

**3 100 000 просмотров на YouTube**

УМНЫЙ ТРЕНИНГ, МЕНЯЮЩИЙ ЖИЗНЬ

Павел ФЕДОРЕНКО  
Илья КАЧАЙ

**15  
ШАГОВ**

**ОТ  
ПАНИКИ  
И СТРАХА  
К СВОБОДЕ  
И  
СЧАСТЬЮ**



**— И  
DON'T WORRY  
BE HAPPY!**



Умный тренинг, меняющий жизнь

Павел Федоренко

**15 шагов от паники и страха  
к свободе и счастью. И  
– don't worry! be happy!**

«Издательство АСТ»

2018

УДК 616.85  
ББК 56.12

**Федоренко П. А.**

15 шагов от паники и страха к свободе и счастью. И – don't worry! be happy! / П. А. Федоренко — «Издательство АСТ», 2018 — (Умный тренинг, меняющий жизнь)

ISBN 978-5-17-110675-1

Хватит жалеть себя! Хватит ненавидеть судьбу! Хватит винить окружающих в своих несчастьях! Только вы удерживаете себя в своем состоянии, и только вы способны себе помочь! Эта книга дает уникальную возможность положить конец постоянным поискам чудодейственного средства избавления от проблем и начать путь от паники и страха – к свободе и счастью! Авторы дают гарантию эффективности своих методик, однако результат будет зависеть только от вашего желания и стремления наконец-то насладиться полноценной здоровой жизнью.

УДК 616.85  
ББК 56.12

ISBN 978-5-17-110675-1

© Федоренко П. А., 2018  
© Издательство АСТ, 2018

## Содержание

Благодарности	6
От авторов	7
Введение	9
Устройство курса	9
Пятнадцать кругов ада тревожного человека	11
Пятнадцать вредных советов	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

**Павел Федоренко, Илья Качай**  
**15 шагов от паники и страха к свободе**  
**и счастью. И – don't worry! be happy!**

© Федоренко П., 2018

© Качай И., 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2019

\* \* \*

## **Благодарности**

Авторы выражают самую искреннюю благодарность и признательность своему учителю и проводнику в мир научно обоснованной психотерапии – врачу-психотерапевту, кандидату медицинских наук, доценту кафедры общей медицинской психологии и педагогики Северо-Западного государственного медицинского университета имени И. И. Мечникова, вице-президенту Российской психотерапевтической ассоциации, председателю Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии Дмитрию Викторовичу Ковпаку, многие юмористические и содержательные цитаты которого вошли в эту книгу. Спасибо вам за ваш бесценный вклад в развитие отечественной психотерапии!

*С уважением, Павел Федоренко и Илья Качай*

## От авторов

В современном мире получить информацию о том, что такое вегетососудистая дистония, панические атаки, навязчивые мысли и действия и бессонница, достаточно просто. Однако вопрос о том, насколько полезной, а главное безвредной, эта информация окажется для человека, находящегося в тревожном состоянии, остаётся открытым. Наверняка вам знакома ситуация, когда, стремясь получить волшебную таблетку от всех «недугов», вы хватаетесь за несколько методик «исцеления» сразу и, не доводя ни одну из них до конца, убеждаете себя в том, что больше ничего вам не поможет. Вероятен и такой вариант, что вы следуете определённой методике, но она не приносит эффекта, а выбирая другие пути, сталкиваетесь с противоположной информацией и в итоге окончательно запутываетесь и впадаете в отчаяние.

Данная книга предоставляет вам уникальную возможность **положить конец постоянным поискам чудодейственного средства избавления от проблем**, обрести исчерпывающую и достоверную информацию о том, что на самом деле с вами происходит, а главное – **начать интересный путь к счастливой и здоровой жизни**, свободной от различных проявлений тревоги.

Возможно, при работе по данному курсу, вы столкнётесь с информацией, которая будет противоречить опробованным вами ранее методикам. В этом случае нужно помнить о том, что раз вы держите в руках именно эту книгу, значит, прежние способы вам не помогли, а поэтому бессмысленно цепляться за старые знания, а есть смысл полностью сосредоточиться на предлагаемом методе.

Авторы настоятельно рекомендуют воспринимать информацию книги без предубеждений, особенно в тех случаях, когда она будет противоречить вашему мировоззрению.

Следует признать, что на данный момент в вашем мировоззрении присутствуют некоторые искажения, которые и привели вас к проблеме, поэтому придётся отказаться от старых привычек мышления и начать формировать новые. Ведь, чтобы наполнить чашу свежей водой, для начала нужно выплеснуть старую. Ещё Альберт Эйнштейн говорил о том, что нельзя решить проблему на том же уровне мышления, на котором она создавалась. При этом полезно также конспектировать основные положения книги, выписывая осознания и инсайты, дабы иметь возможность в любой момент к ним обратиться.

Однако главный посыл авторов книги состоит в следующем: **если вы хотите добиться желаемого результата, необходимо в обязательном порядке применять на практике все предлагаемые методики и воплощать в жизнь всю информацию**. Без этого коэффициент полезного действия будет стремиться к нулю, поскольку не случится само действие. Один читает миллион книг и остаётся в своей проблеме, а другой внимательно изучает одну и получает очень хороший результат, но только реализуя знания на практике. Важно понимать: быстро избавиться от проявлений тревоги невозможно, так как всю сознательную жизнь вы создавали неадаптивные привычки определённого мышления и поведения, за долгие годы став олимпийским чемпионом по выносу собственного мозга.

Только вы удерживаете себя в своём состоянии, и только вы способны себе помочь!

Хорошая новость заключается в том, что обратный путь к счастливой жизни займёт гораздо меньше времени, чем вы потратили на то, чтобы добровольно загнать себя в текущее

состояние. Но это произойдёт лишь в том случае, если вы будете проявлять усердие и последовательность в своих действиях. Ради достижения длительного и устойчивого эффекта вам придётся много работать. Вы обязательно получите желаемый результат, но главное – это практика, то есть постоянная работа над собой, ключевой элемент которой – это стопроцентная ответственность. Ведь именно ваша привычка перекладывать ответственность за свою жизнь на других людей и обстоятельства, именно ваше желание того, чтобы все проблемы решил кто-нибудь другой, именно ваши требования того, чтобы всё происходило только так, как вам хочется, и привели вас к проблеме.

Конечно, вы можете запросто обидеться на эти слова и продолжать придерживаться инфантильной манеры поведения, однако чем раньше вы осознаете, что вы – не идеал, тем быстрее и продуктивнее будет ваша работа над собой. Поэтому **первое, что нужно оставить за порогом своей прежней жизни, – это жалость к себе, попытки оправдываться и обвинять судьбу и других в своих несчастьях.** Только вы сами являетесь творцом своей жизни, и то, что в настоящий момент с вами происходит, является вашей целью, поэтому в ваших и только в ваших руках находится ваша жизнь. А ещё в ваших руках эффективное пошаговое руководство, которое станет вам помощником на тернистом, но увлекательном пути к новой жизни, свободной от симптоматики вегетососудистой дистонии, панических атак, агорафобии, навязчивых мыслей и действий, бессонницы и различных страхов.

Важно понимать, что данный курс не является волшебной таблеткой, которая раз и навсегда избавит вас от вышеописанных проявлений тревоги. Авторы не обещают гарантированного результата, однако дают гарантию эффективности тех методик, которые вы найдёте в этой книге. Но результат будет зависеть только от ваших практических действий, которые позволят вам день за днём ощущать себя лучше. Следует чётко осознавать, что книга не лечит, не исцеляет, не решает проблему за вас, а является проводником на пути к достижению желаемой цели – счастливой жизни, свободной от различных тревожных состояний. Из предложенной в книге информации вы со временем сможете извлекать пользу не только в плане работы со своей тревогой, но и для самореализации в различных сферах жизни – здоровье, отношениях, бизнесе, творчестве и прочих. Постепенно тревога перестанет быть невыносимой проблемой и станет отправной точкой для счастливой жизни во многих её проявлениях.

## Введение

### Устройство курса

#### Основа курса

Этот курс – эффективное практическое пошаговое руководство по избавлению от избыточной тревожности и порождаемых ею проблем – симптомов вегетососудистой дистонии, панических атак, агорафобии, навязчивых мыслей и действий, бессонницы и различных страхов. В основе программы лежат ключевые принципы когнитивно-поведенческой психотерапии, опирающейся на доказательную медицину и признанной Всемирной организацией здравоохранения **самой эффективной во всём мире при работе с разными тревожными расстройствами**. Теоретический фундамент курса составили работы А. Эллиса, А. Бека, А. Фримана, Р. Девульф, Р. Лихи, М. Маккея, М. Дэвиса, П. Фэннинга, Р. МакМаллина, Д. В. Ковпака и многих других представителей когнитивно-поведенческой психотерапии.

Данная книга содержит научно обоснованные теоретические знания, раскрывающие сущность различных проявлений тревоги во многих её аспектах.

Курс включает в себя практические техники и упражнения, направленные на:

- выработку нового продуктивного отношения к тревоге и симптомам;
- формирование навыков работы с тревогой, паническими атаками, навязчивыми мыслями и действиями, бессонницей и страхами;
- преодоление неадаптивного поведения, усиливающего тревогу;
- изменение искажённого мышления, порождающего тревогу;
- тренировку способности релаксации;
- выработку умения осознанного нахождения в настоящем моменте;
- как следствие – улучшение физического и душевного состояния и жизни в целом.

#### Уникальность курса

Уникальность представленной программы заключается в том, что на страницах этой книги вы не найдёте:

- мотивационной накачки и призывов к «исцеляющим» действиям;
- самоанализа, самокопания и поиска внутренних конфликтов;
- поверхностных теорий и гипотез;
- сложной и противоречивой информации;
- скучных материалов и монотонных упражнений.

В то же время данное практическое руководство позволит вам:

- выявить подлинные и глубинные причины вашей тревожности;
- обрести исчерпывающую и достоверную информацию о проблеме;
- получить чёткие шаги по преодолению симптомов вегетососудистой дистонии, панических атак, навязчивостей, бессонницы и страхов;
- освоить научно обоснованные и доказано эффективные техники и упражнения;
- преобразовать проблему в интересный путь к счастливой жизни, свободной от различных проявлений повышенной тревожности.

## **Почему курс действительно эффективен?**

Эффективность методики обусловлена следующими факторами:

- глубоким пониманием проблемы авторами;
- личным опытом преодоления симптомов ВСД, панических атак, агорафобии, навязчивых мыслей и действий, чувства постоянной изнуряющей тревоги и бессонницы;
- опытом помощи сотням клиентов и тысячам участников тренингов в рамках проекта «Система здорового мышления»;
- опорой на научно обоснованные методики и работающие техники;
- доступным изложением теоретического и практического материала.

## **Задачи курса**

Наконец, задачами данной программы являются:

- помощь в избавлении от различных проявлений тревоги;
- передача накопленных знаний и опыта;
- указание на ошибки в мышлении и поведении, удерживающие вас в проблеме;
- помощь в достижении счастливой жизни без тревоги и страхов;
- формирование понимания того, что разные проявления тревожности являются не проблемой, а отправной точкой для саморазвития и качественно новой жизни.

## **Пятнадцать кругов ада тревожного человека**

### **Круг первый: появление симптомов**

Представим себе обычного среднестатистического человека, живущего обычной среднестатистической жизнью. С утра он едет на учёбу или работу, вечером по плану – спортивная тренировка или отдых с семьёй, по выходным и праздникам – встреча с друзьями, сопровождающаяся употреблением алкоголя. Он не испытывает никаких проблем со здоровьем, ведёт вполне обычный образ жизни – словом, живёт как все. Однако время от времени этого общительного и весёлого человека охватывает головокружение, проявляется шаткость походки, при засыпании учащается сердцебиение, а при резком подъёме ни с того ни с сего темнеет глазах. Поначалу наш герой не обращает на эти состояния никакого внимания и продолжает жить в привычном ритме: «Подумаешь, закололо! Ну и что, что заболело? Нет в современном мире абсолютно здоровых людей!»

### **Круг второй: тревожное замешательство**

Но симптомы не отступают, некоторые из них усиливаются, а что особенно неприятно, появляются новые: внезапная непрекращающаяся дрожь, покалывание и онемение конечностей, ощущения удушья и нехватки воздуха, волны жара и потливость, резкие боли в спине и позвоночнике. Это приводит человека в тревожное замешательство: «Со мной что-то не так! А если я действительно болен?» Тревожные мысли всё чаще посещают нашего героя, однако он по-прежнему не придаёт симптомам особого значения, стараясь всячески от них отвлечься.

### **Круг третий: первая паническая атака**

Но однажды, находясь в длинной очереди в супермаркете или нервно томясь в автомобильной пробке, героя в одну секунду охватывает неопишуемый ужас, пронзает дикая тревога, и ему кажется, что он сейчас упадёт в обморок, умрёт, сойдёт с ума или совершит неконтролируемое действие. Ощущения настолько внезапные, сильные и яркие, что человек напрочь забывает обо всех социальных нормах, начинает в панике метаться из стороны в сторону, просить людей о помощи, вызывать скорую, звонить родителям, близким или друзьям. Независимо от исхода событий, человек оказывается дома в полной целостности и сохранности. Спустя некоторое время он приходит в себя, вновь начинает жить полноценной жизнью, лишь изредка вспоминая досадное недоразумение, однако уже обходя стороной супермаркеты и стараясь на всякий случай избегать пробок.

### **Круг четвёртый: мысли о болезни**

Но прежняя безмятежная жизнь продолжается до тех пор, пока в новой очереди или пробке его снова не охватит всепоглощающий приступ паники. С этого момента наш герой уже всерьёз озабочен своим здоровьем и ни за что не захочет оказаться один в супермаркете или в битком наполненном людьми автобусе. Навязчивая мысль о том, что он наверняка болен страшной и неизлечимой болезнью, прочно засела в его голове и теперь является постоянным спутником, где бы он ни оказался.

### **Круг пятый: обращение к врачу**

С целью поиска причин своих неприятных и тяжело переносимых состояний человек, конечно, обращается к врачу. Героически преодолевая духоту коридоров поликлиники, волокиту с направлениями и ненужными анализами, беспрестанно ругаясь в регистратуре и изнывая от ожидания в толпе тоскующих по советским временам бабушек, он наконец попадает к врачу. Однако красочный рассказ нашего героя о его внезапных панических состояниях не находит должного отклика доктора, который, не отвлекаясь от медицинских бумаг, лишь безучастно замечает: «Переутомился ты, парень, соблюдай режим дня, попей магний и вот этот антидепрессант». И выдаёт какую-то бумажку с диагнозом. Продираясь сквозь неразборчивый почерк врача, человек, словно на священном манускрипте, наконец прочитывает на бумаге заветные слова: «вегетососудистая дистония», «нейроциркуляторная дистония», «вегетативный криз» или «панические атаки».

### **Круг шестой: каскад бессмысленных исследований**

Несмотря на то что врач не обнаружил ничего страшного, а результаты медицинского обследования не выявили никакой смертельной болезни или патологии, состояние нашего героя стремительно ухудшается. Возникают новые симптомы и новые страхи: резкое головокружение и предобморочное состояние, боли в желудке и расстройство кишечника, страх закричать на улице и умереть от сердечного приступа. В сознание человека закрадывается мысль о том, что его недообследовали, и он запускает каскад бессмысленных исследований, тратя огромное количество денег, сил и времени на разные энцефалограммы и эндоскопии, которые и на этот раз не выявляют никаких отклонений от нормы. Однако, сделав очередную магнитно-резонансную томографию и взглянув на диагноз, человек приходит в ужас от огромного количества сложных медицинских терминов, не отдавая себе отчёт в том, что это обследование выполняется диагностами, которые всего лишь описывают то, что видят в организме человека, и что непосредственный диагноз может поставить только врач.

Продолжая свой крестовый поход по врачам и тратя последние деньги на различные обследования, наш герой, как ему кажется, наконец находит причину своих страданий. Оказывается, всё это время у него был пролапс митрального клапана. Но это ещё полбеды, ведь у него вдобавок блокада правой ножки пучка Гиса. Ясное дело, тревожное мышление начинает рисовать леденящие душу картины, как какой-то клапан, будучи в абсолютном пролапсе, не ровён час, перестанет открываться или закрываться или, что гораздо хуже, оторвётся и будет циркулировать по всему организму, направляемый кровообращением. Да и блокада не предвещает ничего хорошего. Фантазия сразу отсылает человека к блокаде Ленинграда, которая длилась 871 день, а это значит, что нашему герою придётся страдать ничуть не меньше. Не менее настораживает и правая ножка, которая отчего-то одна (видимо, левая уже давно отмерла) и к тому же неполноценная, иначе её бы назвали «ногой», а не какой-то жалкой «ножкой». Неизвестно откуда взявшийся пучок не добавляет оптимизма, особенно учитывая его принадлежность какому-то Гису, напоминающему хитрого лиса из сказки. И хорошо, если до того, как у человека разыграется воображение, ему объяснят, что эти диагнозы есть у каждого второго, что они не представляют абсолютно никакой угрозы для организма и что весь комплекс его состояний в большинстве случаев – это экстремальный вариант работы организма, иными словами, вариант нормы.

### **Круг седьмой: прислушивание к себе**

Бесконечные медицинские обследования нашего героя выявили только какую-то странность: вроде и есть что-то, но в то же время ничего криминального. Но для впечатлительного тревожного человека самые невинные слова кажутся весьма угрожающими, например та же тахикардия. И человек, как в болото, погружается в тревогу ожидания, каждую секунду трепетно прислушиваясь и принохиваясь к себе: «А вдруг будет инфаркт? Сердце-то одно! И если остановится – кирдык!» А тут ещё врачи сообщают, что с его сердцем какая-то неприятно и мудрёно звучащая проблема. К тому же в голове невольно возникают слова доброй женщины из телевизора, которая подробно рассказала ему о том, что если отдаёт в левую руку, да ещё и колет под лопаткой, то жди беды! И что же? Постоянный самомониторинг приводит к тому, что возникают спазмы: в левую руку действительно отдаёт, под лопаткой действительно колет! И от этого человек начинает страдать, поскольку верит, что инфаркт вот-вот наступит. Но нашему герою пока ещё невдомёк, что спазм возникает именно там, куда он постоянно направляет своё катастрофически заточенное внимание. Ожидая инфаркта, он каждый раз получает его лёгкую имитацию – межрёберную невралгию, ведь организм может мастерски подыгрывать тревожному мышлению.

### **Круг восьмой: поход к психиатру**

И человек себя запугивает, тем более что его самочувствие продолжает ухудшаться. При выходе на улицу мир видится как в кино, отражение в зеркале воспринимается как чужое, и, что особенно неприятно, появляются странные и пугающие мысли нанести вред себе или близким: выпрыгнуть из окна, избить друга или родителей. Как тут не подумаешь о сумасшествии? Преодолевая стыд, человек обращается к психологу, психиатру или психотерапевту, но всё безрезультатно: «Вроде и шизофрении никто не поставил, а может, они просто не говорят мне о том, что у меня психическое расстройство, не желая меня пугать».

### **Круг девятый: избегание и домашнее заточение**

Итак, наш герой давно никому не верит и запуган до такой степени, что лишний раз не выходит из дома, прекратил всяческое общение с друзьями и уволился с работы, боясь спровоцировать приступ панической атаки. А если и выходит на улицу, то всякий раз берёт с собой бутылочку с водой, горсть таблеток и, конечно, телефон – а вдруг понадобится вызывать скорую помощь? Он всё отчётливее понимает, что с такими проблемами долгоиграющую пластинку можно не покупать, ведь высока вероятность не дослушать её до конца. Добровольно заточив себя в «тюремные» стены собственного дома, человек живёт в иллюзии того, что дом является единственным безопасным местом на Земле, как будто у него под кроватью находится реанимационный набор для оказания медицинской помощи, а в соседней квартире круглосуточно дежурит бригада санитаров. Как тут не вспомнить премудрого пескаря Салтыкова-Щедрина и чеховского человека в футляре, который постоянно беспокоится о том, как бы чего не вышло!

### **Круг десятый: самокопание и депрессия**

Но нашему страдальцу не до шуток. Он донельзя измучен бесконечной тревогой, меняющимися один за другим симптомами и острыми наплывами паники. Он разбит, обессилен

и не знает, как жить дальше. В голове одна за другой несутся мысли: «Моя жизнь превратилась в кошмар! Мне никогда из этого не выбраться! За что мне это? Почему это происходит именно со мной? Почему же другие люди живут счастливо и только один я страдаю?» Апатию и депрессивное настроение усиливают мысли о том, что его состояния – это божественная кара, наказание судьбы или вообще – сглаз и порча. Масла в огонь подливают родители или родственники, которые поначалу жалеют нашего героя, а по прошествии времени, понимая, что он, вероятнее всего, просто придурился, начинают злиться и ругать. Но отсутствие поддержки со стороны близких порождает желание показать, что человеку реально плохо, что вызывает ещё более сильные приступы паники.

### **Круг одиннадцатый: обвинение родителей**

Более того, человека начинают преследовать мысли о том, что все его проблемы – следствие неправильного воспитания. И он обвиняет родителей во всех грехах, тем самым только усиливая своё напряжение. Но вместо осознания того, что каждый родитель воспитывает своего ребёнка так, как умеет, и так, как в своё время воспитывали его, он не перестаёт осыпать их несправедливыми упрёками. Однако на смену мыслям о никудышном воспитании вскоре приходит новое озарение: всё дело в дурной наследственности. Тут претензии возникают не только к маме с папой, но и к бабушке с дедушкой и их родителям. Но и здесь наш герой зря уповает на генетический путь передачи его панических и навязчивых состояний. Действительно, тревожные способы мышления во многом формируются под влиянием воспитания, поэтому никакие гены и Чебурашки здесь ни при чём. Как тут не привести юмористический пример, поясняющий глубинные установки тревожного человека: «Да что ты можешь знать о страхе?! Когда мне было семь лет, моя мама оставила меня в очереди в поликлинике, а сама ушла в регистратуру. Когда она вернулась, передо мной в очереди стоял всего лишь один человек! Один, чёрт подери!!! Я седой с семи лет!»

### **Круг двенадцатый: поиск внутреннего конфликта**

«Значит, всё дело во внутреннем конфликте из детства», – осеняет нашего героя. И что же ему теперь делать? Конечно же, как можно глубже закопаться в своём детстве, чтобы найти ту самую психотравму, которая и является источником всех его симптомов, да и вообще всех его жизненных проблем. Но, несмотря на то что такой путь непродуктивен, поскольку мы никак не можем изменить своё детство, наш герой начинает, как в ящике с грязным бельём, рыться в своём прошлом в поиске внутреннего конфликта, разрешив который, как ему кажется, можно раз и навсегда разрубить гордиев узел любых прошлых, настоящих и даже будущих проблем. А ради пушнего эффекта хорошо бы всё-таки воскресить из могил прабабушек и прадедушек, принести их останки на психоаналитический сеанс и хорошенько простучать костями по столу. А лучше – стереть их в порошок, который принимать три раза в день. Однако практика показывает, что копанье в детстве и настырные поиски психотравмы не приводят ни к чему хорошему.

### **Круг тринадцатый: альтернативные способы**

Устав от бесконечных обследований и обвинений со стороны родных, наш герой, казалось, совсем опускает руки, но внезапно вспоминает о том, как часто людям попадают некомпетентные врачи: то диагноз неверный поставят, то лекарство неправильное назначат, то вообще скальпель внутри живого человека забудут: «Как же я раньше об этом не подумал! Надо

искать альтернативные методы лечения!» До предела отчаявшийся и опустошённый, человек хватается за любые методы «исцеления», о которых раньше даже и не слышал. Но обращение к гипнотизёрам и экстрасенсам, походы к бабкам-целительницам и гадалкам, втирание яиц в голову, приём гомеопатических препаратов и биологически активных добавок, иглоукалывание и массаж, чистка кармы и химчистка мозга не приносят устойчивого эффекта, а от антидепрессантов становится только хуже. Как тут не вспомнить известную шутку: «Гомеопаты есть? А то астрологу плохо!» А самое печальное то, что даже поход в церковь и беседы с настоятелем ничего не меняли. Может быть, конец скитаниям по кругам ада положат тренинги личностного роста, развитие духовности и популярная психология? Нет! Всё без толку. И всё как в анекдоте, описывающем диалог врача и пациента:

- Принимайте грязевые ванны.
- А это поможет?
- Вряд ли, но к земле пора привыкать.

### **Круг четырнадцатый: занятия спортом**

Поняв, что погорячился с эзотерическими практиками, народными средствами, сомнительными препаратами и нетрадиционной медициной, наш герой вспоминает заветное «О спорт! Ты – мир!» и начинает усиленно заниматься и вести здоровый образ жизни. Отказавшись от алкоголя и сигарет, теперь он делает зарядку и пробежки по утрам, обливается холодной водой, посещает массаж и бассейн, старается правильно питаться, высыпаться и соблюдать режим дня. Однако надолго нашего героя не хватает, тем более что однажды, желая решить все проблемы одним махом, он переусердствовал в тренажёрном зале и почувствовал себя плохо: сердце колотилось как бешеное и никак не хотело успокаиваться, спровоцировав очередную волну паники. И эта ситуация стала источником кардиофобии и навязчивых действий в виде постоянного измерения частоты пульса. Хуже того, теперь его начинают мучить экстрасистолы – абсолютно безвредные дополнительные удары сердца, которые каждый раз трактуются как инсульт, хотя в действительности являются выраженным показателем хорошего здоровья.

### **Круг пятнадцатый: посещение сайтов и форумов**

Печально, но и на этом мучения нашего героя не закончились. К букету из различных симптомов, панических атак, навязчивых мыслей, депрессии и апатии добавились раздражительность, ухудшение памяти и очень плохая концентрация внимания. Ну и куда же без помощи интернета! Судорожно набирая в поисковой строке свои симптомы и диагнозы, человек попадает на медицинские сайты, которые подробно описывают его проблему. Однако, находясь в тревожном состоянии, человек игнорирует позитивную информацию и фокусирует внимание только на негативных фактах, пугаясь громоздкой врачебной терминологии. Более того, произвольно сопоставляя разные фрагменты текста, он делает свою трактовку информации, находя у себя всё новые заболевания, которые организм не замедлит сымитировать. Таким нехитрым способом наш герой всё сильнее и сильнее погружается в «мыслительную жвачку», ставя себе всё более мрачные и тяжёлые диагнозы, в силу чего укрепляется его вера в то, что в организме царит полная разруха. Ну и правда: крыша уже поехала, здоровья почти нет, а жить осталось совсем чуть-чуть!

Окончательно запуганный своими мыслями, наш герой сталкивается с интернет-форумами, из которых узнаёт, что симптомы вегетососудистой дистонии не лечатся, что панические атаки – психическое заболевание и что он останется инвалидом навсегда. Ему, естественно, не приходит в голову мысль, что люди, успешно избавившиеся от таких же проблем, такие сообщества больше не посещают. Но, изучив пугающую информацию, человек начинает бояться

того, чего у него нет, никогда не было и не будет, понимая, что его симптомы невозможно отличить от инсульта или инфаркта и что почти каждую секунду ему грозит смертельная опасность. Это один из вариантов той распространённой ситуации, когда диагноз рождает болезнь. И действительно, находясь в состоянии повышенной тревоги, человек крайне восприимчив к любой нелепой информации, за счёт его богатого воображения раздувающейся до масштабов мировой катастрофы, по сравнению с которой фильм «Послезавтра» выглядит лёгкой комедией.

### **Неутешительные выводы**

Кажется, что такое положение дел ставит жирный крест на счастливой жизни нашего героя, который в своём нынешнем состоянии не сможет ни познакомиться с девушкой, ни завести семью, ни устроиться хоть на какую-то работу, не говоря уже о самореализации, путешествиях, развлечениях... Запертый в своём доме, мучимый нескончаемыми симптомами, паническими атаками, навязчивыми мыслями и действиями, он со временем утрачивает всякое желание жить. Друзья недоумевают и постепенно обрывают контакты с человеком, родные тоже опускают руки и не без раздражения принимают происходящее, готовые дойти до ручки и погрызть её, а наш герой, похоже, окончательно скатывается в депрессию. Что и говорить, такая история мало похожа на рождественскую сказку. Но ведь это всего лишь один из вариантов развития событий! И, несмотря на то что все истории тревожных людей как две капли воды похожи друг на друга, каждый из них полагает, что именно его случай самый тяжёлый и что именно его ситуация самая уникальная.

Но так ли это?

## **Пятнадцать вредных советов**

Если вы всё ещё хотите оставаться в своей проблеме и продолжать быть полноценным членом сообщества тревожных людей, вам необходимо обязательно придерживаться представленных ниже вредных советов.

### **Совет первый: ищите волшебную таблетку**

...которая позволит вам избавиться от вашей проблемы в одночасье. Неважно, что вы определённое время сами вели себя к своей проблеме и что необходимо некоторое время для изменения вашего мышления и поведения. Продолжайте поиски чудодейственного средства от тревожности. Если о нём говорят некоторое «специалисты», значит, оно существует.

### **Совет второй: не следуйте одному эффективному пути**

...представленному в данной книге, ведь существует множество других увлекательных способов – постоянный поиск причин симптомов в интернете, бесконечные обследования у разных врачей, тренинги личностного роста, духовные практики, популярная психология и псевдопсихотерапия. А лучше сразу охватить все эти направления, не боясь информационного перегруза и путаницы в сознании. Чем больше способов – тем эффективней.

### **Совет третий: не отказывайтесь от предубеждений**

...которые и привели вас к проблеме. До последнего сопротивляйтесь описанной в этом курсе информации и поддерживайте свои старые привычки мышления.

### **Совет четвёртый: работайте изредка и поверхностно**

...ведь уже одного желания и простого знакомства с теоретическим материалом будет вполне достаточно, чтобы решить проблему. Поэтому просто ждите «исцеления».

### **Совет пятый: останавливайтесь при первом облегчении**

...ведь гораздо лучше работать над собой лишь в периоды постоянно возвращающихся критических моментов, чем некоторое время системно выполнять практики, чтобы избыточная тревога больше не возвращалась никогда.

### **Совет шестой: не верьте в возможность избавления**

...поскольку вы уже перепробовали практически все способы и потратили много сил, времени и денег для решения проблемы, а это значит, что представленная в этой книге информация не поможет.

### **Совет седьмой: обсуждайте свои симптомы и страхи**

## **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.