



ОА АКСВОКАМ

ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ – ЭВОЛЮЦИЯ ЛИЧНОСТИ

ВЫХОД ИЗ СОСТОЯНИЯ
АГОРАФОБИИ, ВЕГЕТАТИВНОЙ
ДИСФУНКЦИИ, ВСД,
НЕЙРОЦИРКУЛЯТОРНОЙ
ДИСТОНИИ

ОА АксvОкам

**Панические атаки –
ЭВОЛЮЦИЯ ЛИЧНОСТИ**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28951471
ISBN 9785448578700*

Аннотация

Эта книга для тех, кому не помогают традиционные методы борьбы с паническими атаками: медикаменты, тренинги, психотерапия.

Содержание

Предисловие	5
Введение	7
Добро пожаловать в мир паники и страха! Когда что-то пошло не так	9
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Панические атаки – ЭВОЛЮЦИЯ ЛИЧНОСТИ

ОА АксvОкам

© ОА АксvОкам, 2018

ISBN 978-5-4485-7870-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Дорогой читатель, в этой книге я расскажу свою историю о том, как я искала выход из состояния панических атак или, как называют врачи-терапевты, вегетососудистой дистонии (ВСД), вегетативной дисфункции или нейроциркуляторной дистонии. Это явление – острый, не мотивированный приступ паники и страха. Поделюсь своим опытом, выводами и открытиями на моем пути, который длился более 10 лет.

Эта книга больше подойдет тем, кому не помогают традиционные методы борьбы с паническими атаками: медикаменты, психотерапия, тренинги. А также тем, к кому состояния паники возвращаются с какой-то периодичностью после терапии.

Это повествование не претендует на истину в последней инстанции и несет исключительно рекомендательный характер. Книга содержит рекомендации специалистов, которые успешно применялись мною. Каждый случай, разумеется, индивидуален и требует отдельной проработки. Буду рада если мой опыт будет Вам полезен в поиске выхода из сложившейся ситуации.

Благодарю доктора медицинских наук, психотерапевта, психоаналитика Пушкареву Татьяну Николаевну за профессионализм и самоотдачу в работе со мной. Сердечно благодарю свою семью за все уроки и терпение. Благодарю интерес-

нейшую личность, моего учителя, целителя Наталью за возможность проживать новый опыт в познании себя и развиваться. Благодарю всех друзей, которые меня окружали в тяжелые дни моей жизни и остаются рядом.

Введение

Раннее сентябрьское утро. Осенний дождик тихо стучит по подоконникам. Жилые дома с рыжими, черепичными крышами выстроились в уютную геометрическую композицию прямо перед окном моей просторной кухни. Цветы, украшающие балконы этих домов, окрасились дождевыми каплями в еще более сочные краски. Теперь они еще больше привлекают внимание и фокусируют мой взгляд, подобно ярким событиям в памяти. Они фиксируют, на мгновение дольше обычного, на себе беспорядочное внимание, а вместе с вниманием и мысли, блуждающие бесконечным круговоротом. На столе – горячий чай с долькой лимона, в любимой чашке, на пробковой подставке. Это все успокаивает, замедляет и вынуждает остановиться. Остановиться, чтобы, наконец, начать делать то, что так долго откладывалось. Пока не остановишься, не начнешь делать то, что действительно важно.

Огромное количество людей по всему миру страдает паническими атаками. Давайте разберемся почему эта проблема встречается чаще и чаще. Почему эта проблема беспокоит и вас. И почему, по моему мнению, что эта проблема не является проблемой физиологии, а не что иное, как этап процесса эволюции личности. Мы будем затрагивать темы, находящиеся на данный момент за пределами вашего опы-

та. Поэтому у вас будет выбор: поверить или не поверить мне на слово, рассматривать или не рассматривать предложенный опыт. Вам предстоит найти свой собственный путь, причину страха и свободу от страха (ВСД). Все, что нужно сделать это настроить свои жизненные процессы, режим дня так, чтобы иметь возможность учиться, познавать и работать с самим собой.

Жаль, что мы не сидим рядом за чашкой чая, обсуждая, интересующую нас тему. И я не вижу Ваших глаз :-). Поехали!

Добро пожаловать в мир паники и страха! Когда что-то пошло не так

Впервые это произошло более 10 лет назад, в начале сентября... Было ясное, солнечное утро. Осенняя прохлада уже витала в воздухе, а вместе с ней и новый бизнес-сезон. Все активизировалось: новые цели, планы, высокие требования к себе в бизнесе.

Разговаривая по телефону с одной из моих коллег о новых перспективах и предстоящей вкусной жизни, я замкнула дверь своей квартиры и направилась на парковку. Я порхала на изящных каблучках к новенькому авто, чтобы выполнить все по списку дел на сегодня и продвинуть себя еще на шаг ближе к счастливой жизни, полной новых впечатлений и путешествий по всему миру, красивых, брендовых вещей, дорогой еды, культовых гаджетов и других must have этого времени.

В салоне моего автомобиля стоял дурманящий аромат новизны. Ни с чем не сравнить удовольствия от вождения новенькой машины прямо из салона. Я захлопнула дверь, спокойно завела двигатель и отправилась вперед к мечтам и новым бизнес-целям.

Мой маршрут был мне известен, водительского стажа бы-

ло предостаточно и автомобиль был уже, на тот момент, слегка обкатан мною. Трафик по столичным улицам традиционно был плотным. И на моем пути была небольшая тянучка.

Совершенно неожиданно для себя я почувствовала, что слабо слежу за дорогой и расфокусирована. Я все отчетливо видела, все понимала, но странное чувство паники стало накатывать на меня.

Я открыла окно больше, чтобы глубже вздохнуть, но грудная клетка была очень сдавлена, я пыталась менять положение тела за рулем, чтобы изменить свое состояние. Ничего не помогало. Контроль дороги не терялся, но я тянулась в пробке совершенно не понимая, что именно происходит со мной и почему накатившая на меня волна не улетучивается вместе с ветром в открытые окна.

Я искала возможные пути для съезда на другую дорогу и возможности для разворота в сторону дома, но такой возможности не было. Справа были ограждения и трамвайные пути, а слева встречная полоса с вереницей машин. Я чувствовала себя в настоящей ловушке из которой не было выхода. Мое сердцебиение усилилось до невыносимого состояния. Наконец мне удалось свернуть направо, и я могла уже возвращаться домой. Но с давлением на педаль газа и ускоряя автомобиль, мое сердцебиение усиливалось еще больше до тех пор, пока я поняла, что совершенно не могу больше управлять ни собой ни машиной. Мои руки на рулевом колесе оцепенели в мышечном спазме. Сердце буквально вы-

скакивало из груди, при этом не хватало воздуха. Мышцы на ногах были напряжены как струны. При внутреннем бешеном движении необъяснимой реакции в теле, само тело было таким оцепеневшим, что в районе подбородка я стала чувствовать онемение.

Само мое состояние испугало меня окончательно. Мой приказ себе же успокоится не работал. Не работала логика. Не работало ничего. Не было здравого смысла в происходящем. Внутренний диалог еще больше усиливал дискомфорт. Я остановила машину не далеко от остановки общественного транспорта. Но так и не смогла выйти на воздух и вызвала скорую помощь, набирая дрожащими руками короткий номер телефона. И я осталась в ожидании смерти за рулем. Что-то вот-вот должно было лопнуть в моей голове. Сердце должно было разорваться, как у загнанной лошади. И я должна была умереть.

Состояние было похожим, как если бы в автомобиле одновременно нажимать на педали газа и тормоза. Что при этом получит водитель? Двигатель разрывается под давлением и в то же время не может двинуться с места. Таким было мое состояние на тот момент.

Скорая помощь приехала относительно быстро и меня отвезли в медицинское учреждение где и взяли все необходимые анализы. В состоянии, как говорится, овоща, я ждала какой-то веский аргумент от врача. И вскоре получила ответ от доктора, что все анализы в пределах нормы. Доктор пору-

гал меня за всю молодежь, что, мол, начинаем утро только с кофе, что не придерживаемся режима сна, отдыха и нормального питания.

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.