

*Диалоги*  
**ДИАЛОГИ**  
*о тревоге*  
**О ТРЕВОГЕ**

Профессиональные ответы на реальные  
вопросы о симптомах, тревоге, панике  
и навязчивостях

*Павел*  
**ПАВЕЛ ФЕДОРЕНКО**  
*Федоренко*

*Илья*  
**ИЛЬЯ КАЧАЙ**  
*Качай*



**Павел Алексеевич Федоренко  
Илья Качай**

**Диалоги о тревоге.**

**Профессиональные ответы  
на реальные вопросы  
о симптомах, тревоге,  
панике и навязчивостях**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=26339620](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=26339620)  
ISBN 9785448574344*

**Аннотация**

Настоящая книга посвящена ответам на часто задаваемые вопросы относительно природы и способов преодоления телесных симптомов, а также тревожных, панических и навязчивых состояний. Издание является практическим дополнением к опубликованным работам авторов о вышеуказанных проблемах и в диалоговой форме раскрывает наиболее острые и болезненные аспекты консультативной практики с тревожными клиентами. Книга адресована психологам, психиатрам, психотерапевтам и людям, страдающим от избыточной тревоги.

# Содержание

Введение	5
Часть 1. Симптоматика	8
Конец ознакомительного фрагмента.	11

**Диалоги о тревоге**  
**Профессиональные ответы**  
**на реальные вопросы**  
**о симптомах, тревоге,**  
**панике и навязчивостях**

**Павел Федоренко**  
**Илья Качай**

© Павел Федоренко, 2017

© Илья Качай, 2017

ISBN 978-5-4485-7434-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

В современный век тревожности люди всё чаще страдают от целого ряда крайне неприятных проблем – телесной симптоматики так называемой вегетососудистой (нейроциркуляторной) дистонии, приступов панических атак и острой тревоги, навязчивых мыслей и действий. В поисках ответов на вопросы о причинах и способах преодоления этих состояний люди зачастую совершают серию крестовых походов по врачам и прочим «специалистам» в областях альтернативной терапии. Однако ни «волшебной таблетки», которая бы моментально избавила от всех проблем, ни ответа на вопрос о том, за что им было ниспослано такое «наказание», не находится. Более того, состояние продолжает ухудшаться, а ложное убеждение в том, что проблему никак не решить, всё сильнее укрепляется в тревожном сознании.

Важно понимать, что, сколько бы вы ни страдали от вышеописанных проблем, вы всегда можете от них избавиться и начать жить полноценной и счастливой жизнью, свободной от симптомов, тревоги и страхов. Настоящая книга позволит вам найти ответы на многие интересующие вас вопросы о том, как работать с симптомами вегетососудистой дистонии, тревожными состояниями, паническими атаками и навязчивыми мыслями и действиями. В то же время книга не претендует на исчерпывающее рассмотрение данных про-

блем, поскольку её целью является освещение самых распространённых вопросов, получаемых авторами книги при проведении личной и групповой терапии тревожных людей.

Подробные методики по избавлению от симптомов вегетососудистой дистонии, панических атак, агорафобии, навязчивых мыслей и действий, страхов и фобий, Вы сможете найти в уже опубликованных работах авторов. К ним относятся книги Павла Федоренко «Наслаждение жизнью без тревоги, фобий и ВСД. Как освободиться от тревоги, ВСД и приступов паники», «Счастливая жизнь без панических атак и тревоги», «Счастливая жизнь без навязчивых мыслей» и «Счастливая жизнь без панических атак и тревог. Эффективный метод избавления от ВСД, страхов и паники, которые мешают жить». Кроме того, практическим пошаговым руководством по преодолению повышенного уровня тревожности и порождаемых им проблем являются книги Павла Федоренко и Ильи Качая «Психотерапия тревожно-фобических расстройств», «Уверенность в себе. Как избавиться от застенчивости, нерешительности и повысить самооценку», «Скорая помощь от тревоги. Как избавиться от напряжения, волнения и обрести спокойствие» и «Победа над страхом, паникой, ВСД. Новые действенные методы».

Однако наиболее эффективным способом избавления от этих проблем является прохождение онлайн-тренинга «Счастливая жизнь без тревоги и страхов» в рамках проекта «Система здорового мышления». Этот тренинг представля-

ет собой научно обоснованную систему знаний, которая всего за месяц даст вам глубокое понимание вашей проблемы и все необходимые инструменты, чтобы избавиться от неё раз и навсегда. Эффективность этого тренинга обусловлена глубоким пониманием проблемы авторами, их личным опытом преодоления тревожного, панического и обсессивно-компульсивного расстройств. Уже несколько тысяч человек из сорока стран мира, освоив данный онлайн-курс, больше не страдают вегетососудистой дистонией, паническими атаками и навязчивыми состояниями.

Кроме того, онлайн-тренинг «Счастливая жизнь без тревоги и страхов» предоставляет возможность участия в уникальной и единственной в России социальной сети, функционирующей по определённым правилам. В ней вы сможете делиться своими даже самыми маленькими победами, успехами и радостями, получать поддержку от других участников и авторов книги, а также сами оказывать поддержку другим участникам, тем самым формируя позитивную мотивирующую среду, которая определяет поведение человека. Кроме нахождения в этом терапевтирующем сообществе единомышленников участие в тренинге «Счастливая жизнь без тревоги и страхов» позволит вам посещать теоретические и практические занятия, на которых вы сможете задавать любые вопросы авторам этой книги в прямом эфире.

# Часть 1. Симптоматика

## – Что такое вегетососудистая дистония?

Под вегетососудистой дистонией понимают разбалансировку симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы, отвечающих, соответственно, за активизацию и расслабление внутренних органов и секретов, работа которых не зависит от желаний человека. Иными словами, вегетососудистая дистония – это неправильная работа сосудов, которые напрягаются, когда нужно расслабляться, и наоборот.

## – Вегетососудистая дистония – это болезнь?

Вегетососудистой дистонии как медицинского диагноза попросту не существует. Вегетососудистая дистония – сугубо эмоциональная проблема, т.к. является следствием длительных и интенсивных негативных эмоций тревоги, гнева, обиды, вины и стыда, которые всегда проявляются телесно в виде вегетативной симптоматики. В свою очередь, эти негативные эмоции возникают из-за чрезмерных требований человека к себе, другим людям и миру в целом, которые заставляют усиленно работать симпатический отдел вегетативной нервной системы, что усиливает вегетативное нервное напряжение.



## **– Какова причина симптомов вегетососудистой дистонии?**

Главной причиной симптомов вегетососудистой дистонии является повышенный уровень тревожности, возникший из-за длительного перенапряжения и регулярных стрессов. Осознание этого факта существенно облегчит ваши переживания, в силу чего вы сможете прекратить бесконечные поиски «волшебной таблетки» от своих симптомов и сосредоточиться на понижении уровня тревожности.

## **– Как мне побороть симптомы вегетососудистой дистонии?**

Бороться с симптомами бесполезно. Вам нужно устранить причину симптомов – тревогу. Поймите, что ваша борьба с симптоматикой ни к чему вас не привела. Вместо того чтобы просто дать своему организму отдохнуть, вы постоянно утомляли его, тревожась из-за симптомов, тем самым усугубляя стресс и загоняя себя в порочный круг. Борясь с симптомами, вы каждый раз создавали напряжение, которое постоянно усиливало тревогу, которая выдавала новые симптомы. Все симптомы нужно просто принимать и проживать.

## **– Почему мои симптомы постоянно меняются?**

При неизменном уровне тревоги симптомы имеют свойство менять свою «телесную прописку» и «перескакивать»

на другой орган. Тревога слепа, поэтому ей всё равно как проявляться в теле. В этом отношении нужно смело причислить все свои симптомы к тревоге и работать над понижением её уровня. Однако часто случается так, что, обнаружив новый симптом, человек обращается ко всё новым врачам, тратя всё больше денег и времени на каскад бессмысленных обследований. Но источник симптомов вегетососудистой дистонии кроется в напряжении и тревоге, над которыми и нужно работать.

**– Можно ли избавиться от симптомов вегетососудистой дистонии посредством увеличения физической активности?**

Вне всякого сомнения, физическая нагрузка способна в достаточно короткие сроки существенно снизить выраженность симптоматики. Однако одной физической активности недостаточно: необходимо работать над искажённым мышлением, порождающим чрезмерные требования человека к себе, другим людям и миру в целом, которые постоянно напрягают организм.

# 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.