

Véronika Loboda

Faculté de l'économie et du bussines, économie, 31 EM

Gérer la peur comme moyen de la surmonter

Dans la vie quotidienne, ainsi que dans les situations d'urgence, une personne est confrontée à une émotion forte, la peur. Une émotion négative chez une personne est un processus émotionnel à court ou long terme, se développant en raison d'un danger imaginaire ou réel. Souvent, cet état est marqué par des sentiments désagréables, ce qui constitue en même temps un signal de protection, l'objectif principal auquel une personne étant confrontée de sauver sa vie.

Je pense que la pertinence du sujet aujourd'hui est très élevée car chaque personne sur Terre a peur, la peur de quelque chose. Selon les scientifiques, il est raisonnable de comprendre la peur, mais il est dangereux d'être guidé par la peur. Ceci est également confirmé par la citation de la grande Marie Curie.

Je pense que cette peur est normale. Après tout, cela signifie qu'une personne sent au moins quelque chose, soit qu'il s'agisse de quelque chose ou au contraire d'une personne proche. L'essentiel est de ne jamais laisser la peur et ses réactions à la gravité couler, car alors commence le processus d'auto-décompression et de panique, comme on dit «la peur a de grands yeux ». Une fois encore, je suis d'accord avec la citation «Il n'y a rien dans la vie qui leur fasse peur, il n'y a que ce qui doit être compris».

La peur, à mon avis, est un indice utile ou un défi pour soi-même. Après tout, pour vous en débarrasser, vous devez vous rendre compte. Que ce soit un saut en parachute ou une plongée. Mais il existe une phobie qui ne doit pas être confondue avec la peur ordinaire. Parce que la phobie peut être surmontée, défiez-la. Mais la peur est un concept difficile, car quelqu'un a peur de la mort ou de la douleur, mais il est en quelque sorte inévitable. Ou même l'imprévisibilité ou la solitude, car rien dans le monde n'est garanti. Tout peut arriver! Il est très important de comprendre et d'accepter cela et ne pas rester caché, espérant ainsi éviter des problèmes, des décisions graves, des tests et des bouleversements, sans lesquels la vie humaine est impossible.

Dans notre monde, il y a beaucoup d'opinions, de citations, de déclarations sur ce sujet, mais Marie Curie a exprimé ça avec la plus grande précision.

Melitopol, 19 Mars 2019