

Олег Димитров  
OlegDimitrov.ru



# Лечение Панических атак и ВСД

# **Олег Димитров**

# **Лечение панических**

# **атак и ВСД**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=23465579](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23465579)*

*ISBN 9785448393235*

## **Аннотация**

Метод описанный в этой книге пришел в Россию несколько лет назад, из Европы и США. Обладает высокой эффективностью и вместе с тем, простотой. В основе него лежит то, что любое неадекватное поведение организма – родом из детства. В возрасте до 6 лет закладывается фундамент человека, и если в этом фундаменте были допущены ошибки, то взрослый человек будет испытывать проблемы. Паническая атака, ВСД – это всего лишь симптом. Симптом того, что есть ошибка в головном мозге. Сайт книги: olegdimitrov.ru

# Содержание

От страха к панике	6
С чего все начиналось	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# Лечение панических атак и ВСД

**Олег Димитров**

© Олег Димитров, 2017

ISBN 978-5-4483-9323-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

В интернете можно найти множество советов как справиться с паническими атаками и ВСД. Все их можно разделить на 3 группы. Первая группа про то, как не пугаться Паническую атаку и мягко ее пропускать. Это довольно интересный подход, но как вы понимаете, паническая атака остается, просто вы научились с ней жить. Второй подход это медикаментозное лечение. Когда-то давно я работал специалистом по маркетингу с двух больших клиник Москвы которые занимались лечением Панических атак и ВСД. Могу сказать, что лечения как такового нет. Как только пациент перестает пить таблетки, его тут же снова накрывает (не всегда, но часто). Т. е. человек становится фактически на всю жизнь привязан к препаратам. И третий подход, психотерапевтический. Об одном из таких методов я расскажу в этой

книге.

Метод описанный в этой книге подойдет не всем. Кто-то скажет, что это ерунда, кто-то решит, что лучше остаться с болезнью, но не менять привычных условий жизни. А кто-то поверит, и уже через несколько месяцев, от Панической атаки и ВСД не останется и следа. Навсегда. Без травли организма лекарствами. Возможно этим человеком будешь именно ты.

Метод описанный в этой книге пришел в Россию буквально несколько лет назад, из Европы и США. Обладает высокой эффективностью и вместе с тем, простотой. В основе него лежит то, что любое неадекватное поведение организма, будь то, страх, паника, злость, вина, обида и даже психосоматические заболевания (аллергия, псориаз, энурез) – все родом из детства. В возрасте до 6 лет закладывается фундамент человека, и если в этом фундаменте были допущены ошибки, то взрослый человек будет испытывать проблемы. Паническая атака, ВСД – это всего лишь симптом. Симптом того, что есть ошибка в головном мозге.

Хорошо, а теперь все по порядку. Поехали!

# От страха к панике

Каждое заболевание и ощущение в организме служит какой-либо позитивной цели. Обида нужна для того, чтобы вы восстановили справедливость. Чувство обиды мотивирует вас начать действовать. Вина создает дискомфорт для того, чтобы вы восстановили справедливость по отношению к другому. Страх нужен для того, чтобы вы ушли из опасной ситуации.

Каждый раз, когда возникает у вас страх, ваш организм вам говорит: «Ты сейчас находишься в опасности, сделай что-либо чтобы стало безопасно». Если ситуация повторяется раз за разом, к примеру, вы испытываете страх, когда нужно спуститься в метро. Но продолжаете ездить на метро. То организм начинает усиливать страх. Ведь вы его игнорируете. Вы продолжаете ездить на метро, страх продолжает усиливаться и в какой-то момент он перерастает в панику. Вот так постепенно в вашем организме маленький страх сменился Панической атакой или ВСД.

В дальнейшем для упрощения я буду использовать только термин Паническая атака, так как термина Вегетососудистая дистония, как диагноза не существует.

# С чего все начиналось

Маленький Сергей родился в довольно сложной обстановке. Мама его вела себя агрессивно со всеми окружающими. Считала себя звездой и правой во всем. Других она считала ниже себя. В тоже время мама Сергея, считала себя и бездарной. Ведь по ее внутренним стандартам она сама не отвечала им. Она не могла довести дела до конца, ведь любое отклонение от плана она воспринимала фатально. Поэтому каждое дело обрывалось на полпути.

Чтобы не делал Сергей, он знал, что это не понравится его матери. Любой результат приводил к порицанию. Появляется страх осуждения и неправильных действий. Этот страх не большой по силе, но постоянно преследующий его.

К этому страху у Сергея добавилось еще и то, что мама относилась к мужчинам как к пассивным и не надежным. Маму так воспитали ее собственные родители. Когда будущая мама повзрослела, то она в соответствии со своими убеждениями нашла именно такого мужа, который был пассивным и ненадежным. Поэтому мама Сергея постоянно орала на своего мужа, и унижала его.

Муж в свою очередь привык к таком раскладу и считал это нормой. Ведь его собственное детство прошло именно в такой обстановке. Его родные родители от него отказались,

а его приемная мать унижала и доминировала в семье. Именно поэтому в соответствии со своими убеждениями, подсознательно, будущий папа выбрал себе жену, которая также как и его мать — давила бы на него.



# 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.