Терентьева**](http://www.luxbeauty.ru/elena-terenteva)

[*Женский журнал LuxBeauty.ru*](http://www.luxbeauty.ru)