**Юношество. Страхи**

Последние исследования специалистов показывают общее увеличение уровня тревожности среди молодежи. Причины тому могут быть разные, и многие из них тесно связаны с ситуацией в обществе. Такие страхи называют социальными. Если раньше достаточно большое количество тревожных переживаний возникало в связи с уровнем развития криминала и беспомощностью молодых против него, то сейчас большее значение приобретает страх отсутствия самореализации, невозможности профессионально состояться, достичь некоей планки социального статуса.
Боязнь не суметь полноценно реализоваться в профессиональном плане связана, с одной стороны, с пропагандой ранних достижений известных людей (« В 18 лет командовал полком солдат…» «К Пушкину слава пришла в 15…», «В 20 заработал первый миллион…»), и с повышением значимости социального статуса и связанных с ним материальных ценностей, с другой стороны. Таким образом, задается достаточно высокая планка ожиданий, что неизбежно рождает у молодежи обеспокоенность в случае сравнения с реальными достижениями. При этом молодым людям достаточно редко транслируется мысль, что успех является результатом труда и упорства, гораздо больше говорится о везении и удаче «оказаться в нужное время в нужном месте», одаренности и т.п. Нелестные умозаключения о себе приводят к снижению самооценки. Большую роль играет также нехватка профессионального ориентирования, которое можно провести при помощи психолога. При выборе профессии необходимо оценить не только ее востребованность на рынке труда, но и собственные способности и склонности. Человек, овладевший навыками в любимом деле, гораздо чаще становится успешным в социальном плане, и к тому же чувствует себя более счастливым.
Еще один часто встречающийся повод для тревоги и апатии – чувство бесперспективности, отчасти связанное и с экономической ситуацией в стране. Подобные идеи могут выражаться в лозунгах типа «Стоит ли стараться, все равно ничего не получится», «В нашем регионе нормальной работы нет» и т.п. Хочется отметить, что, по мнению многих социологов, эти чувства в молодежной среде могут  искусственно поддерживаться и нагнетаться некоторыми организациями в своих собственных, корыстных целях. Они якобы предлагают альтернативу, шанс на изменения в ответ на вступление в свои ряды, вербуя таким нехитрым образом политических сторонников среди юных и активных граждан.

Сильное распространение получили за несколько прошедших лет такие страхи, как боязнь терактов и спидофобия – боязнь заразиться ВИЧ-инфекцией или другими заболеваниями. Люди боятся садиться в метро и троллейбусы, крайне подозрительно и даже озлобленно относятся к приезжим. Страх теракта связан с невозможностью его предсказать, а если брать более глубокие переживания – лишает человека чувства контроля над ситуацией, что естественным образом вызывает внутреннее напряжение. Выплеск этого напряжения, попытки овладеть ситуацией нередко приводят к неадекватной оценке обстановки, агрессивным действиям или необоснованной панике. Схожие переживания возникают при сильном страхе заразиться какой-либо смертельной болезнью. Некоторые люди боятся заразиться даже в ситуациях, в которых это невозможно – например, ВИЧ не передается через поцелуи или совместный быт. Известен и исследуется специалистами феномен возникновения на этой почве слухов о бандах наркоманов, якобы вкалывающих в автобусе шприцы с зараженной кровью в беззащитных граждан и т.п. Страх также может вызывать агрессию по отношению к уже зараженным людям. Немаловажным является факт, что многие боящиеся ведут отнюдь не здоровый образ жизни, приобретая различные заболевания, в проявлениях которых под влиянием страха способны увидеть симптомы ВИЧ и других инфекций. Кроме того, люди впечатлительные способны довести себя до того, что симптомы недомогания будут у них обнаруживать себя даже при отсутствии каких-либо заболеваний.
Универсальные рецепты в рамках одной статьи предложить очень трудно, каждый случай индивидуален и является результатом комбинации нескольких факторов. При  возникновении сильных и навязчивых состояний, панических атак необходима помощь специалиста – психолога .