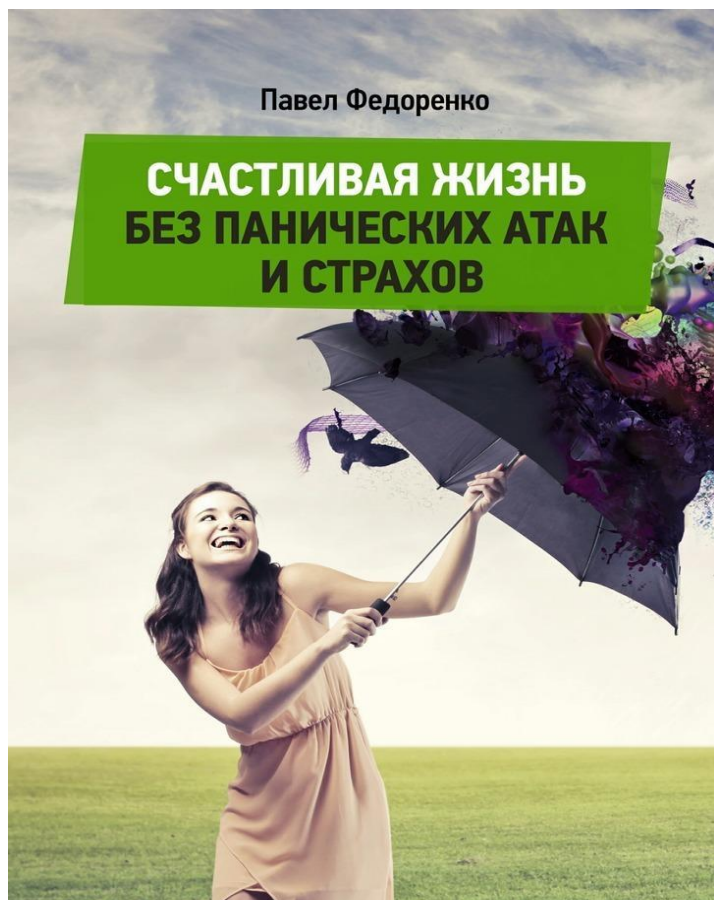


# Федоренко Павел «Счастливая жизнь без панических атак и страхов»



- В книге рассказывается о механизмах паники, ее происхождении и причинах, а также о том, как от нее избавиться. В книге собран инструментарий, который основан на личном опыте автора, а также при проведении психотерапии. Из этой книги можно узнать, почему возникают панические атаки и как в короткие сроки вернуть себя к полноценной жизни.

# Паническая атака - это

- необъяснимый и мучительный приступ беспокойства и тяжелой тревоги. Сопровождается беспричинной паникой и страхом, которые вызваны не внешними причинами, а внутренним ощущением. В теле возникают соответствующие страху симптомы от головокружения и помутнения в глазах до тошноты и спазмов. Человек перестает владеть собой.

# Причины и факторы возникновения панической атаки

- 1. Социальные явления, происходящие в мире, обществе. Это природные бедствия, экономические крахи, трагедии, войны.
- 2. Физиологические причины. Усталость, голод, алкоголизм, наркомания - всё, что снижает уровень самоконтроля.
- 3. Общие факторы. К ним относят неожиданности, пугающие ситуации, информация о которых часто преувеличена или искажена. 4. Идеологическая пустота. Отсутствие общей цели или лидеров, которым доверяют, низкий уровень сплочённости.



# Характерные симптомы панических атак:

- Сильный необъяснимый, в большинстве случаев внезапный, страх.
- Нехватка воздуха, затрудненное дыхание, сильная одышка.
- Учащенное сердцебиение или нарушение сердечного ритма, возможно повышение артериального давления.
- Головокружение, потемнение перед глазами.
- Оцепенение — человек не может ничего сказать, пошевелиться. Может наблюдаться нарушение походки.
- Потливость.
- Тошнота.
- Боли в животе и груди.
- Во время панической атаки чувство страха нарастает как снежный ком. Из-за специфических симптомов человек часто кроме начальной тревоги начинает ощущать страх смерти, сердечного приступа, инсульта, удушья. Блокировка этих страхов является одной из основных задач первой помощи.

## Причиной паники и тревоги является истощение

- 1. Физическое истощение чаще всего является следствием переутомления или недостаточного отдыха. Также может быть неправильное питание и употребление веществ, воздействующих на психику.
- • 2. Психическое истощение обычно появляется вследствие постоянного беспокойства или длительного умственного напряжения.
- • 3. Эмоциональное истощение обычно следует за неудачами в делах сердечных. Это может быть развод, конфликты с близкими либо их утрата.

# Проявления панических атак

- - физические проявления;
- - сердечно – сосудистые симптомы;
- - дыхательные проявления;
- - включилась симпатическая нервная система: расширяются зрачки, чтобы лучше ориентироваться в пространстве (из-за этого и бывает помутнение в глазах и «звездочки»), снижается слюноотделение, (отсюда сухость во рту).
- - психическое проявление;

# Методы работы с паникой

- Шаг 1 – Наблюдение
- В тот момент, когда вы чувствуете приближение панической атаки, необходимо понаблюдать за страхом. Обратите внимание на те чувства, ощущения, которые возникают внутри вас в этот момент. Сфокусируйтесь на них. Необходимо осознать наличие этой панической атаки, чтобы обезвредить ее и сломать механизм, который запускает ее вновь и вновь.
- Наблюдайте за знакомыми вам симптомами, которые обычно чувствуете в начале паники. У кого-то это удушье, у кого-то учащенный пульс. Вариантов множество. В этот момент, когда вы наблюдаете за первыми признаками приближения паники, пришло время решиться на 51 применение нового ее восприятия. Не нужно ей противодействовать, не нужно «гасить» симптомы, как раньше. Теперь вы будете действовать гораздо более умно.

## Шаг 2 – Принятие

- Примите его всей душой, ведь с ним надо познакомиться поближе, понаблюдать за ним. Поначалу это может быть несколько трудно, даже можете почувствовать тревогу, ведь раньше вы никогда ничего подобного не делали.
- Но очень важно искренне принимать тревогу, буквально как старого доброго друга и, ни в коем случае, не подавлять ее. Проявите весь свой характер, не отступайте, наблюдайте за тем, как страх увеличивается.
- Большинство людей, страдающих паническими атаками, обладают образным мышлением. Такие люди могут для большей убедительности придумать панике зрительный образ, любой на свое усмотрение



## Шаг 3 – «Цунами» – просим добавки

- Требуйте у нее еще, чтобы она ударила всей имеющейся силой, чтобы она поняла, что вы твердо намерены испробовать всю ее силу на себе. Это позволит чувствовать себя не испуганным, а именно возбужденным, как если бы вы катались на аттракционе. Теперь вы не жертва паники, а 53 добровольный участник. Вы жаждете получить от нее побольше этих ощущений. Это момент, когда вы начинаете двигаться в одном направлении со страхом, а не против него. Это покончит с внутренней борьбой, внутренним конфликтом со страхом. Вы больше не жертва, потому что не избегаете страха, не сопротивляетесь ему, а встречаете его лицом к лицу. Теперь страх не имеет оснований для превращения в паническую атаку.

- Требование большего – тот переломный момент, с которого начнется ваш путь в нормальную жизнь без паники. Это тот запрос, который паника не в состоянии выполнить. Вы не сопротивляетесь ей, а сопротивление – это топливо для нее. Только при сопротивлении возможна паника. Тут-то она и раскрывает свое истинное лицо, и показывает, что за всем этим ничего нет, одна иллюзия. У нее нет ничего такого, чего вам стоило бы бояться. Перешагнув этот рубеж, вы не обнаружите ничего опасного.

# Результаты от применения техники

- При правильном выполнении этой техники вы почувствуете мгновенный результат, ощутите тепло в груди, почувствуете, как постепенно к вам возвращается спокойствие. Это включится в работу парасимпатический отдел нервной системы. Нервная система восприняла это все, как будто вы вышли с другой стороны страха, и переступили ту черту, за которой, как вы думали, пропасть. Но вот вы рискнули и поняли, что там ничего опасного нет. Это всего лишь ваша иллюзия, набор ощущений в теле, которые вы неправильно истолковали.

# Обобщение информации от 3 шагов

- 1. Наблюдение. Где бы вы не находились в момент возникновения паники, начинайте наблюдать за ней. Не подавляйте неприятные ощущения, не избегайте.
- 2. Принятие. Примите свое состояние. Прочувствуйте все ощущения, которые принесла вам паника.
- 3. «Цунами». Когда вы чувствуете, что паника напирает и уже трудно просто наблюдать за страхом, просите еще больше. Требуйте больше ощущений и не сдавайтесь. Помните и верьте – вам ничего не угрожает. Все что вы чувствуете, не может нанести вреда, тело все выдержит. Даже если вы еще чувствуете неприятные ощущения, паника больше не последует за ними.

# Рассмотрение техники 25 секунд смелости

- Этап первый – Наблюдение
- В тот момент, когда вы чувствуете ощущения, говорящие о приближении паники, наблюдайте за ними, возбудились от этих ощущений, и они включат симпатическую нервную систему. Вы будете искренне возбуждены, ведь это первый раз, когда вы станете контролировать эти ощущения

## Этап второй – Принятие

- Разрешите всем ощущениям быть, какими бы они не были, пусть будут в вашем теле. Паника попытается вывести вас из равновесия, вывести из-под контроля ситуацию, но вы не должны сдаваться, и тогда увидите, как сдается она!

# Этап третий – «Цунами» – усиление и удержание

- Скажите, что она имеет не больше, чем 25 секунд, чтобы показать все, на что способна. Через 25 секунд паника должна быть самой сильной, какой только может быть. И если, через 25 секунд этого не будет, она должна уйти и забрать свои пустые угрозы. Помните то, чего вы боитесь, и именно это должно произойти в течение 25 секунд. Бойтесь, что у вас случится сердечный приступ – пусть это случиться в течение 25 секунд. Бойтесь что задохнетесь – это обязательно случиться в течение того же времени или никогда! Это тот фактор, который позволяет вам взять контроль над ситуацией в свои руки! Теперь не паника говорит, что делать, не она управляет вами, а вы ставите ей условия.

## Изменение жизненных факторов, способствующих развитию приступов паники

- Большинству людей данной техники достаточно, чтобы окончательно справиться с паникой. Но некоторым все же нужна дополнительная поддержка, чтобы справиться с этой проблемой. В таких случаях хорошо подойдет:
  - - Общественная поддержка.
  - - Принятие.
  - - Изменение образа жизни.
  - - Мотивация (цель и смысл).
- Данная методика поможет ускорить процесс избавления от паники, потому что она является более широким подходом и затрагивает жизнь человека в целом.



# Как преодолеть панику?

- Самый простой способ проделать это – записать то, что вы чувствуете, а затем записать причину, по которой вы хотите преодолеть это
- Например:
- – Какой смысл моих панических атак? Они помогают мне лучше узнать себя и делают мой характер более сильным.
- – Какова причина преодоления ПА? Я хочу развиваться и добиться успеха в жизни.
- – Каков смысл общей тревоги? Она показывает мне, что я живу не правильно, я сдерживаю себя и свои эмоции.
- – Причина преодоления? Я хочу жить полноценной жизнью.

# Поведение, без которого паническая атака не возможна

- 1. Попытка избегания неприятных переживаний. Попытка избежать неприятные переживания даёт противоположенный эффект. Переживание усиливается энергией избегания и становится навязчивым. Чем усерднее человек пытается отвлечься от переживания, противостоять ему силой воли, тем сильнее оно становится, доводя человека до крайней степени страха — паники.
- 2. Избегание неприятных ситуаций. Человек, избегающий неприятных ситуаций, лишает себя опыта их безопасности и, сталкиваясь с ними в жизни, попадает в состояние неопределённости, старается избежать их, и испытывает тревогу, страх, панику. Виной тому, является естественный процесс, при котором, в состоянии неопределённости, всегда возникает тревога.
- 3. Перенос разрешения неприятных переживаний из настоящего в будущее. Попытка перенести разрешение ситуации из настоящего в будущее оставляет проблему нерешённой. Например, человек, столкнувшийся с неприятным переживанием (страхом) в метро, старается сначала немедленно из него выбраться. Выйдя на улицу, он испытывает либо облегчение, либо продолжает решать проблему в будущем. Стремится скорее добраться до дома, чтобы получить облегчение (мнимую иллюзию безопасности).
- 4. Попытка избежать неприятные переживания при помощи вторых лиц. Испытывая неприятное переживание, человек просит о помощи: вызывает неотложку, требует срочного приезда супруга (ги) с работы, просит сопровождать его в ситуациях, которые, в виду отсутствия опыта, кажутся опасными

# Психотерапевтическое лечение

- **1. Когнитивно-поведенческая терапия.** По форме похожа на активное собеседование. Основная идея: дискомфорт человеку доставляют не сами ситуации, а его мысли, оценки ситуаций, оценки себя и других людей. Например, установка «мужчины не плачут» приводит к подавлению эмоций, а представление о том, что «женщина должна быть мягкой и терпеливой» мешает выразить обоснованную агрессию. Задавая вопросы, терапевт помогает клиенту открывать и ставить под сомнение предубеждения и иррациональную логику. Так уменьшается тревожность, пропадает страх перед паническими атаками и симптомы постепенно исчезают.
- **2. Гипноз.** Специалист погружает клиента в транс и даёт установки, призванные решить внутренние конфликты и устранить причины панических атак. Метод подходит не всем.
- **3. Телесно-ориентированная психотерапия.** По форме напоминает йогу или урок физкультуры. Терапевт помогает клиенту расслабить зажимы в теле, которые определённым образом связаны с проблемами в психике. Включает методы релаксации и дыхательные упражнения, помогающие остановить паническую атаку или смягчить её симптомы.
- **4. Психоанализ.** По форме тоже напоминает собеседование, но говорит преимущественно вы. Психоаналитики считают, что причины паники - нерешённые задачи и скрытые внутренние конфликты в области бессознательного. Работа направлена на выявление скрытых проблем. Метод отличается неторопливостью и длительностью, зато влияет на все сферы жизни, а не только лечит панические атаки.

- Счастливая жизнь без панических атак и тревог. Эффективный метод избавления от ВСД, страхов и паники, которые мешают жить
- *Федоренко П.*

