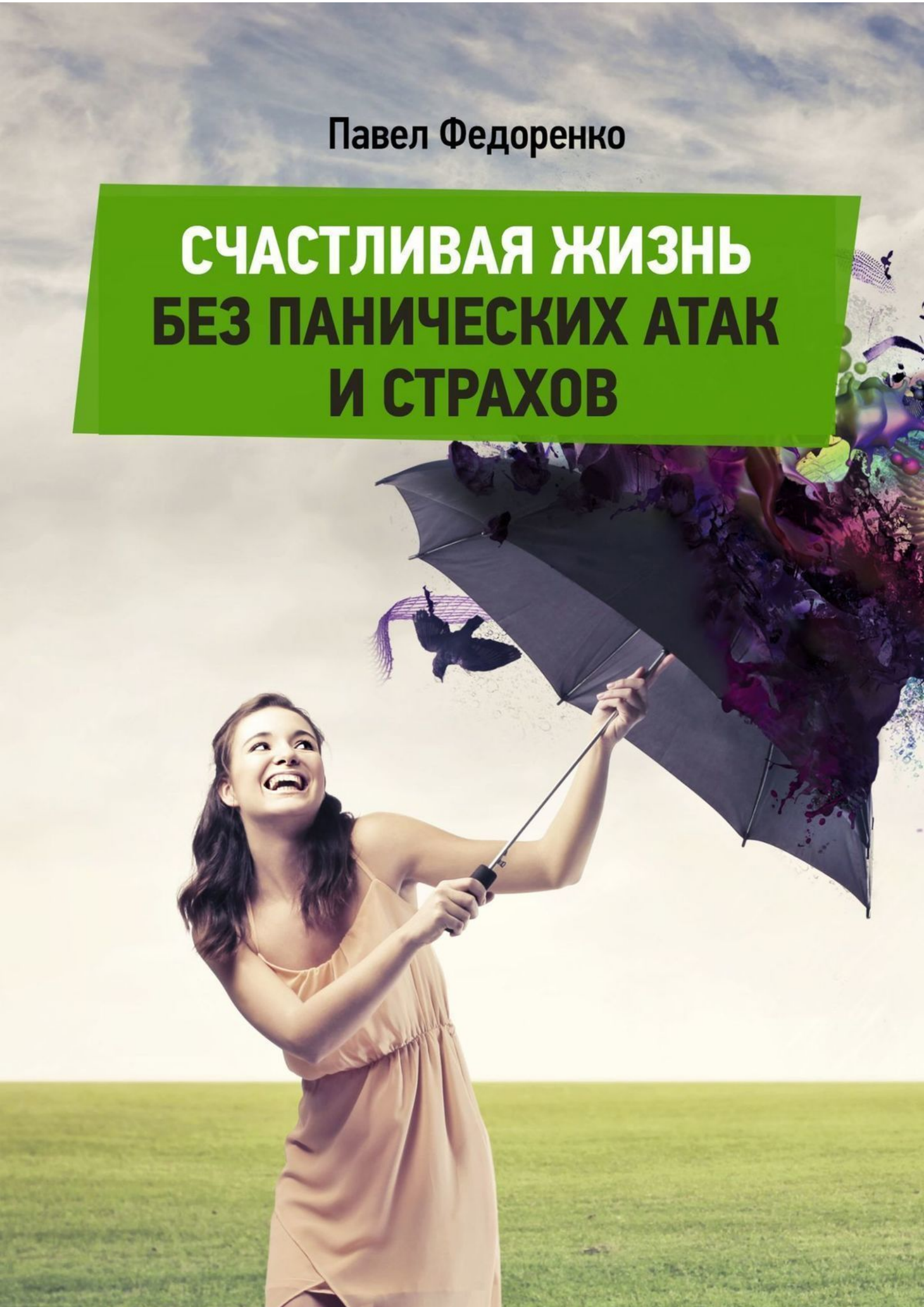
Павел Федоренко

СЧАСТЛИВАЯ ЖИЗНЬ БЕЗ ПАНИЧЕСКИХ АТАК И СТРАХОВ



Павел Федоренко

Счастливая жизнь без панических атак и страхов

«Издательские решения»

Федоренко П. А.

Счастливая жизнь без панических атак и страхов /
П. А. Федоренко — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-831194-9

Хронический стресс, тревога, приступы паники, навязчивые мысли — вам это знакомо? Не волнуйтесь. Независимо от того, как долго вы страдаете паническим расстройством, ваша проблема полностью решаема. Из этой книги вы узнаете, почему у вас возникло такое состояние и как в короткие сроки вернуть себя к полноценной жизни. Данный подход уже помог многим людям победить панические атаки, тревожное расстройство, агорафобию, ОКР и ВСД. И неудивительно — ведь автор книги знает обо всём этом не понаслышке.

ISBN 978-5-44-831194-9

© Федоренко П. А.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие 6
От автора 7
Введение 10
Обет молчания и просьбы о помощи 12
Паническая атака – не психическое расстройство! 15
Что является причиной тревожного расстройства? 17
Химический дисбаланс 18
Физическое, психическое и эмоциональное истощение 19
Как избавиться от тревожного расстройства? 20
Техника «ОТВЕТ» 21
Беги либо сражайся 22
Физические проявления панических атак 23
Сердечно-сосудистые симптомы 24
Конец ознакомительного фрагмента. 25

Счастливая жизнь без панических атак и страхов

Павел Алексеевич Федоренко

Редактор Наталья Евгеньевна Винокурова
Корректор Наталья Евгеньевна Винокурова
Дизайнер обложки Павел Алексеевич Федоренко

© Павел Алексеевич Федоренко, 2018
© Павел Алексеевич Федоренко, дизайн обложки, 2018

ISBN 978-5-4483-1194-9
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Абсолютно любой человек сможет победить тревогу с помощью программы «Жизнь без паники». Об этом можно говорить с уверенностью, потому что на моих глазах от тревоги и панических атак избавилось огромное количество людей, которые считали себя безнадежными. Моя уверенность основывается еще и на том, что значительная их часть потратила многие годы на поиск врачей, таблеток, других средств, которые помогли бы им избавиться от этой проблемы. Эти люди присылали электронные письма с выражением благодарности за избавление, и чаще всего они очень жалели время, потраченное на поиск «лекарства» от этого недуга.

Если вам приходилось испытывать панические атаки или просто сильное беспокойство, вы наверняка знаете то чувство, когда земля уходит из-под ног. Ежедневно вы ощущаете необъяснимое чувство тревоги и опасности, и данное состояние кажется вам странным и пугающим. Программа «Жизнь без паники» поможет очень простым способом вернуться к нормальной жизни, вернет чувство спокойствия и безопасности. Все, что от вас потребуется – реализовать все рекомендации на практике. Вскоре вы навсегда забудете об этой проблеме.

Информация, представленная в этой книге, уникальна. Здесь вы не найдете обычных, широко известных приемов, которые есть во многих книгах по этой теме. Конечно, это не инновационный продукт, не совершенно новый метод избавления от тревоги и панических атак. Он основан на трудах известных профессионалов в данной области, таких как Виктор Франкл, Пол Вацлавик, Дж. Нардонэ, М. Л. Покрас и многих других, которые также сходились во мнении, что представленный подход единственно верен и эффективен.

Данный метод реализовывался и испытывался мной на себе самом, я сам прошел это «испытание паническими атаками». Но он не стал бы таким эффективным и полезным без отзывов многих сотен людей, которым он помог избавиться от тревоги и паники.

Самое главное – в книге описан инструмент, которым пользовался не только я сам, но и многие люди, решившие свою проблему с паникой, что я видел наглядно. Подход к делу у них – именно по описываемому здесь принципу. Все успешные люди, которых я анализировал, расспрашивал их в личных беседах, действовали по описанной методике. Кто-то до этого дошел интуитивно, кто-то на практике наступил на все грабли и потом пришел к выводу, что это самый эффективный способ.

Если вы начнете действовать таким образом, то увидите, что через какое-то время у вас появятся результаты. Но не думайте, что если просто прочитать эту книгу и потом быстро повторить какие-то поверхностные действия, у вас вдруг все начнет получаться. Хочу таких читателей сразу разочаровать: этого не будет. Работать придётся по-честному и много.

Внимательно вдумайтесь в эти сухие выжимки, причем их желательно прочитать несколько раз. Здесь описаны важные ключевые моменты. На первый взгляд они даже могут показаться простыми, но вся гениальность и заключается в простоте. Самое сложное – дорасти до этих простых вещей, осмыслить их и понять, как все работает.

Так что, если будет казаться, что описанное является слишком простым, чтобы быть правдой, то рекомендую прочитать книгу несколько раз. И когда вы что-то делаете, отслеживайте свои мысли и вспоминайте, что написано в книге.

Тогда вы убедитесь на своем личном опыте, насколько здесь все близко к жизни и какой это эффективный алгоритм. Если по нему действовать, то у вас будет многое получаться. Конечно, нет никаких гарантий, но вероятность положительных результатов будет весьма велика.

От автора

Для того, чтобы вы понимали всю глубину и суть данной книги, а также понимали, почему именно я имею право ее писать, расскажу свою историю.

Большой промежуток моей жизни я испытывал воздействие серьезного тревожного расстройства, точнее, это было паническое расстройство с агорафобией, навязчивые состояния, проявление социофобии и ипохондрия, и все это сопровождалось всевозможными симптомами ВСД.

Может показаться странным, но сейчас я воспринимаю свою «болезнь» как некий дар. Да, именно как дар. После многих лет мучений я был вынужден что-то предпринять. Когда пришло осознание того, что я полностью не принадлежу себе и что жизнь является просто невыносимой, мне пришлось искать ответы на поставленные вопросы.

В поисках помощи и способов решения моей проблемы я отыскал нечто удивительное. Нечто такое, о чем даже и не догадывался.

Я обрел уверенность и обнаружил, что являюсь сам источником ее. Это прекрасное чувство – понимать, что какие бы нелегкие испытания и невзгоды ни приготовила мне жизнь, я сумею позаботиться о себе сам.

В результате борьбы с паникой и агорафобией и избавления от них мне захотелось поделиться своими открытиями и помочь тем, кто страдает так же, как я когда-то.

Постараюсь изложить свою историю по порядку. До определенного времени жизни я и не подозревал, что такие вещи, как паническая атака (ПА) и агорафобия, вообще могут быть у человека. Если бы еще пять лет назад мне сказали, что человек может бояться выйти из дома – я бы покрутил пальцем у виска.

Но сейчас я как никогда знаю и понимаю, каково это – быть заключенным в темницы своего разума. Моя жизнь ничем не отличается от жизней большинства соотечественников. Закончил школу, потом университет, устроился на работу. С виду казалось, что у меня все прекрасно и замечательно. Умный, симпатичный, с большими перспективами.

Но все это только казалось другим. Уже ближе к окончанию университета внутри меня происходили жуткие события. Что-то ужасное и неведомое мне постоянно контролировало и ограничивало мою жизнь.

Жил обычной жизнью, учеба, работа, тусовки, встречи с друзьями. В больницу если и обращался, то для прохождения медицинского осмотра для военной кафедры. Но в определенный момент времени меня как подменили.

Все началось с того, что, проснувшись утром, я ощутил боли в области груди, точнее, справа. В то время я курил, и мне в голову закралась мысль: а вдруг у меня рак легких. Начал копаться в интернете и вычитывать, какими симптомами проявляется данное заболевание, часть симптомов сразу же чудесным образом появились и у меня.

Каждый день я думал, что болен и что скоро меня не станет. Передать ту кучу тревожных мыслей, какие проносились у меня в голове, уже не возможно, да и не имеет смысла, сейчас все это вспоминаю с улыбкой.

Самым пугающим для меня из прочитанных симптомов стало кровохаркание. И я стал постоянно присматриваться, а нет ли у меня его. И, вы не поверите, в один прекрасный момент, сидя за компьютером, я почувствовал вкус крови во рту, сплюнул и увидел сгусток на руке. В этот момент меня пробрал жуткий страх. Тогда я подумал: ну все, это точно рак.

Самое смешное в той ситуации – то, что я боялся сходить в больницу и проверить легкие, так как в глубине души не хотел узнать, что действительно болен.

На определенном этапе мне было необходимо пройти флюорографию для университета, прошел, но за результатом самому было идти тревожно. Отправил маму. Ждал ее возвращения

и боялся. И страх оправдался. Приходит и говорит: у тебя какое-то пятно на снимках. В тот момент меня охватило чувство полнейшей дезориентации, мир стал каким-то ненастоящим, все как в кино. Было страшно.

Не буду описывать подробности, но все оказалось до банальности смешным. Кровь изо рта в результате оказалась следствием кровоточивости десен, которые никогда в жизни до этого не кровоточили, а пятно на снимке – следствием ошибки аппарата флюорографии. Сейчас очень смешно это вспоминать и понимать, насколько организм может имитировать болезнь.

На истории с легкими все не закончилось. После них появились проблемы с желудком, позвоночником, сердцем. Жуткие боли в груди, аритмия, головокружения – и еще целый ряд симптомов. Все это, естественно, сопровождалось огромным количеством медицинских обследований, причем платных. Проверил все органы, которые только возможно. По анализам здоров, хоть в космос посылай. А на деле мое тело постоянно болело.

Уже тогда я начал носить с собой различные таблетки. Тогда я еще не испытывал проявлений агорафобии и мог перемещаться куда угодно и один. Но тревога все больше и больше заполняла мою жизнь.

Постепенно стал прислушиваться к пульсу, в итоге это привело к настоящей панической атаке. Описывать все переживаемые чувства в тот момент не вижу смысла, думаю, вы прекрасно меня понимаете. Скажу лишь, что было жутко страшно, прощался с жизнью и вызвал скорую.

После первой ПА жизнь стала меняться кардинально. Без таблеток больше не выходил, в определенные места стал бояться ходить, так как казалось, что приступ настигнет именно там, и таких мест становилось все больше и больше. Самое интересное, что никто из моего окружения не мог и подумать, какой ужас творится внутри меня. С виду казался вполне здоровым и полноценным молодым человеком.

Не буду затягивать, скажу лишь, что за это время было потрачено более 200.000 рублей на разные обследования и таблетки, до сих у родителей лежит кипа с результатами анализов. В то время я постоянно сидел на форумах, посвященных ВСД и ПА, мне казалось, что от этого становится легче, но я сильно заблуждался, такое времяпрепровождение только усугубляло и хронифицировало мою проблему.

Форумы, сообщества в социальных сетях, сайты медицинской тематики стали моими друзьями! Думаю, вам это знакомо. Как раз из форумов я узнал, что проблема ВСД и ПА является сугубо психологической и для ее устранения необходимо обратиться к психотерапевту.

И тогда начались мои скитания по специалистам этого профиля. За все время их было шесть. Куча потраченных денег, в итоге одни разочарования и убежденность, что мне уже ничего не поможет.

Если вначале настроение у меня еще оставалось хорошим, то постепенно все начало усугубляться депрессией, которая являлась следствием того, что я не мог жить полноценно, постоянно себя ограничивал во всем. Перестал ходить во многие места, боялся заниматься спортом, пить алкоголь и курить сигареты. Страхов было очень много и очень разных.

Вся эта грусть и тоска дополнялась тем, что меня тогда мучали вопросы: ну за что мне все это? В чем я так провинился? Смотрел фотографии знакомых в социальных сетях, видел их счастливые лица, и становилось еще тоскливее. Казалось, что я один такой неудачник.

Это я сейчас понимаю, что социальные сети очень сильно невротизируют людей. Если раньше мы изредка встречали бывших одноклассников и однокурсников, не знали толком, как они живут и как проводят время, максимум, что мы могли – встретить старого знакомого, увидеть у него дорогую новую машину, короткое время позавидовать и потом забыть, то сейчас мы каждый день видим фотографии своих знакомых и ровесников, видим, как они постоянно где-то тусуются, фотографируются со звездами, девушки стоят с огромными букетами цветов, ребята на крутых машинах. И самое смешное в этой ситуации, что, глядя на такие фотогра-

фии, мы не задумываемся о том, что цветы девушка могла купить себе сама, чтобы сделать фотографию и выложить ее в соцсеть, что парень сфоткался в чужой машине, что на отдых в Турции они копили пару лет, отказывая себе во многом. Обо всем этом мы не задумываемся.

Зато нам кажется, что все живут лучше нас. Но это иллюзия, и вы должны прекрасно знать и помнить о ней. Запомните: никто не будет выкладывать фотографии спросонья, фотографии пьяного мужа, пришедшего с работы и устроившего дебош, фото слез, обид и разочарований, всего этого не будет. Люди выкладывают только счастливые моменты и показывают только внешний фасад свои жизни.

Помните об этом, это позволит снизить уровень депрессивности и тревожности.

Что-то я отвлекся! Вернусь к истории. В конечном итоге после кучи потраченных денег и кучи психотерапевтов, которые все как один обещали мне стопроцентное выздоровление, я оказался в клинике кризисных состояний с тяжелым паническим расстройством и агорафобией. Выйти даже на улицу к подъезду я не мог. Сразу паника, пульс 160—180, давление такое же и жуткий страх смерти.

Из острой фазы меня вывели медикаментозно в течение двух-трёх недель. У меня появилось время подумать о своей жизни, о том, в каком направлении мне двигаться дальше. И я решил, что мне никто другой не сможет помочь – только сам.

Выйдя из больницы, я взялся за работу. Куча прочитанных книг, исписанных тетрадей, просмотренных фильмов и семинаров. Изучение западного подхода к решению данной проблемы. В итоге я смог победить панику и избавиться от агорафобии.

Я разработал подход, который помог мне и, как показала практика, еще многим людям. Им начали делиться между собой, и он стал набирать все большую популярность. И сейчас у вас есть уникальная возможность ознакомиться с ним лично.

Не буду томить и отнимать ваше драгоценное время. Читайте дальше и узнаете, как в ближайшее время избавиться от паники и агорафобии и вернуться к счастливой и здоровой жизни. Удачи и успехов вам!

С уважением, Федоренко Павел

Введение

Ольга, возвращаясь с работы, решила заглянуть в супермаркет, чтобы купить что-нибудь домой. В голове «крутился» список необходимых покупок. В тот момент, когда она выбирала безалкогольные напитки, вдруг испытала странное чувство: ощутила, как сильно бьется ее сердце, даже показалось, что этот стук отдается в горле. Ольга сильно испугалась, а в тот момент, когда ставила бутылку обратно на прилавок, она почувствовала легкое покалывание в левой руке.

Никогда раньше ничего подобного с Олей не случалось, и от испуга она сильно растерялась, не знала, что и делать. В голове носилось огромное количество мыслей. Девушка перебирала варианты: «сердечный приступ, инсульт, аллергия на какую-нибудь еду…».

Дальше Ольга почувствовала, как сильно напряглись мышцы груди и живота, дыхание участилось и стало прерывистым и поверхностным. Девушка смотрела по сторонам, на окружающих ее людей, как вдруг почувствовала слабость в теле и легкое головокружение. Страх пронзил ее буквально насквозь, и казалось, что должно случиться что-то ужасное. Ольга оставила корзину с покупками и направилась к выходу.

Оказавшись на свежем воздухе, она почувствовала облегчение, пришла в себя, поняла, что снова начала себя контролировать. Пугающие симптомы отступили. Но, несмотря на облегчение, она все еще находилась в шоке, ее тело дрожало. Охватил такой страх и ужас, как будто кто-то держал дуло автомата у виска. Еще никогда она не чувствовала подобного.

Ольга позвонила мужу, объяснила, что с ней произошло, попросила приехать за ней и отвезти в больницу.

Спустя пару часов, девушка уже лежала в больничной палате и ждала результатов анализов. Через некоторое время пришел врач. Он сообщил, что с ней все в порядке, никаких отклонений он не обнаружил, что, судя по всему, это был обычный приступ паники. Новость и обрадовала, и смутила Олю: хорошо, что это не симптомы серьезного заболевания. В то же время она вспомнила свою тетю, которая испытывала нечто подобное, но Ольга никогда и не думала, что это настолько страшно. Она с некоторым облегчением покинула больницу, вернувшись домой, тут же легла в кровать и быстро уснула.

На следующий день Ольга прокрутила в голове вчерашние события. Все произошедшее показалось страшным сном. Решила пересмотреть результаты, которые выдали в больнице, и убедилась, что врач ничего не упустил и поставил действительно верный диагноз. Просто не верилось, что у нее нет ничего серьезного. Из головы не уходили воспоминания о неприятности в супермаркете, было ощущение, что тот ужас может повториться в любой момент. Она впервые испытала чувство дискомфорта в собственном доме.

На работе в рекламном агентстве она не могла сконцентрироваться на делах. При разговоре с людьми не слушала собеседника, а думала о случившемся. Ее начали посещать страхи и думы о том, что коллеги решат, будто она сошла с ума, что ее положат в психиатрическую клинику и лишат родительских прав. И таких тревожных мыслей становилось все больше по мере того как она пыталась с ними бороться.

Прошло три недели со дня приступа в супермаркете. Ольга посетила врача, которого порекомендовал ее друг. Но и этот доктор также не обнаружил ничего серьезного, только выписал успокоительные лекарства, которые следовало принимать в момент возникновения паники.

У девушки наступил период общей тревоги, или генерализованного тревожного расстройства (это период затяжного беспокойного состояния, сопровождающийся тревожными мыслями). Чаще всего при этом состоянии тревога и беспокойство идут с человеком в течение всего дня: с пробуждения до вечера. В случае с Олей – это следствие ее постоянной боязни за свое здоровье и постоянного «сканирования» своего организма. Паническая атака, случив-

шаяся в супермаркете, сильно напугала девушку, и чувство страха и растерянности вылилось в постоянное беспокойство.

Нетрудно догадаться, что эти обстоятельства сильно изменили ее жизнь. Она не смогла поехать отдыхать с мужем в Таиланд, хотя они давно об этом договаривались. Супруг Ольги решительно не понимал, что происходит, ведь жена всегда была уверенным в себе и напористым человеком, а сейчас это было лишь только подобие той Ольги, с которой было прожито столько лет. Он терял терпение, просил жену взять себя руки ради него и детей. Шли месяцы, но ничего не менялось в лучшую сторону. Молодая женщина прочно закрепилась в состоянии тревоги, беспокойства и паники.

Описанная ситуация самая распространенная. У человека случается паническая атака, после чего его охватывает общее беспокойство. Но у разных людей сценарий бывает разный. Некоторых преследуют панические атаки, однако они не испытывают постоянного беспокойства. Другие понятия не имеют, что такое паническая атака, но при этом практически круглосуточно испытывают чувство тревоги.

Ольгу охватило общее беспокойство после паники в супермаркете. Это послужило толчком к постоянному беспокойству, а нормальное чувство безопасности было нарушено. Часто бывает, что серия панических атак служит причиной тому, что не только телесные проявления способствуют панике. Место, обстановка, запах, ситуация, любая другая ассоциация с бывшей паникой могут привести к череде панических атак. Их называют ситуационными паническими атаками.

У человека, находившегося с друзьями в кино, случилась спонтанная паническая атака. Он устал, кругом был шум, толпа, это и послужило толчком к панике. Через несколько дней человек пошел в театр, где обстановка показалась ему похожей на ту, в которой случилась паника в первый раз. Это повлекло за собой тревогу, которая проявилась в том числе и телесно, и все вместе вызвало панику. Так круг страха и беспокойства замкнулся. Началась боязнь страха.

Люди, страдающие от панических атак, обычно говорят нечто подобное:

– «Я не могу находиться в месте, из которого не смогу быстро выйти. Если я не вижу выхода, у меня начинает быстро биться сердце».

– «Я стараюсь не ходить в магазин один, потому что в тот момент, когда я подхожу к кассе, я испытываю сильный страх и желание быстро убежать оттуда».

– «Я могу общаться с человеком только один на один. Как только собеседников становится больше, я стараюсь выйти из комнаты».

Программа **«Жизнь без паники»** научит вас избавляться от панических атак, не бояться их и покажет, как победить изнуряющее чувство постоянной тревоги. Для этого необходимо понять несколько моментов.

Обет молчания и просьбы о помощи

Наша психика общается, грубо говоря, в двух форматах: в «цифровом» и «аналоговом», в вербальном и невербальном. То есть в словесном и, скажем так, «контекстном».

Разговаривая о проблеме, люди передают друг другу много таких «аналоговых» сообщений. Например, собеседник может интонацией выражать жалость. И в этом случае психика человека, страдающего паническими атаками, получает сообщение: «Я болен, я слаб и если меня жалеют, значит, есть причина».

Люди с тревожными расстройствами крайне чувствительны к этим сообщениям. Иногда выясняется, что именно такие постоянные мысли и поддерживали расстройство, мешали ему исчезнуть естественным путем. Однако существуют чисто жизненные проблемы, при которых выговориться полезно, но они из другой категории.

Например, поступает сообщение о важной проблеме. Страдающий расстройством человек просит друга или родственника поговорить с ним. Друг, который обычно отвечает на обыденные вопросы с задержкой и выбирает время встречи с учетом своих планов, вдруг все бросает ради разговора. Он и передает сообщение: «Я все бросил, поскольку проблема есть, она крайне важна, даже больше, чем тебе казалось».

Это может быть насмешка: «Ой, придумывает себе всякую ерунду, хватит забивать голову глупостями». В данном случае человек оказывается в сложной ситуации. Ведь если это ерунда, то он либо сумасшедший, либо слишком слабый, раз страдает. И вот тут следует реакция усиления проблемы, чтобы доказать себе и окружающим, что она действительно есть. Совсем не потому, что ему больно, не потому, что он слабый или сумасшедший, а потому, что это действительно тяжело.

Или может быть предложение помощи, что также передает сообщение: «У тебя проблемы, ты не можешь справиться сам, ты не способен справиться сам», и психика все больше и больше сдает позиции якобы существующей «болезни».

Это может быть понимание, которое показывает, что проблема есть, она настоящая, реальная и серьезная. Вот почему в психике человека закрепляется идея о том, что это так. Появляются самореализующиеся ожидания и приступы паники, либо навязчивые мысли повторяются вновь и вновь.

А со временем люди и вовсе начинают проявлять инициативу, спрашивая: «Ну как ты? Все нормально? Все хорошо?». Они таким образом разрушают процесс выздоровления при расстройствах тревожного типа. Поскольку эти люди имеют элемент контроля и время от времени беспокоят вас расспросами, процесс выздоровления постоянно нарушается. Это напоминает то, как спрашивать ночью человека, лежащего в постели: «Ты уже заснул? Ты спишь? Ты уже спишь?» Пока он не проснется, он не сможет ответить на вопрос.

Конечно, речь не идет о запросе квалифицированной помощи. Когда есть угроза здоровью, можно сказать другу или супругу (е): «У меня явная проблема, помоги мне найти терапевта». Здесь запрос один, он направлен на конкретную помощь, так человек идет и решает свою проблему. Хотя бывает, что, найдя психолога и зная, что беседы с людьми на тему проблемы ухудшают его расстройство, паникер всё же разговаривает с психотерапевтом по несколько раз в неделю, звонит между консультациями и пишет сообщения. И это начинает действовать так же.

Речь не идет и о просьбе помощи непосредственно во время панических приступов или в момент обострения фобии. Это не помогает решить проблему, но пока человек не дойдет до терапевта, все равно будет это делать, поскольку не знает, какие ещё действия может предпринять.

Поймите, весьма вредно по два-три раза в день (и реже) беседовать с другими о том, как все ужасно, просить заверений, что все не так плохо, говорить, как тяжело живется, обсуждать, у кого и как проявляется похожая проблема, размышлять, откуда она могла взяться и почему ее нет у других и т. д.

Прекратив такие беседы, вы в течение каждой недели раз по 20 НЕ получите сообщения о том, что вы якобы больны, приостановите процесс развития проблемы и не помешаете процессу ее решения. А в ряде случаев полностью ее решите, при наличии ведущего коммуникационного компонента.

Если человек ощущает странные симптомы – страх, тремор, сердцебиение, дереализацию и т.д., а побывав у врача, знает свой диагноз, будь то ОКР, фобия или ПА, первое, что он делает – открывает компьютер и набирает в поисковой строке «как избавиться от…», «как лечить…». Что же в этом плохого?

А плохого здесь много, даже больше, чем хорошего. Любая дополнительная информация о проблеме запускает воображение, усиливает и концентрирует внимание на том, что было прочитано в интернете, в книге, в медицинской литературе вообще.

Тревожные расстройства не щадят никого, но чаще всего они появляются у людей с:

– хорошим ярким воображением,

– склонностью к анализу,

– хорошим интеллектом,

– сильным самоконтролем (или, что реже, с его отсутствием), что само по себе хорошо, но в тревожном состоянии при чтении информации о проблеме это играет с человеком злейшую шутку: увеличивает проблему, иногда до невероятных размеров.

Человек начинает больше к себе прислушиваться, трактовать ранее незаметные ощущения, как сильные. Беспокойство и тревога растут в геометрической прогрессии.

Приходят мысли о новых симптомах, они и появляются тут же. При подвижной психике могут появиться в этот же день.

Возникают идеи, что предложенное лечение слабовато и не решает проблему, что для профилактики нужно сделать еще это, это и вот это. Схема лечения сбивается.

Человек начинает чувствовать себя виноватым: другие делали то и это, а он не делал, поэтому и заболел. Наступает самобичевание, возникают попытки наверстать упущенное. Мысли теперь только о проблеме.

Поскольку проблемы тревожных расстройств базируются на чувствах и мыслях, наступает ухудшение. А всё – только из-за информации относительно лечения.

Еще хуже действуют форумы и рассказы других о том, как им плохо, как они перепробовали двести методов, и ни один не дал результата. Прочитав всё это, человек отметает виды лечения, которые, возможно, ему бы подошли. Просто писавший мог неверно выполнять упражнения или у него не состоялся контакт с лечащим терапевтом.

С другой стороны, могут быть рассказы о том, что какой-то метод – единственный в мире. Вы его уже испробовали, но положительного результата не получили, и тут опять пришли мысли о безнадежности случая, о том, как же вы будете жить, если все ухудшится, как это ухудшилось у Светы, Сережи и Лены, которые этим поделились.

Появляется гипермотивация, которая мешает выздоровлению, и руки опускаются.

Варианты бесчисленны, но результат один – ухудшение состояния из-за подпитки тревожности воображением и анализом. А тревожная личность связывает это ухудшение с чем-то иным.

Например, с присутствием какого-либо родственника, с менструальным циклом, с работой и прочим.

Что же делать?

Полностью исключить общение на тему своей проблемы с близкими людьми, да и вообще со всеми! Удалиться со всех форумов и навсегда перестать посещать различные медицинские сайты.

В ваших руках сейчас находится полнейшее руководство по избавлению от панических атак и агорафобии. Внимательно читайте, выписывайте инсайты («озарение» в переводе с англ.), возникающие по мере изучения книги, и обязательно сразу приступайте к ДЕЙСТВИЯМ. Только практическое применение информации даст очень хорошие результаты!

Паническая атака – не психическое расстройство!

Ни тревожное расстройство, ни паническое расстройство, ни навязчивое состояние не означают, что в итоге вы сойдете с ума. **Это не психическое заболевание!!!** Тревога сама по себе – поведенческая проблема, от которой можно избавиться при наличии определенной информации и последовательных действий.

Это очень важно понимать, потому что многим людям кажется, что они скоро сойдут с ума или совершат что-то безумное. Это, конечно, не способствует избавлению от тревоги и паники, скорее, наоборот. Все паники, тревожные мысли и беспокойство являются результатом чувствительной нервной системы.

Стоит отметить, что тревожность и беспокойство не означают отсутствие мужества. Напротив, люди, подверженные этому расстройству, частенько совершают очень смелые поступки. Каждый день их преследует беспокойство, но они собираются с силами после каждой неудачи. К тому же они постоянно «носят» в себе внутренние проблемы, с которыми большинство людей не сталкивалось. А родные и близкие даже не подозревают, насколько сильно это беспокойство.

В моей практике были люди самых мужественных профессий: военные, полицейские, пожарные и другие, заподозрить которых в трусости довольно сложно, но у них была одна серьезная проблема – повышенная тревожность.

Обычному человеку, не знакомому с тревожностью и беспокойством, никогда не понять, что простой поход в магазин или выезд за город может быть поистине мужественным поступком. Но для человека, страдающего от паники, это может быть сродни подвигу.

Спешу вас обрадовать, что этот подвиг не останется без награды. Человек, однажды столкнувшийся с такой проблемой, как тревожность и беспокойство, в ежедневной борьбе с ними развивает могучую внутреннюю силу, которая недоступна обычным людям. Сколько бы смелых поступков вы ни совершили, вы никогда не обретете внутреннюю силу, если при этом не вели сражение внутри себя.

Данное расстройство – это хороший шанс для вас стать чем-то большим, чем вы являетесь сейчас. Об этом вы и узнаете в моей программе.

Еще важно отметить то, что панические атаки не принесут никакого вреда, они абсолютно безопасны для вашего здоровья. Желание бежать во время паники – это защитный механизм, доставшийся нам от первобытных предков. Он защищает нас от опасности, пусть и мнимой. Так что навредить это не может. Человеческий организм устроен таким образом, что он приложит все усилия, чтобы спасти нас от опасности, а не навредить, так что будьте спокойны.

Итак, помните:

– Тревожное расстройство – это не психическое заболевание.

– Это не трусость, скорее наоборот.

– Паническая атака не может вам навредить.

ПА вам не враг. **Это результат неправильного восприятия сигналов, которые посылает ваше тело.** Вспомните все ваши панические атаки. Ведь вы всегда выходили из них невредимыми, хотя и слегка не в себе. Сейчас вы все еще живы и вполне здоровы, хотя каждый раз собирались умереть.

В самом начале программы важно уяснить, что с вами все в порядке! Ваше состояние легко поддается проработке. То, что вас пугает, не более чем просто ощущения. Когда вы дочитаете эту книгу до конца, то оцените ее по достоинству. Получите реальное облегчение и чувство свободы, и это уже навсегда!

Данная программа помогла тысячам людей во всем мире избавиться от тревожных расстройств. В ее основе лежит техника «Ответ». Это первейшая помощь от беспокойства. В основе метода находятся 4 компонента, о которых мы поговорим далее.

Что является причиной тревожного расстройства?

Споры о том, что является причиной тревожного расстройства и способах его лечения, не утихают и по сей день. Часть специалистов считает, что причина сугубо органическая, что это все химический дисбаланс, который можно устранить лекарствами. Другие специалисты называют такую причину, как внутренний конфликт. Мне приходилось работать с различными видами тревожных расстройств. В большинстве случаев тревожное расстройство стало результатом эмоционального, физического и психического истощения на фоне тревожно-мнительного характера.

Химический дисбаланс

Многие годы специалисты использовали термин «химический дисбаланс» и этим объясняли необходимость медикаментозного лечения депрессии и тревоги. С помощью лекарств они «включали» нейротрансмиттеры и возвращали их обратно на нормальный уровень.

Обычно рекомендуют два типа препаратов: транквилизаторы и антидепрессанты. Успокоительные назначают, пока проблема не уходит.

Однако теория «химического дисбаланса» не имеет никаких доказательств. Никто не проводил исследования и не доказал ее состоятельность.

Человеческий мозг по-прежнему остается неразгаданным органом, хранящим огромное количество секретов. Ученым предстоит еще провести массу исследований и выявить причину тревожных расстройств. Но отсутствие доказательств не мешает многим ученым во всем мире следовать теории «химического дисбаланса».

Для меня очевидно, что эта теория несостоятельна. В качестве доказательства могу привести такой пример. Пожарный, ежедневно рискующий жизнью, спасающий людей, регулярно находящийся в стрессовой ситуации на работе, не испытывает никаких симптомов паники. Но при посещении парикмахера его охватывает тревога и паника, потому что он оказывается в ситуации, когда он не может встать и уйти в любой момент. Очевидно, что причиной такого поведения не является химический дисбаланс, это просто поведенческая реакция на сложившуюся ситуацию.

Несложно заметить, что приступы паники у людей происходят в определенных ситуациях, по той или иной причине ставших для них пугающими. Когда поезд неожиданно останавливается в тоннеле между станциями метро, человек, страдающий паническим расстройством, может начать тревожиться.

Постепенно тревога может нарастать, и случится паника. Этому способствует оценка ситуации: нет возможности выйти из поезда, на перроне толпа, отсюда возникает паника. Через несколько минут поезд продолжает движение, и тревожного состояния как не бывало. Это один из многих примеров того, что паника и тревога есть результат панических мыслей людей, а не химического дисбаланса.

Я считаю, что эту теорию лоббируют производители успокоительных препаратов. Возможно, серьезные психические заболевания и могут быть результатом химического дисбаланса, но точно не тревожное расстройство. Однако я не против приема лекарств при борьбе с тревогой. Они могут очень хорошо помочь тем, кому трудно начать борьбу самостоятельно, и служить «костылями» на первых порах.

Химический дисбаланс не нужно путать с гормональными изменениями. Тревога действительно может быть связана с гормональными колебаниями у женщины во время ПМС.

Физическое, психическое и эмоциональное истощение

Отличное описание процесса развития тревоги вследствие истощения сделали известные специалисты В. Франкл и П. Вацлавик. Истощение перечисленных областей способствует тому, что ум и тело человека становятся восприимчивыми к «нервной болезни». Теперь следует объяснить, что же понимается под термином «истощение».

В физическое истощение можно включить неправильное питание, злоупотребление психоактивными веществами и телесные изменения. Психическое истощение – это следствие продолжительного стресса, беспокойства. Эмоциональное истощение может быть вызвано потерей близкого человека либо разводом.

Состояние повышенной чувствительности – это нервное состояние человека, чувствительное к любому внутреннему (сердцебиение) или внешнему (шум) воздействию. Человек с течением времени все больше запутывается в себе и своих ощущениях, у него появляются тревожные мысли о том, что имеются проблемы с умом или телом. Это приводит к нарастанию тревоги.

Страх и путаница в сочетании с повышенной чувствительностью со временем выливаются в тревожное расстройство. Длительность его может варьироваться от нескольких недель до нескольких лет. Это зависит от той помощи, какую человек получит в данный период. В состоянии тревоги окружающий мир для человека становится несинхронизированным. Изменяется ход мыслей, они скачут с одной темы на другую, несутся с такой скоростью, что невозможно сосредоточиться на чем-то конкретном. Страх приходит уже с пробуждением утром, и простые дела, как, например, поход в магазин или разговор с человеком, становятся испытанием.

Людям с постоянной тревогой легко обзавестись фобией. Находясь в машине в многокилометровой пробке, человек начинает испытывать дискомфорт, потому что мысли пугают его, он тревожится, беспокоится, что попал в безвыходную ситуацию, ловушку. Эта тревога со временем может развиться в страх езды на автомобиле, а далее – в страх пребывания вне дома (агорафобия).

Человек с тревожной чувствительностью, в отличие от обычного человека, воспринимает телесные проявления тревоги как симптом какого-либо заболевания. Учащенный пульс воспринимается как предвестник инфаркта или сердечного приступа, сдавленная грудь – как проблемы с легкими. Такое восприятие может вызвать не только тревогу, но и панику.

Еще одним спусковым крючком для панических атак, тревожности и беспокойства может послужить внутренний и внешний конфликт. Это может быть результатом ссоры, болезненного инцидента, недостатка внимания и многого другого. Чаще всего человек знает причину беспокойства, так как он борется с этим на психическом и эмоциональном уровне. Это еще может быть связано с употреблением алкоголя и наркотиков.

Как избавиться от тревожного расстройства?

Избавление происходит за счет обучения человека новому восприятию ощущений, связанных с тревогой. Как только он перестает бояться ощущений, связанных с тревогой, и начинает спокойно реагировать на все «симптомы», то цикл паники и тревоги нарушается и естественное спокойное состояние возвращается.

С помощью **«Жизнь без паники»** вы научитесь простому и действенному методу борьбы с тревогой, называемому техникой «Ответ».

Данная техника убирает страх и дает возможность организму самому привести себя в порядок за относительно короткий период. **Тревожные расстройства не являются неизлечимыми.** До того как вы взяли эту книгу в руки, возможно, вы чувствовали себя единственным человеком на земле с такой проблемой. Ведь окружающим трудно понять вас, они-то не знают, что такое тревожное расстройство, и стремятся вам помочь, искренне советуют взять себя в руки, выбросить все это из головы и т. д. Но для человека с тревожным расстройством эти советы мало что значат.

Кроме того, хочется отметить, что прежде чем поставить себе диагноз «тревожное расстройство», необходимо пройти медицинское обследование и удостовериться, что нет реальной причины ваших симптомов.

Техника «ОТВЕТ»

Прежде чем начать говорить о самой технике, вам необходимо понять механизм панической атаки. Это даст вам больше возможности для ее применения.

Помните, что хоть тревога и является неприятным ощущением, она абсолютно не опасна для здоровья! Это состояние страха вследствие предчувствия какой-либо пугающей ситуации, реальной или воображаемой угрозы. Одна из самых распространенных эмоций, которую человек испытывает в любом возрасте. При этом многие люди, не испытавшие на себе приступов паники, никогда не поймут тот ужас, которой можно при этом пережить.

Онемение конечностей, трудность дыхания, учащенный пульс – это далеко не все, что чувствует человек в минуты паники. Когда люди это чувствуют, но не понимают причины, им начинает казаться, что это симптомы серьезного заболевания, что вызывает панический страх.

Беги либо сражайся

Наверно многие из вас слышали о реакции «беги или сражайся». Тревога – это ответ на опасность либо угрозу. Эта реакция называется так потому, что ее действия направлены либо на борьбу с угрозой, либо на бегство (спасение) от нее. Следовательно, целью беспокойства является спасение человека от угрозы. Эта жизненно необходимая функция спасала жизни нашим предкам, когда они каждый день сталкивались с опасностью и принимали молниеносное решение атаковать или спасаться бегством.

Эта функция не бесполезна и в наши дни. Она спасает, когда вам, например, необходимо отскочить в сторону от несущегося на вас автомобиля или падающего предмета. Кроме борьбы/бегства есть еще и третий элемент этого механизма – замедленная реакция. В этот момент человек буквально обездвижен страхом. Люди, испытавшие это, описывали, что они не могли двигаться, пока тревога не отступала.

Физические проявления панических атак

При возникновении опасности мозг посылает определенные сигналы в нервную систему. Она отвечает за приведение организма в боевую готовность либо наоборот – успокаивает и расслабляет его. Для выполнения этих функций служит вегетативная нервная система (ВСН), которая состоит из двух подразделов: это симпатическая нервная система и парасимпатическая нервная система.

Для примера их можно изобразить как педаль газа и тормоза в машине. В определенный момент времени вы можете давить только на одну педаль. Педаль газа в нашем организме выполняет симпатическая нервная система, которая нас и интересует. Она мобилизует организм, обостряет чувства и готовит нас к борьбе либо к бегству. Парасимпатическая система тормозит эти процессы и восстанавливает равновесие в организме.

Когда в действие вступает симпатическая нервная система, она высвобождает адреналин из надпочечников, что и служит причиной возрастания симптомов (учащенный пульс, дыхание и т.д.). Если приступ уже начался, то остановить его не так легко. Спустя некоторое время, когда тревога «позабавится» и вы ощутите ее телесные проявления, включается парасимпатическая нервная система. Она и успокаивает вас, и возвращает в состояние равновесия. Ее действие нам очень знакомо, все мы любим это чувство восстановления спокойствия и расслабления.

Помните, тревога не может продолжаться вечно. Парасимпатическая нервная система включится в работу независимо от нас, когда это будет нужно. Тревога достигает определенного максимума, где паника начнет спадать, так что не бойтесь, что паника будет бесконечной. Это невозможно!!! Даже если вы сами будете прикладывать усилия, чтобы поддержать панику, думать о чем-то пугающем, со временем ваш организм поймет, что ничего опасного нет, и тревога начнет спадать. Человеческий организм поразительно «умен», он имеет множество способов уберечь нас и облегчить нам жизнь. Не сомневайтесь, что он прикладывает все усилия, чтобы сохранить ваше здоровье, а не наоборот.

Трудно поверить? А вы попробуйте надолго задержать дыхание. Так надолго, как сможете. Какой бы ни была ваша сила воли, организм вас пересилит и обязательно заставит вздохнуть. То же самое и с паническими атаками: сколько бы вы ни убеждали себя, что умрете от панической атаки, этого не произойдет. Ни один человек от них не умер.

Для вашего организма панические атаки не являются опасностью, угрожающей жизни. Он считает это выполнением обязанностей. Паникует только ваш мозг, из-за того, что не имеет достаточно информации о происходящем.

Тут стоит привести пример, подтверждающий слова о безопасности паники. В моей практике было большое количество людей со стажем панических атак 20 и более лет. Но самым показательным примером является женщина 66 лет, у которой стаж паники 40 лет. Вы только задумайтесь! 40 лет женщина испытывает панические атаки со всеми «прелестями» их проявления – это и бешеный пульс, и давление за 200.

И за 40 лет с ней так ничего и не случилось, даже больше, по медицинским обследованиям ее организм, в частности, сердечно-сосудистая система, находится в очень хорошем состоянии для 66 лет. Это доказывает в очередной раз, что паника действительно безопасна для организма, в какой-то мере даже полезна, т.к. при ней очень хорошо тренируются сосуды – получается как таковая тренировка сердца и сосудов. Правда, стоит отметить, что тренировка весьма неприятная, лучше, конечно, заменить ее на занятия спортом!

Сердечно-сосудистые симптомы

Когда симпатическая нервная система включается в работу, то ускоряется ток крови по телу, чтобы кислород хорошо поступал во все области. Ведь она «думает», что нам грозит опасность и что в ближайшее время нам придется действовать. При этом кровь отступает из тех областей, где она в этом режиме будет менее необходима, туда, где жизненно важна. Отливает от пальцев рук и некоторых других частей тела, чтобы во время ранения человек потерял меньше крови. Именно в этих местах вы чувствуете онемение и покалывание во время панической атаки. Приливает кровь в мышцы ног и бицепсы, так как они будут задействованы в драке либо бегстве, что часто вызывает ощущение слабости в конечностях.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.