



# 4

## этапа избавления от панических атак

краткое практическое руководство

**Максим Зрютин**

Максим Зрютин

**4 этапа избавления от  
панических атак. Краткое  
практическое руководство**

«Издательские решения»

**Зрютин М.**

4 этапа избавления от панических атак. Краткое практическое руководство / М. Зрютин — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-904718-2

С каждым годом возрастает число тревожных расстройств, которые часто сопровождаются паническими атаками. В данном руководстве рассматривается основная стратегия психологической работы над паническими атаками в рамках когнитивно-поведенческой психотерапии.

ISBN 978-5-44-904718-2

© Зрютин М.  
© Издательские решения

# Содержание

ОТ АВТОРА	6
ВЕК ИНФОРМАЦИИ	7
1 ЭТАП. ОСОЗНАНИЕ И ПРИНЯТИЕ ПРОБЛЕМЫ	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# **4 этапа избавления от панических атак**

## **Краткое практическое руководство**

**Максим Зрютин**

*Иллюстратор* Анастасия Александрова

© Максим Зрютин, 2018

© Анастасия Александрова, иллюстрации, 2018

ISBN 978-5-4490-4718-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## ОТ АВТОРА

*Меня зовут Максим Зрютин, я медицинский психолог, занимаюсь терапией тревожных расстройств уже более 12 лет. Окончил медицинский университет, провожу научные исследования, обучающие семинары для специалистов в разных городах России и ближнего зарубежья, а также обмениваюсь опытом с зарубежными коллегами. Все это проходит в рамках российской ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии.*

**[www.associationcbt.ru](http://www.associationcbt.ru)**

*На сегодняшний день это направление является ведущим во всем мире и считается единственным, имеющим научное доказательство. Именно поэтому оно имеет такую высокую эффективность и безопасность в работе с тревожными расстройствами.*

*Большинство моих клиентов страдают от панических атак и симптомов вегетососудистой дистонии. За 12 лет работы мне удалось создать эффективную программу – **«Паническая атака – не приговор»** – которая помогла уже более 2000 человек избавиться от неприятных приступов паники и восстановить баланс организма.*

*Эта программа основана на **когнитивно-поведенческой психотерапии** и постоянно совершенствуется вместе с развитием направления. Появляются новые знания, исследования, теории. Все это тщательным образом проверяется и внедряется в работу с клиентами, помогая достигнуть более быстрых и стабильных результатов.*

*Данное краткое руководство основано на этой программе, **является информативным и не является инструкцией для самолечения**. Оно поможет совершить правильные шаги, сформировать стратегию по избавлению и улучшению состояния. Все зависит от ваших усилий.*

*Мы готовим отдельную полную книгу, посвященную паническим атакам, которая появится в ближайшее время. Подробнее можно ознакомиться на нашем сайте:*

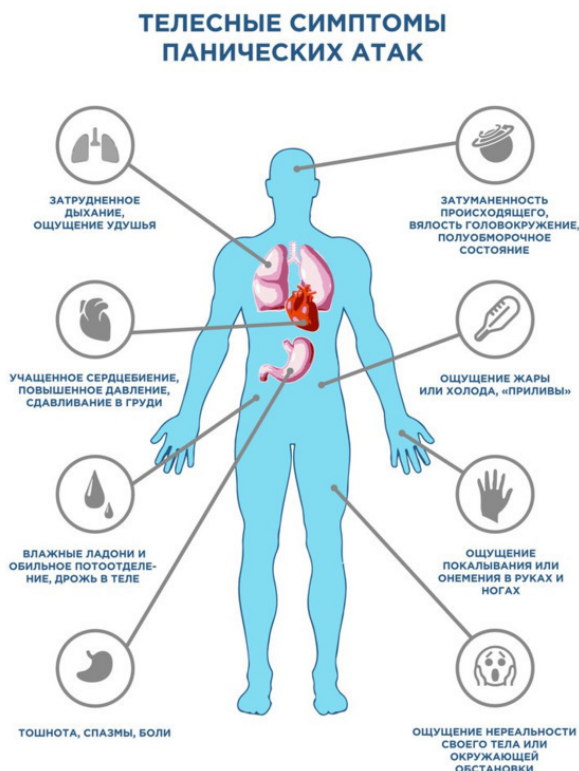
**[www.trevoga24.ru](http://www.trevoga24.ru)**



## ВЕК ИНФОРМАЦИИ

На сегодняшний день интернет переполнен информацией о панических атаках и вегетосудистой дистонии. Огромное количество статей на различных сайтах, разнообразные форумы предлагают множество способов избавления от проблемы, а уж если собрать все видеозаписи, посвященные этой теме, то можно будет просматривать их несколько месяцев без перерыва. Информация предоставляется самая разная, и качество ее так же варьирует – этой проблеме посвящено большое количество как научных трудов, так и литературы в рамках нетрадиционных, эзотерических подходов.

Причина и механизм панических атак хорошо изучены. Многочисленные результаты научных исследований позволяют сформировать полноценное представление о том, как развивается данное расстройство, а так же алгоритмы способов совладания с ним. Богатым арсеналом знаний и техник избавления от панических атак обладает **когнитивно-поведенческая психотерапия**. Используемые методы работы опираются на научную базу, а их эффективность экспериментально доказана. Более того, эксперты Национального Института Психического Здоровья<sup>1</sup> придерживаются следующей точки зрения: «необходимо информировать и излагать в учебной литературе о когнитивно-поведенческой психотерапии, как единственном научном методе лечения панических атак».



<sup>1</sup> Национальный институт психического здоровья (англ. National Institute of Mental Health) – крупнейшая исследовательская организация в мире, специализирующаяся на изучении психических расстройств.

## **1 ЭТАП. ОСОЗНАНИЕ И ПРИНЯТИЕ ПРОБЛЕМЫ**



## **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.