

The background is a vibrant blue with wispy, smoke-like patterns. Overlaid on this are thin, white, curved lines that resemble neural pathways or abstract motion. A large, bold white number '7' is positioned in the upper half of the image.

# 7

## **ошибок** при избавлении от панических атак

краткое практическое руководство

**Максим Зрютин**

**Максим Зрютин**  
**7 ошибок при избавлении от**  
**панических атак. Краткое**  
**практическое руководство**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=35001254](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=35001254)*  
*ISBN 9785449305268*

**Аннотация**

В книге рассматриваются самые основные ошибки, которые возникают в процессе работы над паническими атаками в рамках когнитивно-поведенческой психотерапии.

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
1 ОШИБКА. Отсутствие системности – вы не готовы заниматься регулярно	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# **7 ошибок при избавлении от панических атак Краткое практическое руководство**

**Максим Зрютин**

*Дизайнер обложки Анастасия Александрова*

*Корректор Юлия Васильева*

© Максим Зрютин, 2018

© Анастасия Александрова, дизайн обложки, 2018

ISBN 978-5-4493-0526-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# ВВЕДЕНИЕ

*Ошибки – обычный мост между опытом  
и мудростью. Филлис Терос*

Первоочередная задача хорошего специалиста – подготовить и настроить вас на процесс терапии, помочь осознать цели занятий и правильно сформировать ожидания от тех действий, которые будут предприниматься для выхода из сложившейся ситуации. От этого зависят эффективность и скорость решения проблемы.

Если вы обращаетесь за психологической помощью впервые, то это уже является дополнительным стрессом. У нас в стране присутствует стереотипное мнение о том, что к психологу или к психотерапевту идут только «ненормальные» люди, имеющие проблемы с психикой. Об этом могут узнать коллеги, знакомые или друзья и тогда клеймо «псих» на всю жизнь. Это повлияет на карьеру, взаимоотношения с друзьями и близкими, поставят на учет в диспансер.

**Постоянно пытаюсь развеять этот миф. К психологу обращаются люди, в большинстве случаев относительно здоровые, без психиатрических заболеваний. Просто они столкнулись с какой-то сложностью**

**в жизни и не могут самостоятельно найти решение, разобраться в ситуации. От этого возникают эмоциональные и физические страдания.** Обращаться за помощью к психологу нормально, и вовсе не означает, что у вас есть психическое заболевание.

Например, если у вас есть автомобиль, вы обращаетесь в автосервис при поломке. Идете к врачу, если что-то не так со здоровьем, или в ремонтную мастерскую, когда возникают проблемы с бытовой техникой. Не все, конечно, так поступают, есть люди, которые предпочитают все делать самостоятельно, если имеют соответствующие навыки.

Если вы не знаете как обходиться с негативными эмоциями и физическими их проявлениями (не понимаете, почему они возникают; не имеете представления, как убрать негативные переживания, неприятные симптомы и восстановить баланс), то безопаснее обратиться к психологу или психотерапевту, который научит вас это делать!

На консультациях вы получите информацию, знания и навыки, которые помогут улучшить эмоциональное и физическое здоровье. Когда вы впервые придете к специалисту, поинтересуйтесь, как будет проходить процесс, на чем основана общая работа.

Вероятно, кто-то возразит: *«Зачем мне это знать? Главное, чтоб помогло»*.

Однако, если вы занимаетесь с когнитивно-поведенческим специалистом, то вам необходимо понимать, как будет построена работа: что нужно будет делать, какие будут домашние задания и почему их важно выполнять. Если вы понимаете философию, основную идею этого направления и разделяете этот взгляд, тогда хорошо. Придерживаетесь другого взгляда на жизнь, на события и причину своего состояния? Тогда придется их пересматривать.

**Научить вас быть терапевтом самому себе – это одна из целей когнитивно-поведенческой терапии.** Это отличает ее от других направлений. Знания и навыки, которые вы приобретаете, остаются с вами. А самый важный навык заключается в том, что при очередном «столкновении» с проблемой или стрессом вы будете знать причину своего состояния и уметь с ней справляться.

Все ситуации изначально нейтральны, но именно то, как мы их оцениваем, влияет на наше эмоциональное, физическое состояние и поведение – это основная идея данного направления. Одна и та же ситуация может вызывать разные реакции у разных людей. Например, когда «подрезают» ваш автомобиль на дороге, то кто-то может испытать злость,

от мыслей: «Он не должен был так делать, это неуважение». Кто-то, напротив, испытает чувство вины, подумав: «Наверное, я совсем плохо еду. Я – плохой водитель. Мне не стоит больше садиться за руль».

Обращаться за психологической помощью – это нормальный, ответственный и заслуживающий уважения поступок. Но к этому нужно быть готовым. Необходимо «созреть» для этого. Однако «созревание» часто возникает и в процессе работы со специалистом. Происходит формирование здорового отношения к жизни, ситуациям, сложностям и самому себе.

Путь этот непрост. Необходимо постоянно преодолевать трудности. Периоды улучшения будут чередоваться с ухудшениями. Может захотеться все бросить и опять жить, как раньше – не очень хорошо, но зато привычно и ничего делать не надо. Но если вы уже встали на путь перемен и хотите пройти его несмотря ни на что, то мне хотелось бы предостеречь вас от наиболее распространенных ошибок, которые могут сильно мешать.

Помогать в этом мне будет моя клиентка, Ольга Шуман, которая страдала паническими атаками более 10 лет и сейчас находится на пути к выздоровлению! Выражаю ей благодарность, за то, что она согласилась поделиться своим ценным опытом терапии в разделе «Комментарий одного клиента».



Напомню, что эти ошибки актуальны, если вы занимаетесь с когнитивно-поведенческим специалистом.

Давайте разберем их!

# **1 ОШИБКА. Отсутствие системности – вы не готовы заниматься регулярно**

**Пример из практики. Молодой человек регулярно посещает сеансы терапии. Он со всем соглашается, понимает причину своего состояния; осознает, какие мысли приводят к паническим атакам. Хорошо выполняет задания на самой сессии, но каждый раз приходит без выполненного домашнего задания либо делает его крайне редко. Объясняет это тем, что у него не всегда есть условия для выполнения, а иногда попросту не хватает времени.**

# 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.