



4

этапа
избавления

от панических атак

краткое практическое руководство

Максим Зрютин

Максим Зрютин
4 этапа избавления от
панических атак. Краткое
практическое руководство

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=29828032

ISBN 9785449047182

Аннотация

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.

Содержание

ОТ АВТОРА	5
ВЕК ИНФОРМАЦИИ	7
1 ЭТАП. ОСОЗНАНИЕ И ПРИНЯТИЕ	10
ПРОБЛЕМЫ	
Конец ознакомительного фрагмента.	11

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 происходит в рамках российской ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии.

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 познакомиться на нашем сайте:

www.trevoga24.ru

ВЕК ИНФОРМАЦИИ

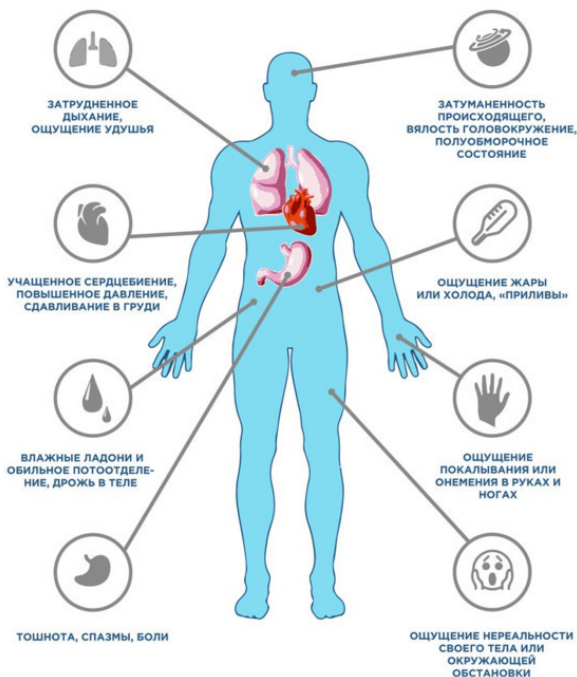
На сегодняшний день интернет переполнен информацией о панических атаках и вегетососудистой дистонии. Огромное количество статей на различных сайтах, разнообразные форумы предлагают множество способов избавления от проблемы, а уж если собрать все видеозаписи, посвященные этой теме, то можно будет просматривать 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 Здоровья¹ придерживаются следу-

¹ Национальный институт психического здоровья (англ. National Institute of Mental Health) – крупнейшая исследовательская организация в мире, специа-

ющей точки зрения: «необходимо информировать и излагать в учебной литературе о когнитивно-поведенческой психотерапии, как единственном научном методе лечения панических атак».

ТЕЛЕСНЫЕ СИМПТОМЫ ПАНИЧЕСКИХ АТАК



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.