



Артем Федоров

Как легко избавиться от панических атак

Артем Федоров

**Как легко избавиться
от панических атак**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Федоров А. И.

Как легко избавиться от панических атак / А. И. Федоров —
«ЛитРес: Самиздат», 2020

Паническая атака - что делать? 9 из 10 человек совершенно не знают, как справляться с паническими атаками. А ведь достаточно применить всего 6 простых шагов, чтобы избавиться от них навсегда. Узнайте, каких, из этого пособия. Предлагаю вам эффективную методику по борьбе с паническими атаками и сопутствующими состояниями. Все техники являются простыми, понятными и могут использоваться как метод самопомощи или в работе психолога, психотерапевта. Эту методику также можно легко комбинировать с любыми другими практиками и лечением, которое назначил ваш лечащий врач. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ – КОГДА НА ВАС НАПАДАЕТ ТЬМА	5
Что такое паническая атака	5
Как убрать панические атаки?	6
Почему случаются панические атаки? Часть 1	7
Почему случаются панические атаки? Часть 2	8
Последствия панических атак	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ – КОГДА НА ВАС НАПАДАЕТ ТЬМА

Что такое паническая атака

Паническая атака – сильный всепоглощающий страх смерти, наступающего сердечного приступа, удушья и проч.

Характерными особенностями состояния паники можно назвать крайне быстрое нарастание и интенсивность эмоций страха и ужаса, что приводит к интенсивным проявлениям симптомов **СТРАХА В ТЕЛЕ**.

СИМПТОМЫ ПАНИЧЕСКОЙ АТАКИ

Учащенное сердцебиение

Головокружение

Онемение и покалывания

Ощущение смерти

Тошнота

Ощущение потери контроля

Ощущение «схожу с ума»

Холодный пот

Изменение температуры

Приступы удушья

Потеря связи с реальностью

Мрачные гнетущие мысли

Тремор, дрожь

Дискомфорт в груди

Бессонница

Практика показывает, что адекватное восприятие панического приступа, знание механизмов и причин его возникновения позволяет существенно снизить страх симптомов и страх за последствия паники. А систематическая работа над поведением, которое способствует повышению тревоги, полностью решает проблему панических атак.

Как убрать панические атаки?

Над чем необходимо работать, чтобы навсегда забыть про ПА:

1. Четко уяснить механику возникновения панического приступа. Это поможет иначе взглянуть на проблему и ощутить естественность паники и тревоги.

2. Проработать страх предполагаемых последствий панической атаки. ПА не смертельна, и она закончится в любом случае, даже если кажется, что это не так.

3. С помощью релаксационных техник избавиться от мышечных зажимов и напряжения в теле.

4. Осознать, какие внешние процессы в жизни запускают панику. Поменять отношение к стрессовым ситуациям и к симптомам страха в теле на нейтральное и спокойное с помощью специальных практик.

5. Устранить избегающее поведение, которое препятствует столкнуться со страхом. И отказаться от «помощи» всех участников-спасателей.

6. Провести экспозиционную терапию для преодоления страхов и ослабления телесных реакций на стрессовые ситуации.

Упражнение «Работа с внутренними процессами»

МАЙНДФУЛНЕС-ПРАКТИКИ

Цель: повышение осознанности, развитие умения слышать себя; понимать свои чувства и ощущения, понимать язык чувств и язык тела; умение оказывать себе помощь и поддержку.

Закрой глаза и останься наедине с собой

Что происходит сейчас внутри?

Что ощущаешь в теле в этот момент?

Осознавай какие ощущения в теле: напряжение, расслабление, боль, приятное чувство, тепло, холод?

Какие мысли посещают тебя сейчас?

Заметив мысли, осознай, что они говорят?

Каким голосом они звучат? Как? Сердито?? Сурово? Напугано? Неуверенно? Радостно?

Чьим голосом они звучат?

Опиши эмоции, которые в тебе и с тобой сейчас.

Где в теле находятся эти эмоции?

Какой у них цвет? Какая форма, размер, запах, температуру, текстура, звук?

Медленно вдыхай и выдыхай, наблюдай за тем, что происходит внутри.

С нежной добротой, попробуй сказать себе, что чувства/мысли/ощущения – это переменный процесс, а не постоянный. Они все время меняются: быстро или медленно.

Вдыхай и выдыхай, просто наблюдай.

Осознай, как твои чувства, мысли и ощущения в теле связаны между собой?

Выбери наиболее сильное чувство/мысль или ощущение в теле. Представь, что твой хороший друг испытывает то, что ты испытываешь сейчас. Что ты бы сказал ему? Как поддержал?

Как то, что ты сказал бы своему другу может относиться к тебе?

Что нового ты узнал о себе?

Почему случаются панические атаки? Часть 1

Исторические и социальные причины.

Страх, тревога, паника – случаются со всеми и, возможно, это может показаться странным, – эти чувства сохранили жизнь человечеству.

Представьте себе наших предков много миллионов лет назад. Мир наполнен огромным количеством опасностей: дикие животные, болезни, неблагоприятные природные условия, вражеские племена.

Человек в тревоге, в страхе думал, как себя обезопасить, защитить, согреть, продлить и улучшить условия жизни.

Поэтому «бояться» и «тревожиться» у нас закодировано на генетическом уровне.

Тем не менее сегодня в мире намного меньше опасностей, чем было раньше, длительность и качество жизни выше, чем было много миллионов лет тому назад. И, казалось бы, потребность тревожиться должна уменьшиться за много миллионов лет.

Почему тогда тревожных расстройств становится больше и больше?

Я не ошибусь если скажу, что все мы родом из детства.

Представьте себе Семью №1.

Рождается ребенок. Он делает первые шаги, идет в сад, в школу, в общество. Встречается с разными ситуациями в жизни: другие дети, экзамены, первая любовь и первое разочарование и проч.

При этом семья всегда рядом, учит, поддерживает: «У тебя все получится!», «Я в тебя верю!», «Давай подумаем, как можно поступить в этой ситуации!»

Теперь представьте себе Семью №2.

Рождается ребенок. Он делает первые шаги, идет в сад, в школу, в общество. Встречается с разными ситуациями в жизни: другие дети, экзамены, первая любовь и первое разочарование и проч.

При этом семья всегда критикует, обвиняет нападает: «Ты не на что не способен!», «Посмотри на себя!», «Да кому ты, такая бестолочь, нужен?»

Плюс еще пьяный папа, сверхбдительная и тревожная мама и прочее.

Как вы уже догадались Семья №1 воспитывает в ребенке способность встретиться с эмоцией и справиться.

В Семье №2 такая способность не только не развивается, и даже наоборот, встраивается низкая самооценка, неспособность и проч. У такого ребенка в будущем не появится способности встретиться с эмоцией, страхом, бессилием, паникой и преодолеть ее.

Поэтому одна из причин повышенной тревожности – воспитание!

Данную способность придется развивать в себе.

Почему случаются панические атаки? Часть 2

Страх страха

Как мы уже выяснили «бояться» – это естественно. Человек испытывает эмоцию страха в большей или меньшей степени каждый день.

Поскольку у некоторых людей нет способности справиться с эмоциями, то у них нет способности правильно относиться к проявлениям этих эмоций в теле:

Во время панической атаки в кровь выбрасывается огромное количество адреналина, норадреналина, кортизола и других гормонов.

Они в свою очередь запускают самые разные процессы в теле: учащенное сердцебиение, дыхание, пульс, изменение температуры тела, потение и проч.

В принципе – данные реакции естественные, почти похожие реакции происходят у спортсмена после пробежки.

И если после пробежки подобные реакции воспринимаются как нормальные и даже укрепляющие здоровье, то при панической атаки **ЕСТЕСТВЕННАЯ РЕАКЦИЯ ОРГАНИЗМА** на страх воспринимается человеком как нечто ужасное и ненормальное;

Симптомы страха в теле воспринимаются вредоносными и опасными для здоровья.

Человек акцентирует внимание на самом плохом исходе ситуации

И с каждым, даже пускай минимальным, проявлением подобных симптомов в теле человек **впадает в панику от самих симптомов.**

Незнание механизмов панической атаки заставляет человека верить, что

- он умирает,
- происходит сердечный приступ,
- сейчас он задохнется,
- сойдет с ума,
- сделает что-то неприличное, страшное, странное

И многое другое.

КОНЕЧНО, ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ПОДОБНЫХ СИМПТОМОВ ОЧЕНЬ-ОЧЕНЬ ВАЖНО ПОСЕТИТЬ ВРАЧЕЙ: КАРДИОЛОГА, НЕРВОПАТОЛОГА, ПСИХИАТРА, ЭНДОКРИНОЛОГА, ГАСТРОЭНТЕРОЛОГА И ЕСЛИ ЕСТЬ КАКИЕ-ЛИБО НАРУШЕНИЯ В ТЕЛЕ, ТО ИХ СТОИТ ЛЕЧИТЬ МЕДИЦИНСКИ.

Если с медицинской точки зрения нарушений нет – тогда эти симптомы безопасны, и мы расскажем почему в следующей главе!

Последствия панических атак

Давайте рассмотрим самые частые симптомов ПА.

- Страх за сердце и сосуды (инфаркт, инсульт, разрыв сердца, тромб и т.п.);
- Страх задохнуться (от гипервентиляции легких или от затрудненного дыхания);
- Страх ослабления здоровья в результате постоянной тревоги и напряжения;
- Страх упасть в обморок;
- Страх потерять контроль над собой или сойти;
- Неприятные мысли-катастрофы.

ВАЖНО!!!!!!!!!!

Прежде чем мы начнем их рассматривать хочу отметить:

При тяжелых тревожных-фобических расстройствах и клинической депрессии без грамотно подобранной медикаментозной поддержки не обойтись. В этом случае необходимо обращаться к психиатру или врачу-психотерапевту.

Если вас начали беспокоить симптомы страха в теле, настоятельно рекомендую пройти комплексное медицинское обследование, чтобы исключить органическую природу недомоганий. Когда у вас будут на руках результаты обследований и анализов, половина страхов отпадет сама собой. Если будут обнаружены проблемы со здоровьем, значит нужно лечиться. Если здоровье в норме, но симптомы имеют место быть, значит причина кроется в эмоциональной сфере.

СТРАХ ЗА СЕРДЦЕ И СОСУДЫ

Если у вас по результатам обследований не выявлены патологии тканей сердца и сосудов, значит вероятность образования тромба, инфаркта или инсульта близка к нулю. При здоровом сердце и сосудах никакой приступ паники, даже самый сильный, не может привести к смерти!

Кроме того, ученые доказали, что:

Учащенный пульс – безопасен для здоровья и способствует выживанию!

Мышцы сердца становятся только здоровее и крепче от нагрузок!

Паника не приводит к смерти, что доказано миллионами людей по всему миру.

СТРАХ ЗАДОХНУТЬСЯ

Во время паники с нашим дыханием также происходят естественные и безопасные процессы:

Дыхание учащается (гипервентиляция), тело и мозг обогащаются кислородом, в результате чего может начаться головокружение. Важно понимать, что от гипервентиляции невозможно умереть;

Учащенное дыхание вызывает сухость во рту и головокружение, но это неопасно. От этого не умирают!

В моменты гипервентиляции или поверхностного дыхания необходимо присесть, расслабиться и выпить воды. Дайте себе 5-10 минут на то, чтобы адреналин выполнил свою работу в вашем теле. Не ждите моментального прекращения активации тела и восстановления ритма дыхания. Обычно процесс торможения занимает минут 5-10, при условии, что вы воспринимаете происходящее достаточно спокойно и нейтрально.

СТРАХ ПОТЕРИ ЗДОРОВЬЯ В РЕЗУЛЬТАТЕ ПОСТОЯННОЙ ТРЕВОГИ И НАПРЯЖЕНИЯ

Тревога – это эмоциональная реакция на события, которая позволяет человеку выживать. Предположение о том, что тревога рано или поздно сведет нас в могилу искажает наше восприятие реальности.

На самом деле, как было написано выше тревога – чувство, которое помогает выжить.

Предлагаю вам познакомиться со своей тревогой поближе.

Упражнение «Привет моя тревога»

В момент тревоги попытайтесь не гнать ее, а познакомиться с ней. По смотрите на нее. Скажите ей, как человеку: «О чем важном ты пытаешься мне сказать, показать или сообщить?»

Как правило ответ приходит сразу. И как только получите ответ, скажите ей: «Спасибо тебе, моя тревога, что учишь меня ценить (и назовите то, о чем ваша тревога)»

Тревога учит ценить жизнь, ценить родных, ценить здоровье, ценить время и прочее.

Поблагодарите свою тревогу и обратите внимание на то, что происходит в этот момент внутри.

СТРАХ УПАСТЬ В ОБМОРОК

Потеря сознания – это бережный защитный механизм, который отключает функцию сознания человека и позволяет прекратить нарастание страха. При этом человек плавно принимает горизонтальное положение, а не падает со всего размаха «головой об кафель».

Как распознать, теряете Вы сознание в данный момент или не теряете? Ответ очень прост: необходимо наличие двух симптомов в теле, без которых потеря сознания невозможна – потемнение в глазах и слабость в ногах. Без этих симптомов (причем одновременно двух!) потеря сознания не происходит.

Разрешите себе не бояться потери сознания, и это с вами не произойдет без сильной надобности.

СТРАХ ПОТЕРЯТЬ КОНТРОЛЬ НАД СОБОЙ ИЛИ СОЙТИ С УМА

Если вы боитесь потерять контроль над своим поведением или сойти с ума, это говорит о том, что вы психически здоровый человек. А психически здоровые люди не становятся ни с того, ни с сего неадекватными. У психически нездорового человека может отсутствовать критика своих поступков, и он может натворить непоправимых дел. Но к вам, как я полагаю, это не относится. Критика присутствует, вы боитесь, а значит – вы нормальный человек, и можно расслабиться по этому поводу.

НЕПРИЯТНЫЕ МЫСЛИ-КАТАСТРОФЫ

Склонность к катастрофизации – это эволюционно оправданная тактика. Действительно, она помогала человечеству выживать на протяжении тысячелетий.

Новая тактика по преодолению катастрофизации звучит так: учитывай реально возможные последствия.

И действительно, что нам мешает задать себе несколько вопросов, чтобы прийти к пониманию реальных последствий?

1. Что из реально возможного может случиться?
2. Какой может быть другой сценарий?
3. Какой сценарий я выбираю.

Помните – ваше подсознание очень исполнительное, о чем думаете то и случится.

Всем известна сила медитации: когда человек погружается в глубь себя и начинает визуализировать чего он хочет достичь.

Мысли-катастрофы – это форма медитации, когда вы погружаетесь вглубь себя и начинаете медитировать на страх – вы делаете установку в пространство.

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.