Почему нам страшно в темноте?

Наступила ночь, а тебе никак не заснуть. Тени причудливо изгибаются на стенах, слышатся какие-то шорохи, и кажется, что вот-вот увидишь что-то жуткое в темноте... Знакомо? Очень многие люди боятся темноты. Давай разберёмся, почему в нас живёт этот страх.

Что происходит в мозге?

Свет — очень важная штука для организма. Наши биологические часы чётко настроены на изменения дня. Например, когда за окном становится темно, организм решает, что пришло время сна. А когда светает — организм просыпается.

Но, как оказалось, свет влияет ещё и на наше настроение, и на страхи. Эксперименты показали, что в темноте начинают активнее работать участки мозга, которые отвечают за чувство тревоги и страха. А при свете дня они «спят». Получается, мы с тобой самой природой запрограммированы бояться ночи.

Зачем нужен этот страх?

Всё, что есть в нашем организме (и любом другом, от маленького жука до огромного кита), нужно для выживания вида. Благодаря эволюции у кита появились плавники, чтобы маневрировать в воде. Твёрдый «панцырь» из хитина нужен жуку, чтобы защитить его хрупкое тельце от хищников. Так и страх появился для того, чтобы нашим предкам было легко переживать ночь. Ведь в темноте наши глаза видят не очень хорошо — а значит, древние люди могли стать лёгкой добычей для хищника. Но что если всё время бояться любого звука и быстро убегать при малейшей опасности? Тогда шансы на выживание увеличиваются!

Более того, ночью наш мозг пытается сам допридумать то, что не видят глаза. Поэтому в тёмной комнате тебе может показаться, что кто-то прячется в углу или что-то странно скрипит. Нашим предкам такие фантазии были жизненно необходимы — ведь в кустах действительно мог прятаться хищник. Получается, страх им помогал!

Но что делать сейчас, когда страх только мешает?

1. Благодари чувство страха: «Спасибо, страх, что помог моим предкам выжить! Но сейчас мне опасаться нечего».
2. Думай о темноте как о чём-то уютном и приятном, а не холодном и жутком. Например, представляй, как сидишь под звёздами у костра или просто чувствуй тепло и мягкость одеяла.
3. Если ты очень сильно боишься темноты и ничего не помогает, расскажи об этом родителям. Сходите вместе к психологу.