**У ребенка очень сильная боязнь темноты, иначе говоря, «ахлуофобия»**

Эта фобия, подобно другим, может проявиться на любом этапе развития человека.  Как правило, у детей возникает  приблизительно в трехлетнем возрасте.  Она развивается на подсознательном уровне и возникает под воздействием пугающих обстоятельств. Это может быть полная темнота или страх остаться без маминой любви.

Боязнь у подростков может быть спровоцирована высоким уровнем тревожности. Это реакция на нарушение общения с взрослыми или сверстниками, нерешенные личные проблемы.

 Каждый десятый человек страдает от этого расстройства в большей или меньшей степени. Эти страхи тщательно скрываются, так как мешают жить полной жизнью и считаются «детскими».

Что собственно происходит с нашим организмом при выраженной ахлуофобии? При  ахлуофобии организм прекращает вырабатывать гормон мелатонин, который очень важен для человека, так как он отвечает за стабильность эмоционального фона. Когда вокруг темно, человек более остро  ощущает стрессы, которые ему пришлось пережить, и вспоминаются все негативные переживания. Это состояние бывает дополнено страхом, совершенно необоснованным. Интересно, что часто ахлуофобы ложась ночью спать, не выключают свет, надеясь таким образом обмануть фобию. Но врачи считают, что при этом болезнь наоборот, начинает прогрессировать. В некоторых случаях боязнь темноты вызвана страхом смерти. Ахлуофобию нужно обязательно корректировать, так как могут, возникнуть более серьезные расстройства, делающие личность нестабильной.

**Признаки ахлуофобии.**

Если у ребенка имеется страх темноты, то они не в состоянии засыпать самостоятельно, постоянно плачут, у них начинается истерика. Они просят, чтобы в их комнате постоянно горел свет, и ищут причину, чтобы пойти  туда, где горит свет. Например, им постоянно хочется пить, или нужно пойти в туалет.

Подростки и взрослые, страдающие данной фобией, при наступлении ночи, могут испытывать приступы панической  атаки. Боязнь выражена очень сильно, до нервного срыва. Человек потеет, нарушается сердечный ритм, становится трудно дышать и даже могут сопровождаться галлюцинациями.

Есть  немало способов, чтобы самостоятельно избавиться от ахлуофобии.

1. Прежде всегда, требуется установить причины. Не нужно провоцировать свои фобии.
2. Необходимо создать  позитивную атмосферу. Это личный настрой, просмотр комедийных фильмов и мультфильмов,  музыкальное сопровождение, общение с близким и дорогим  человеком.
3. Для коррекции детского поведения актуально **использовать традиционные игры в прятки**, основанные на чередовании света и темноты. Частые прогулки  особенно перед сном, тоже очень полезны.
4. Для контроля собственного поведения можно обсудить, пранализировать его с близкими людьми. Очень часто расстройство возникает из-за недовольства жизнью. Такие беседы помогут найти пути избавления от расстройства.
5. Хорошее воздействие  могут оказать специальные тренинги, которые учат расслабляться, приводить в норму дыхание, контролировать свои эмоции.

Желаем Вам и вашим детям  психологического здоровья!