

Оглавление

Введение	5	
Часть I. Панические атаки	7	
Страх.....	8	
Беспричинный страх.....	10	
Причины страха	12	
Восприятие	15	
Измененное восприятие	18	
Почему изменяется восприятие.....	20	
Паническая атака.....	22	
Механизм панической атаки	24	—
Симптомы панической атаки	26	3
Страх при панической атаке	29	—
Страх за свою жизнь	30	
Страх что сердце остановится или разорвется.....	31	
Страх упасть в обморок или потерять сознание.....	33	
Страх сумасшествия	35	
Страх потерять над собой контроль.....	36	
Страх отвержения	38	
Страх панической атаки на людях.....	39	
Страх смертельного заболевания	41	
Страх сказать что-то не то или сделать что-то не так	42	
Как использовать карточки восприятия	45	
Бессонница при тревожном расстройстве	46	
Первое домашнее задание	48	
Часть II. Тревожная реакция	49	
Тревожная реакция на события.....	50	
Навязчивые негативные мысли.....	51	
Навязчивые действия	53	
Страх самой панической атаки	54	
Тревожность за отношения окружающих	58	

Тревожность за свои психические реакции.....	62
Тревожность за свое здоровье.....	64
Второе домашнее задание	65
Часть III. Невротическая предрасположенность ..	67
Основа панических атак.....	68
Естественность восприятия.....	69
Третье домашнее задание	70
Заключение.....	71

Введение

Дорогие друзья, у вас в руках не просто книга, а руководство к действию, ведь знать и быть мудрым – не одно и то же, ведь мудрость – это применение знаний. Чтобы те знания, которые вы почерпнете из этой книги не просто были для вас знаниями из еще одной книжкой про панические атаки и страх, я рекомендую и даже требую, чтобы всё, что вы прочтете – применялось вами в жизни.

Я прошу вас сомневаться в каждом слове, написанном в этой книге, ведь именно сомнения приведут вас к проверке, а проверка приведет вас к уверенности и только так можно изменить ваши привычные реакции.

Эта книга основана на моем опыте психотерапии панических атак и тревожного расстройства, здесь нет воды или заимствований из других книг, все, что вы в ней прочитаете, – написано мной на основе того, что на практике помогало моим клиентам избавиться от панических атак и тревоги в ходе индивидуального консультирования. Это бесценная информация, которой не каждый захотел бы поделиться, но т.к. число тех, кто обращается ко мне растет, я не смогу остаться без работы. Поэтому считайте, что это мой альтруистический вклад в помощь тем, кто столкнулся с этой проблемой и хочет навсегда от нее избавиться.

Книга состоит из трех частей, где первая часть посвящена паническим атакам, вторая – тревожным реакциям, ну а третья – самой предрасположенности, которая и завела вас в это состояние. Для того чтобы вы смогли изменить свою жизнь не достаточно будет только прочесть книгу, также и не достаточно после прочтения применить полученные знания, потому что именно последовательность действий здесь имеет наибольшую значимость.

Для того чтобы быть эффективным нужно прилагать усилия определенной величины, в определенном направлении

и в определенное время, только так вы получите результат. Закономерно, что если вы даже все сделаете правильно, но не в то время или приложите не те усилия, все будет бессмысленно, поэтому я прошу вас подготовиться к прочтению, ведь вам придется работать над собой в течении 3-х недель.

Да-да, именно три недели вы будете читать эту книгу и выполнять домашние задания, «но почему так долго» – спросите вы? А как вы считаете, ваша проблема появилась внезапно однажды утром или она день ото дня обострялась? Давайте будем реалистами, нет быстрого решения, нет пилюли, которая за час, день или один раз сможет избавить от панических атак. Но не отчаивайтесь, решение есть, просто оно требует времени и практики.

Последовательность работы с книгой следующая – прочитайте первую часть про панические атаки и запишите на листочки карточки восприятия, которые будете носить с собой и использовать при приступах паники. После того, как к концу первой недели ваши панические атаки снизятся, и острота станет пропадать, прочтите вторую часть про тревожные реакции и начните в течение недели строить альтернативы. После этого тревожность также снизится, и далее прочтите третью часть книги, где вы начнете работать с предрасположенностью к невротическим реакциям.

Именно такая последовательность позволит изменить ваше состояние, а также повысит уверенность в эффективности методов, представленных в книге. Важно, что при панических атаках невозможно работать с тревогой, а при тревоге невозможно работать с невротической предрасположенностью, а значит, вам нужно строго соблюдать последовательность и не форсировать события, т. к. все это тонкие и сложные механизмы, если бы можно было вам помочь просто, я бы так вам и сказал. Поэтому наберитесь терпения, может быть – это ваш единственный шанс.

Следуйте инструкциям, последовательно работайте и выполняйте домашние задания, желаю вам удачи!