**סוגי חרדות**

קיימים שלושה סוגי חרדות מרכזיים:

**חרדה מציאותית**

פחד ממצבים אובייקטיבייים וקונקרטיים.

חרדות ממצבים כלכליים, בטחוניים, ממחלות, ממוות.

**חרדה נוירוטיות**

**הקונפליקט המתמיד בין האיד לאגו.**

עצם המחשבה שנעשה משהו שיגרום לנו לאבד שליטה מלחיצה אותנו.

אנשים נזקקים לשליטה בחייהם אך ככל שאדם הוא בעל צורך גבוה יותר בשליטה הוא חווה חוויה נוירוטית גדולה יותר.

**חרדה מוסרית**

**הקונפליקט בין האגו לסופר אגו**.

עצם המחשבה שאנו עושים משהו שנוגד את הקוד המוסרי שלנו גורמת לנו לחרדה.

**כמה דרכי התמודדות :**

**1.בוחן מציאות תקין**

אדם במהלך חייו צריך ללמוד מיהו, מה יתרונותיו, מה חסרונותיו ולדעת לתעל את היתרונות למקום מגשים, מצמיח ולצמצם למינימום את החסרונות.

אדם בריא במציאות יודע גם למה הוא נכשל.

**ישנם שני מצבים פתולוגיים:**

1. אנשים בעלי "הערכת חסר". אנשים שיש פער שלילי בין היכולות שלהם לערך העצמי שלהם כך שהם מפחיתים מערכם ואינם קוראים את המציאות נכון.
2. הקצה השני, הערכת יתר - אנשים בעלי כישורים מוגבלים שבונים הערכת יתר שאינה מותאמת למציאות.

**2**. **יכולת שליטה על התנהגות**

אנשים נורמאליים הם אנשים שמרשים לעצמם לאבד מדי פעם שליטה כי הם יודעים להחזיר לעצמם את השליטה.

**שני מקרים פתולוגיים:**

1. אנשים שמאבדים שליטה כל הזמן.
2. אנשים אובססיביים לשליטה שמפחדים פחד מוות (לא מודע) לאבד שליטה.

הם חשים שאם הם יאבדו שליטה הם לא יוכלו להחזיר אותה.

**3**. **מודעות אמיתית לרצונות ולרגשות שלנו**

אדם צריך במהלך חייו לברר עם עצמו מה הוא רוצה ואיך הוא מרגיש, והוא צריך לבסס את ההפרדה בין הרצונות שלו והרצונות של הסביבה שבה הוא חי.

**4**. **פרודוקטיביות - יצרנות**

אנשים שאינם אופטימיים אינם יודעים לראות טוב בסיטואציות קשות הם אנשים שקרובים לצד הלא נורמאלי על קו הרצף:

* הם סובלים מדיכאון כרוני
* הם סובלים מחוסר יכולת לקבלת החלטות
* קשיים בתפקוד

אדם יצרני בריא בגופו בנפשו שרואה חיובי בכל סיטואציה הוא אדם באמת בריא יותר בנפשו.

**5**. **פנקסאות**

היכולת לדעת גם לתת וגם לקבל ולעסוק בפחות פנקסאות בחיים