

Федоренко Павел

.....

Никита Марков

**СЧАСТЛИВАЯ
ЖИЗНЬ БЕЗ
ПАНИЧЕСКИХ АТАК
И АГОРАФОБИИ**

Предисловие

Абсолютно любой человек сможет победить тревогу с помощью программы «Жизнь без паники». Об этом можно говорить с уверенностью, потому что на моих глазах от тревоги и панических атак избавилось огромное количество людей, которые считали себя безнадежными. Моя уверенность основывается еще и на том, что значительная их часть потратила многие годы на поиск врачей, таблеток, других средств, которые помогли бы им избавиться от этой проблемы. Эти люди присылали электронные письма с выражением благодарности за избавление, и чаще всего они очень жалели время, потраченное на поиск «лекарства» от этого недуга.

Если вам приходилось испытывать панические атаки или просто сильное беспокойство, вы наверняка знаете то чувство, когда земля уходит из под ног. Ежедневно вы чувствуете необъяснимое чувство тревоги и опасности, и данное состояние кажется вам странным и пугающим. Программа «Жизнь без паники» поможет очень простым способом вернуться к нормальной жизни, вернет чувство спокойствия и безопасности. Все что от вас потребуется, это реализовать все рекомендации на практике. После этого вы навсегда забудете об этой проблеме.

Информация, представленная в этой книге уникальна. Здесь вы не найдете обычных, широко известных приемов, которые есть во многих книгах по этой теме. Конечно, это

не инновационный продукт, не совершенно новый метод избавления от тревоги и панических атак. Он основан на трудах известных профессионалов в данной области, таких как Виктор Франкл, Пол Вацлавик, Дж. Нардонэ, М.Л. Покрас и многих других, которые также сходились во мнении, что представленный подход единственно верен и эффективен.

Данный метод реализовывался и испытывался мной на себе самом, я сам прошел это «испытание паническими атаками». Но он не стал бы таким эффективным и полезным без отзывов многих сотен людей, которым он помог избавиться от тревоги и паники.

Самое главное, в книге описан инструмент, которым пользовался не только я сам, но и многие люди, решившие свою проблему с паникой, что я видел наглядно. Подход к делу у них именно по описываемому здесь принципу. Все успешные люди, которых я анализировал, выспрашивал их в личных беседах, они все действовали по описанной методике. Кто-то до этого дошел интуитивно, кто-то на практике наступил на все грабли, и потом пришел к выводу, что это самый эффективный способ.

Если вы начнете действовать таким образом, то увидите, что через какое-то время у вас появятся результаты. Но не думайте, что прочитав эту книгу, и потом быстро повторив какие-то поверхностные действия, у вас вдруг все начнет получаться. Хочу таких читателей

сразу разочаровать: этого не будет. Работать придётся по-честному и много.

Внимательно вдумайтесь в эти сухие выжимки, причем, их желательно прочитать несколько раз. Здесь описаны важные ключевые моменты. На первый взгляд они даже могут показаться простыми, но вся гениальность и заключается в простоте. Самое сложное — дорасти до этих простых вещей, осмыслить их и понять, как все работает.

Так что, если будет казаться, что описанное является слишком простым, чтобы быть правдой, то рекомендую прочитать книгу несколько раз. И, когда вы что-то делаете, отслеживайте свои мысли и вспоминайте, что написано в книге.

Тогда вы убедитесь на своем личном опыте, насколько здесь все близко к жизни, и какой это эффективный алгоритм. Если по нему действовать, то у вас будет многое получаться. Конечно, нет никаких гарантий, но вероятность положительных результатов будет весьма велика.

От автора

Для того, чтобы вы понимали всю глубину и суть данной книги, а также понимали почему именно я имею право ее писать, расскажу свою историю.

Большой промежуток моей жизни я испытывал воздействие серьезного тревожного расстройства, точнее это было паническое расстройство с агорафобией, навязчивые состояния, проявление социофобии и ипохондрия, и все это сопровождалось всевозможными симптомами ВСД.

Может показаться странным, но сейчас я воспринимаю свою «болезнь» как некий дар. Да, именно как дар. После многих лет мучений я был вынужден что-то предпринять. Когда пришло осознание того, что я полностью не принадлежу себе и, что жизнь является просто невыносимой, мне пришлось искать ответы на поставленные вопросы.

В поисках помощи и способов решения моей проблемы я отыскал нечто удивительное. Нечто такое, о чем даже и не догадывался.

Я обрел уверенность и обнаружил, что являюсь сам источником ее. Это прекрасное чувство понимать, что какие был нелегкие испытания и невзгоды ни приготовила мне жизнь, я сумею позаботиться о себе сам.

В результате борьбы с паникой и агорафобией и избавлением от них, мне захотелось поделиться своими открытиями и помочь тем, кто страдает так же, как я когда-то.

Постараюсь изложить свою историю по порядку. До определенного времени жизни я и не подозревал, что такие вещи, как паническая атака(ПА) и агорафобия вообще могут быть у человека. Если бы еще 5 лет назад мне сказали, что человек может бояться выйти из дома – я бы покрутил пальцем у виска.

Но сейчас я как никогда знаю и понимаю каково это быть заключенным в темницы своего разума. Моя жизнь ничем не отличается от жизни большинства соотечественников. Закончил школу, потом университет, устроился на работу. С виду казалось, что у меня все прекрасно и замечательно. Умный, симпатичный, с большими перспективами.

Но все это только казалось другим. Уже ближе к окончанию университета внутри меня происходили жуткие события. Что-то ужасное и неведомое мне, постоянно контролировало и ограничивало мою жизнь.

Жил обычной жизнью, учеба, работа, тусовки, встречи с друзьями. В больницу если и обращался, то для прохождения медицинского осмотра для военной кафедры. И в определенный момент времени меня как подменили.

Все началось с того, что проснувшись утром я ощутил боли в области груди, точнее справа. В то время я курил и мне в голову закралась мысль, а вдруг у меня рак легких. Начал копаться в интернете и вычитывать какими симптомами проявляется данное заболевание, часть симптомов сразу же чудесным образом появились и у меня.

Каждый день я думал, что болен и скоро меня не станет. Передать ту кучу тревожных мыслей, что проносились у меня в голове, сейчас невозможно, да и не имеет смысла, сейчас все это вспоминаю с улыбкой.

Самым пугающим для меня из прочитанных симптомов стало кровохаркание. И я стал постоянно присматривать, а нет ли у меня его. И вы не поверите, в один прекрасный момент, сидя за компьютером я почувствовал вкус крови во рту, сплюнул и увидел сгусток на руке. В этот момент меня пробрал жуткий страх. Тогда я подумал, ну все, это точно рак.

Самое смешное в той ситуации, что я боялся сходить в больницу и проверить легкие, так как в глубине души я не хотел узнать, что действительно болен.

На определенном этапе мне было необходимо пройти флюорографию для университета, прошел, но за результатом самому было идти тревожно. Отправил маму. Ждал ее возвращения и боялся. И страх оправдался. Приходит и говорит, у тебя какое-то пятно на снимках. В тот момент меня

охватило чувство полнейшей дезориентации, мир стал каким-то не настоящим, все как в кино. Было страшно.

Не буду описывать подробности, но все оказалось до банальности смешным. Кровь изо рта в результате оказалась следствием кровоточивости десен, которые никогда в жизни до этого не кровоточили, а пятно на снимке следствием ошибки аппарата флюорографии. Сейчас очень смешно это вспоминать и понимать, насколько организм может имитировать болезнь.

На истории с легкими все не закончилось. После них появились проблемы с желудком, позвоночником, сердцем. Жуткие боли в груди, аритмия, головокружения – и еще целый ряд симптомов. Все это естественно сопровождалось огромным количеством медицинских обследований, причем платных. Проверил все органы, которые только возможно. По анализам здоров, хоть в космос посылай. А на деле мое тело постоянно болело.

Уже тогда я начал носить с собой различные таблетки. Тогда я еще не испытывал проявлений агорафобии и мог перемещаться куда угодно и один. Но тревога все больше и больше заполняла мою жизнь.

Постепенно стал прислушиваться к пульсу, в итоге это привело к настоящей панической атаке. Описывать все переживаемые чувства в тот момент не вижу смысла, думаю

вы прекрасно меня понимаете. Скажу лишь, что было жутко страшно, прощался с жизнью и вызвал скорую.

После первой па жизнь стала меняться кардинально. Без таблеток больше не выходил, в определенные места стал бояться ходить, так как казалось, что приступ настигнет именно там и таких мест становилось все больше и больше. Самое интересное, что никто из моего окружения не мог и подумать, какой ужас твориться внутри меня. С виду казался вполне здоровым и полноценным молодым человеком.

Не буду затягивать, скажу лишь, что за это время было потрачено более 200 000 рублей на разные обследования и таблетки, до сих у родителей лежит кипа с результатами анализов. В то время я постоянно сидел на форумах, посвященных ВСД и ПА, мне казалось, что от этого становится легче, но я сильно заблуждался, такое времяпрепровождение только усугубляло и хронифицировало мою проблему.

Форумы, сообщества в социальных сетях, сайты медицинской тематики стали моими друзьями! Думаю, вам это знакомо. Как раз из форумов я узнал, что проблема ВСД и ПА является сугубо психологической и для ее устранения необходимо обратиться к психотерапевту.

И тогда начались мои скитания по специалистам этого профиля. За все время их было 6. Куча потраченных денег, в

итоге одни разочарования и убежденность, что мне уже ничего не поможет.

Если вначале у меня еще оставалось хорошим настроение, то постепенно все начало усугубляться депрессией, которая являлась следствием того, что я не мог жить полноценно, постоянно себя ограничивал во всем. Перестал ходить во многие места, боялся заниматься спортом, выпивать алкоголь и курить сигареты. Страхов было очень много и очень разные.

Вся эта грусть и тоска дополнялись тем, что мне тогда казалось, ну за что мне все это? В чем я так провинился? Смотрел фотографии знакомых в социальных сетях, видя их счастливые лица, становилось еще тоскливее. Казалось, что я один такой неудачник.

Это я сейчас понимаю, что социальные сети очень сильно невротизируют людей. Если раньше мы изредка встречали бывших одноклассников и однокурсников. Не знали толком, как они живут и как проводят время. Максимум, что мы могли - встретить старого знакомого, увидеть у него дорогую новую машину, короткое время позавидовать и потом забыть. То сейчас мы каждый день видим фотографии своих знакомых и ровесников, видим как они постоянно где-то тусуются, фотографируются со звездами, девушки стоят с огромными букетами цветом, ребята в крутых машинах.

И самое смешное в этой ситуации, что смотря такие фотографии, мы не задумываемся о том, что цветы девушка могла купить себе сама, чтобы сделать фотографию и выложить ее в соц сеть, парень сфоткался с чужой машине, что на отдых в Турции они копили пару лет, отказывая себе во многом. Обо всем этом мы не задумываемся.

Зато нам кажется, что все живут лучше нас. Но это иллюзия и вы должны прекрасно знать и помнить о ней. Запомните, никто не будет выкладывать фотографии спросонья, фотографии пьяного мужа, пришедшего с работы и устроившего дебош, слез, обид и разочарований, всего этого не будет. Люди выкладывают только счастливые моменты и показывают только внешний фасад свои жизни.

Помните об этом, это позволит снизить уровень депрессивности и тревожности.

Что-то я отвлекся! Вернусь к истории. В конечном результате, после кучи потраченных денег и кучи психотерапевтов, которые все как один обещали мне стопроцентное выздоровление, я оказался в клинике кризисных состояний, с тяжелым паническим расстройством и агорафобией. Выйти даже на улицу к подъезду я не мог. Сразу паника, пульс 160-180, давление такое же и жуткий страх смерти.

Из острой фазы меня вывели медикаментозно в течение 2-3х недель. У меня появилось время подумать о своей жизни,

о том, в каком направлении мне двигаться дальше. И я решил, что мне никто не сможет помочь – только сам себе.

И выйдя из больницы я взялся за работу. Куча прочитанных книг, исписанных тетрадей, просмотренных фильмов и семинаров. Изучение западного подхода к решению данной проблемы. В итоге я смог победить панику и избавиться от агорафобии.

Я разработал подход, который помог мне и, как показала практика, еще многим людям. Им стали делиться между собой и он стал набирать все большую популярность. И сейчас у вас есть уникальная возможность ознакомиться с ним лично.

Не буду томить и отнимать ваше драгоценное время. Читайте дальше и узнаете, как в ближайшее время избавиться от паники и агорафобии и вернуться к счастливой и здоровой жизни. Удачи и успехов вам!

С уважением, Федоренко Павел.

Введение

Ольга, возвращаясь с работы, решила заглянуть в супермаркет, чтобы купить что-нибудь домой. В голове «крутился» список необходимых покупок. В тот момент, когда она выбирала безалкогольные напитки, вдруг испытала странное чувство: ощутила, как сильно бьется ее сердце, даже показалось, что этот стук отдается в горле. Ольга сильно испугалась, а в тот момент, когда ставила бутылку обратно на прилавок, она почувствовала легкое покалывание в левой руке.

Никогда раньше ничего подобного с Олей не случилось, и от испуга она сильно растерялась, не знала, что и делать. В голове носилось огромное количество мыслей. Девушка перебирала варианты: «сердечный приступ, инсульт, аллергия на какую-нибудь еду...».

Дальше Ольга почувствовала, как сильно напряглись мышцы груди и живота, дыхание участилось и становилось прерывистым и поверхностным. Девушка смотрела по сторонам, на окружающих ее людей, как вдруг почувствовала слабость в теле и легкое головокружение. Страх пронзил ее буквально насквозь и, казалось, что должно случиться что-то ужасное. Ольга оставила корзину с покупками и направилась к выходу.

Оказавшись на свежем воздухе, она почувствовала облегчение, пришла в себя, поняла, что снова начала себя контролировать. Пугающие симптомы отступили. Но, не

смотря на облегчение, она все еще находилась в шоке, ее тело дрожало. Охватил такой страх и ужас, как будто кто-то держал дуло автомата у виска. Еще никогда она не чувствовала подобного.

Ольга позвонила мужу, объяснила, что с ней произошло, попросила за ней приехать и отвезти в больницу.

Спустя пару часов, девушка уже лежала в больничной палате и ждала результатов анализов. Через некоторое время пришел врач. Он сообщил, что с ней все в порядке, никаких отклонений он не обнаружил, что, судя по всему, это был обычный приступ паники. Новость и обрадовала, и смутила Олю: хорошо, что это не симптомы серьезного заболевания. Но, в то же время, она вспомнила свою тетю, которая испытывала нечто подобное, но Ольга никогда и не думала, что это настолько страшно. Она с некоторым облегчением покинула больницу и, вернувшись домой, тут же легла в кровать и быстро уснула.

На следующий день, Ольга прокрутила в голове вчерашние события. Все произошедшее показалось страшным сном. Решила пересмотреть результаты, которые выдали в больнице, и убедилась, что врач ничего не упустил и поставил действительно верный диагноз. Просто не верилось, что у нее нет ничего серьезного. Из головы не уходили воспоминания о неприятности в супермаркете, было ощущение, что тот ужас может повториться в любой

момент. Она впервые испытала чувство дискомфорта в собственном доме.

На работе в рекламном агентстве она не могла сконцентрироваться на делах. При разговоре с людьми не слушала собеседника, а думала о случившемся. Ее начали посещать страхи и думы о том, что коллеги решат, что она сошла с ума, что ее положат в психиатрическую клинику и лишат родительских прав. И таких тревожных мыслей становилось все больше по мере того, как она пыталась с ними бороться.

Прошло 3 недели со дня приступа в супермаркете. Ольга посетила врача, которого порекомендовал ее друг. Но и этот доктор также не обнаружил ничего серьезного, только выписал успокоительные лекарства, которые следовало принимать в момент возникновения паники.

У девушки наступил период общей тревоги или генерализованного тревожного расстройства. (Это период затяжного беспокойного состояния, сопровождающийся тревожными мыслями.) Чаще всего при этом состоянии тревога и беспокойства идут с человеком в течение всего дня: с пробуждения до вечера. В случае с Олей - это следствие ее постоянной боязни за свое здоровье и постоянного «сканирования» своего организма. Паническая атака, случившаяся в супермаркете, сильно напугала девушку, и чувство страха и растерянности вылилось в постоянное беспокойство.

Нетрудно догадаться, что эти обстоятельства сильно изменили ее жизнь. Она не смогла поехать отдыхать с мужем в Таиланд, хотя они давно об этом договаривались. Супруг Ольги решительно не понимал, что происходит, ведь жена всегда была уверенным в себе и напористым человеком, а сейчас это было лишь только подобие той Ольги, с которой было прожито столько лет. Он терял терпение, просил жену взять себя руки ради него и детей. Шли месяцы, но ничего не менялось в лучшую сторону. Молодая женщина прочно закрепилась в состоянии тревоги, беспокойства и паники.

Описанная ситуация самая распространенная. У человека случается паническая атака, после чего его охватывает общее беспокойство. Но у разных людей сценарий бывает разный. Некоторых преследуют панические атаки, но они не испытывают постоянного беспокойства. Другие понятия не имеют, что такое паническая атака, но, при этом, практически круглосуточно испытывают чувство тревоги.

Ольгу охватило общее беспокойство после паники в супермаркете. Это послужило толчком к постоянному беспокойству, а нормальное чувство безопасности было нарушено. Часто бывает, что серия панических атак служит причиной тому, что не только телесные проявления способствуют панике. Место, обстановка, запах, ситуация, любая другая ассоциация с бывшей паникой могут

привести к череде панических атак. Их называют ситуационными паническими атаками.

У человека, находившегося с друзьями в кино, случилась спонтанная паническая атака. Он устал, кругом был шум, толпа, это и послужило толчком к панике. Через несколько дней, человек пошел в театр, где обстановка ему показалась похожей на ту, в которой случилась паника в первый раз. Это повлекло за собой тревогу, которая проявилась, в том числе и телесно, и все вместе вызвало панику. Так круг страха и беспокойства замкнулся. Началась боязнь страха.

Люди, страдающие от панических атак, обычно говорят нечто подобное:

– «Я не могу находиться в месте, из которого не смогу быстро выйти. Если я не вижу выхода, у меня начинает быстро биться сердце».

– «Я стараюсь не ходить в магазин один, потому что в тот момент, когда я подхожу к кассе, я испытываю сильный страх и желание быстро убежать оттуда».

– «Я могу общаться с человеком только один на один. Как только собеседников становится больше, я стараюсь выйти из комнаты».

Программа **«Жизнь без паники»** научит вас бороться с паническими атаками, не бояться их, и покажет, как победить изнуряющее чувство постоянной тревоги. Для этого необходимо понять несколько моментов.

Обет молчания и просьбы о помощи

Наша психика общается, грубо говоря, в двух форматах: в «цифровом» и «аналоговом», в вербальном и невербальном. То есть в словесном и, скажем так, «контекстном».

Разговаривая о проблеме, люди передают друг другу много таких «аналоговых» сообщений. Например, собеседник может интонацией выражать жалость. И в этом случае психика человека, страдающего паническими атаками, получает сообщение: «Я болен, я слаб и если меня жалеют, значит, есть причина».

Тревожные расстройства крайне чувствительны к этим сообщениям. Иногда выясняется, что именно такие постоянные мысли и поддерживали расстройство, мешали ему исчезнуть естественным путем. Однако, существуют чисто жизненные проблемы, при которых выговориться полезно, но они из другой категории.

Например, поступает сообщение о важной проблеме. Страдающий расстройством человек, просит друга или родственника поговорить с ним. Друг, который обычно отвечает на обыденные вопросы с задержкой и выбирает время встречи с учетом своих планов, вдруг все бросает ради разговора. Он и передает сообщение: «Я все бросил,

поскольку проблема есть, она крайне важна, даже больше, чем тебе казалось».

Это может быть насмешка: «Ой, придумывает себе всякую ерунду, хватит забивать голову глупостями». В данном случае человек оказывается в сложной ситуации. Ведь, если это ерунда, то он либо сумасшедший, либо слишком слабый, раз страдает. И вот тут, следует реакция усиления проблемы, чтобы доказать себе и окружающим, что она действительно есть. Совсем не по тому, что ему больно, не потому, что он слабый или сумасшедший, а потому что это, действительно, тяжело.

Или может быть предложение помощи, что также передает сообщение: «У тебя проблемы, ты не можешь справиться сам, ты не способен справиться сам» и психика сдает позиции все больше и больше, якобы, существующей «болезни».

Это может быть понимание, которое показывает, что проблема есть, она настоящая, реальная и серьезная. Вот, почему в психике человека, закрепляется идея о том, что это так. Появляются самореализующиеся ожидания и приступы паники, либо навязчивые мысли повторяются вновь и вновь.

А со временем люди и вовсе начинают проявлять инициативу, спрашивая: «Ну как ты? Все нормально? Все хорошо?» Таким образом, разрушают процесс

выздоровления при расстройствах тревожного типа. Поскольку они имеют элемент контроля, и время от времени беспокоят расспросами, процесс выздоровления постоянно нарушается. Это напоминает то, как спрашивать ночью человека, лежащего в постели: «Ты уже заснул? Ты спишь? Ты уже спишь?» Пока он не проснется, он не сможет ответить на вопрос.

Конечно, речь не идет о запросе квалифицированной помощи. Когда есть угроза здоровью, можно сказать другу или супругу(е): «У меня явная проблема, помоги мне найти терапевта». Здесь запрос один, он направлен на конкретную помощь, так человек идет и решает свою проблему. Хотя бывает, что, найдя психолога, и зная, что беседы с людьми на тему проблемы ухудшают его расстройство, паникер всё же разговаривает с психотерапевтом по несколько раз в неделю, звонит между консультациями и пишет сообщения. И это начинает действовать так же.

Речь не идет и о просьбе помощи, непосредственно во время панических приступов или в момент обострения фобии. Это не помогает решить проблему, но пока человек не дойдет до терапевта, все равно будет это делать, поскольку не знает, какие ещё действия может предпринять.

Поймите, весьма вредно по 2-3 раза в день (и реже) беседовать с другими о том, как все ужасно, просить

заверений, что все не так плохо, говорить, как тяжело живется, обсуждать, у кого и как проявляется похожая проблема, размышлять, откуда она могла взяться, и почему ее нет у других и т.д.

Прекратив такие беседы, вы в течение каждой недели раз по 20 НЕ получите сообщения о том, что вы якобы больны, приостановите процесс развития проблемы и не помешаете процессу ее решения. А в ряде случаев, полностью ее решите, при наличии ведущего коммуникационного компонента.

Если человек ощущает странные симптомы: страх, тремор, сердцебиение, дереализацию и т.д., а, побывав у врача, знает свой диагноз, будь то ОКР, фобия или ПА. Первое, что он делает — открывает компьютер и набирает в поисковой строке «как избавиться от...», «как лечить...». Что же в этом плохого?

А плохого здесь много, даже больше, чем хорошего. Любая дополнительная информация о проблеме запускает воображение, усиливает и концентрирует внимание на том, что было прочитано в интернете, в книге, в медицинской литературе вообще.

Тревожные расстройства не щадят никого, но, чаще всего, они появляются у людей с:

- хорошим ярким воображением,
- склонностью к анализу,

- хорошим интеллектом,
- сильным самоконтролем (или, что реже, с его отсутствием),

что само по себе хорошо, но в тревожном состоянии, при чтении информации о проблеме, это играет с человеком злейшую шутку:

увеличивает проблему, иногда до невероятных размеров.

Человек начинает больше к себе прислушиваться, трактовать ранее незаметные ощущения, как сильные. Беспокойство и тревога растет в геометрической прогрессии.

Приходят мысли о новых симптомах, они и появляются тут же. При подвижной психике могут появиться в этот же день.

Появляются идеи, что предложенное лечение слабовато и не решает проблему, что для профилактики, нужно сделать еще это, это и вот это. Схема лечения сбивается.

Человек начинает чувствовать себя виноватым: другие делали то и это, а он не делал, поэтому и заболел. Наступает самобичевание, возникают попытки наверстать упущенное. Мысли теперь только о проблеме.

Поскольку проблемы тревожных расстройств базируются на чувствах и мыслях, наступает ухудшение. А все только из-за информации касательно лечения.

Еще хуже действуют форумы и рассказы других о том, как им плохо, как они перепробовали двести методов, и ни один не дал результата. Прочитав всё это, человек отмечает виды лечения, которые, возможно, ему бы подошли. Просто писавший мог неверно выполнять упражнения, или у него не состоялся контакт с лечащим терапевтом.

С другой стороны, могут быть рассказы о том, что какой-то метод — единственный в мире. Вы его уже испробовали, но положительного результата не получили, и тут опять пришли мысли о безнадежности случая, о том, как же вы будете жить, если все ухудшится, как это ухудшилось у Светы, Сережи и Лены, которые этим поделились.

Появляется гипермотивация, которая мешает выздоровлению и руки опускаются.

Варианты бесчисленны, но результат один — ухудшение состояния, из-за подпитки тревожности воображением и анализом. А тревожная личность связывает это ухудшение, с чем-то иным.

Например, с присутствием какого-либо родственника, с менструальным циклом, с работой и прочим.

- Что же делать?

Полностью исключить общение на тему своей проблемы с близкими людьми, да и вообще со всеми!

Удалиться со всех форумов, и навсегда перестать посещать различные медицинские сайты.

В ваших руках сейчас находится полнейшее руководство по избавлению от панических атак и агорафобии. Внимательно читайте, выписывайте инсайты («озарение» в переводе с англ.), возникающие по мере изучения книги, и обязательно сразу приступайте к **ДЕЙСТВИЯМ**. Только практическое применение информации даст очень хорошие результаты!

Паническая атака не психическое расстройство!

Ни тревожное расстройство, ни паническое расстройство, ни навязчивое состояние не означает, что в итоге вы сойдете с ума. **Это не психическое заболевание!!!** Тревога сама по себе – поведенческая проблема, от которой можно избавиться при наличии определенной информации.

Это очень важно понимать, потому что многим людям кажется, что они скоро сойдут с ума или совершат что-то безумное. Это конечно не способствует избавлению от тревоги и паники, скорее наоборот. Все паники, тревожные мысли и беспокойство являются результатом чувствительной нервной системы.

Стоит отметить, что тревожность и беспокойство не означают отсутствие мужества. Напротив, люди, подверженные этому расстройству, частенько совершают очень смелые поступки. Каждый день их преследует беспокойство, но они собираются с силами после каждой неудачи. К тому же, они постоянно «носят» в себе внутренние проблемы, с которыми большинство людей не сталкивалось. А родные и близкие даже не подозревают насколько сильно это беспокойство.

В моей практике были люди самых мужественных профессий: военные, полицейские, пожарные и другие, заподозрить которых в трусости довольно сложно, но у них была одна серьезная проблема - повышенная тревожность.

Обычному человеку, не знакомому с тревожностью и беспокойством, никогда не понять, что обычный поход в магазин или выезд за город, может быть поистине мужественным поступком. Но для человека, страдающего от паники, это может быть сродни подвигу.

Спешу вас обрадовать, что этот подвиг не останется без награды. Человек, однажды столкнувшийся с такой проблемой как тревожность и беспокойство, в ежедневной борьбе с ними развивает могучую внутреннюю силу, которая недоступна обычным людям. Сколько бы смелых поступков вы не совершили, но, при этом, не вели сражение внутри себя, вы никогда не обретете внутреннюю силу.

Данное расстройство – это хороший шанс для вас стать чем-то большим, чем вы являетесь сейчас. Об этом вы и узнаете в моей программе.

Еще важно отметить то, что панические атаки не принесут никакого вреда, они абсолютно безопасны для вашего здоровья. Желание бежать во время паники - это защитный механизм, доставшийся нам от первобытных предков. Он защищает нас от опасности, пусть и мнимой. Так что навредить это не может. Человеческий организм устроен таким образом, что он приложит все усилия, чтобы спасти нас от опасности, а не навредить, так что будьте спокойны.

Итак, помните:

- Тревожное расстройство - это не психическое заболевание.
- Это не трусость, скорее наоборот.
- Паническая атака не может вам навредить.

ПА вам не враг. Это результат неправильного восприятия сигналов, которые посылает ваше тело. Вспомните все ваши панические атаки. Ведь вы всегда выходили из них невредимыми, хотя и слегка не в себе. Сейчас вы все еще живы и вполне здоровы, хотя каждый раз собирались умереть.

В самом начале программы важно уяснить, что с вами все в порядке! Ваше состояние легко поддается проработке. То, что вас пугает, не более чем просто ощущения. Когда вы дочитаете эту книгу до конца, то оцените ее по достоинству. Получите реальное облегчение и чувство свободы, и это уже навсегда!

Данная программа помогла тысячам людей во всем мире избавиться от тревожных расстройств. В ее основе лежат техники 25/6 и «Цунами». Это первейшая помощь от беспокойства. В основе метода находятся 2 компонента: 25 секунд смелости, которые способствуют отступлению паники, а далее «6 минут любви», которые снижают тревожность.

Что является причиной тревожного расстройства?

Споры о том, что является причиной тревожного расстройства и способах его лечения, не утихают, и по сей день. Часть специалистов считает, что причина сугубо органическая, что это все химический дисбаланс, который можно устранить лекарствами. Другие специалисты называют такую причину, как внутренний конфликт. Мне приходилось работать с различными видами тревожных расстройств. В большинстве случаев тревожное расстройство стало результатом эмоционального, физического и психического истощения на фоне тревожно-мнительного характера.

Химический дисбаланс

Многие годы специалисты использовали термин «химический дисбаланс» и этим объясняли необходимость медикаментозного лечения депрессии и тревоги. С помощью лекарств они «включали» нейротрансмиттеры и возвращали их обратно на нормальный уровень.

Обычно рекомендуют 2 типа препаратов: транквилизаторы и антидепрессанты. Успокоительные назначают пока проблема не уходит.

Однако, теория «химического дисбаланса» не имеет никаких доказательств. Никто не проводил исследования и не доказал ее состоятельность.

Человеческий мозг по-прежнему остается неразгаданным органом, хранящим огромное количество секретов. Ученым предстоит еще провести массу исследований и выявить причину тревожных расстройств. Но отсутствие доказательств не мешает многим ученым во всем мире следовать теории «химического дисбаланса».

Для меня очевидно, что эта теория несостоятельна. В качестве доказательства могу привести такой пример. Пожарный, ежедневно рискующий жизнью, спасающий людей, регулярно находящийся в стрессовой ситуации на работе, не испытывает никаких симптомов паники. Но при посещении парикмахера его охватывает тревога и паника, потому что он оказывается в ситуации, когда он не может встать и уйти в любой момент. Очевидно, что причиной такого поведения не является химический дисбаланс, это просто поведенческая реакция на сложившуюся ситуацию.

Несложно заметить, что приступы паники у людей происходят в определенных ситуациях, по той или иной причине ставших для них пугающими. Когда поезд неожиданно останавливается в тоннеле между станциями метро, человек, страдающий паническим расстройством, может начать тревожиться.

Постепенно тревога может нарастать и случится паника. Этому способствует оценка ситуации: нет возможности выйти из поезда, на перроне толпа, отсюда возникает паника. Через несколько минут поезд продолжает движение и тревожного состояния как не

бывало. Это один из многих примеров того, что паника и тревога есть результат панических мыслей людей, а не химического дисбаланса.

Я считаю, что эту теорию лоббируют производители успокоительных препаратов. Возможно, серьезные психические заболевания и могут быть результатом химического дисбаланса, но точно не тревожное расстройство. Однако, я не против приема лекарств при борьбе с тревогой. Они могут очень хорошо помочь тем, кому трудно начать борьбу самостоятельно и служить «костылями» на первых порах.

Химический дисбаланс не нужно путать с гормональными изменениями. Тревога действительно может быть связана с гормональными колебаниями у женщины во время ПМС.

Физическое, психическое и эмоциональное истощение

Отличное описание процесса развития тревоги вследствие истощения сделали известные специалисты В. Франкл и П. Вацлавик. Истощение перечисленных областей способствует тому, что ум и тело человека становятся восприимчивыми к «нервной болезни». Теперь следует объяснить, что же понимается под термином «истощение».

В физическое истощение можно включить неправильное питание, злоупотребление психоактивными веществами и телесные изменения. Психическое истощение – это следствие продолжительного стресса, беспокойства. Эмоциональное истощение может быть вызвано потерей близкого человека либо разводом.

Состояние повышенной чувствительности – это нервное состояние человека, чувствительное к любому внутреннему (сердцебиение) или внешнему (шум) воздействию. Человек с течением времени все больше запутывается в себе и своих ощущениях, у него появляются тревожные мысли о том, что имеются проблемы с умом или телом. Это приводит к нарастанию тревоги.

Страх и путаница, в сочетании с повышенной чувствительностью, со временем выливаются в тревожное расстройство. Длительность его может варьироваться от нескольких недель до нескольких лет. Это зависит от той помощи, какую человек получит в данный период. В состоянии тревоги окружающий мир для человека становится несинхронизированным. Изменяется ход мыслей, они скачут с одной темы на другую, несутся с такой скоростью, что невозможно сосредоточиться на чем-то конкретном. Страх приходит уже с пробуждением утром и простые дела, как поход в магазин или разговор с человеком, становятся испытанием.

Людам с постоянной тревогой легко обзавестись фобией. Находясь в машине в многокилометровой пробке,

человек начинает испытывать дискомфорт, потому что мысли пугают его, он тревожится, беспокоится, что попал в безвыходную ситуацию, ловушку. Эта тревога со временем может развиться в страх езды на автомобиле, а далее в страх пребывания вне дома (агорафобия).

Человек с тревожной чувствительностью, в отличие от обычного человека, воспринимает телесные проявления тревоги как симптом какого-либо заболевания. Учащенный пульс воспринимается как предвестник инфаркта или сердечного приступа, сдавленная грудь как проблемы с легкими. Такое восприятие может вызвать не только тревогу, но и панику.

Еще одним спусковым крючком для панических атак, тревожности и беспокойства, может послужить внутренний и внешний конфликт. Это может быть результатом ссоры болезненного инцидента, недостаток внимания и многое другое. Чаще всего человек знает причину беспокойства, так как он борется с этим на психическом и эмоциональном уровне. Это еще может быть связано с употреблением алкоголя и наркотиков.

Как избавиться от тревожного расстройства

Избавление происходит за счет обучения человека новому восприятию ощущений, связанных с тревогой. Как только он перестает бояться ощущений, связанных с тревогой, и начинает спокойно реагировать на все

«симптомы», то цикл паники и тревоги нарушается и естественное спокойное состояние возвращается.

С помощью **«Жизнь без паники»** вы научитесь простому и действенному методу борьбы с тревогой, называемому техникой 25/6. Паническая атака нейтрализуется путем 25 секунд смелости, что позволяет снизить уровень тревоги до нормального уровня, и 6 минутных «упражнений любви».

Данная техника убирает страх и дает возможность организму самому привести себя в порядок за относительно короткий период. Тревожные расстройства не являются неизлечимыми. До того, как вы взяли эту книгу в руки, возможно, вы чувствовали себя единственным человеком на земле с такой проблемой. Ведь окружающим трудно понять вас, они-то не знают, что такое тревожное расстройство и стремятся вам помочь, искренне советуют взять себя в руки, выбросить все это из головы и т.д. Но для человека с тревожным расстройством эти советы мало что значат.

Кроме того, хочется отметить, что, прежде чем, поставить себе диагноз - «тревожное расстройство», необходимо пройти медицинское обследование и удостовериться, что нет реальной причины ваших симптомов.

Техника 25/6

Прежде чем начать говорить о самой технике, вам необходимо понять механизм панической атаки. Это даст вам больше возможности для ее применения.

Помните, что тревога хоть и является неприятным ощущением, она абсолютно не опасна для здоровья! Это состояние страха вследствие предчувствия какой-либо пугающей ситуации, реальной или воображаемой угрозы. Одна из самых распространенных эмоций, которую человек испытывает в любом возрасте. При этом, многие люди, не испытавшие на себе приступов паники, никогда не поймут тот ужас, которой можно при этом пережить.

Онемение конечностей, трудность дыхания, учащенный пульс - это далеко не все, что чувствует человек в минуты паники. Когда люди это чувствуют, но не понимают причины, им начинает казаться, что это симптомы серьезного заболевания, что вызывает панический страх.

Беги либо сражайся

Наверно многие из вас слышали о реакции «беги или сражайся». Тревога – это ответ на опасность либо угрозу. Эта реакция называется так потому, что ее действия направлены либо на борьбу с угрозой, либо на бегство (спасение) от нее. Следовательно, целью беспокойства

является спасение человека от угрозы. Эта жизненно необходимая функция спасала жизни нашим предкам, когда они каждый день сталкивались с опасностью и принимали молниеносное решение атаковать или спастись бегством.

Эта функция не бесполезна и в наши дни. Она спасает, когда вам, например, необходимо отскочить в сторону от несущегося на вас автомобиля, или падающего предмета. Кроме борьбы/бегства есть еще и третий элемент этого механизма – замедленная реакция. В этот момент человек буквально обездвижен страхом. Люди, испытавшие это, описывали, что они не могли двигаться, пока тревога не отступала.

Физические проявления панических атак

При возникновении опасности мозг посылает определенные сигналы в нервную систему. Она отвечает за приведение организма в боевую готовность либо наоборот, успокаивает и расслабляет его. Для выполнения этих функций служит вегетативная нервная система (ВСН), которая состоит из 2 подразделов: симпатическая нервная система и парасимпатическая нервная система.

Для примера их можно изобразить как педаль газа и тормоза в машине. В определенный момент времени вы можете давить только на одну педаль. Педаль газа в нашем организме выполняет симпатическая нервная система,

которая нас и интересует. Она мобилизует организм, обостряет чувства и готовит нас к борьбе либо к бегству. Парасимпатическая система тормозит эти процессы и восстанавливает равновесие в организме.

Когда в действие вступает симпатическая нервная система, она высвобождает адреналин из надпочечников, что и служит причиной возрастания симптомов (учащенный пульс, дыхание и т.д.). Если приступ уже начался, то остановить его не так легко. Спустя некоторое время, когда тревога «позабавится» и вы ощутите ее телесные проявления, включается парасимпатическая нервная система. Она и успокаивает вас и возвращает в состояние равновесия. Ее действие нам очень знакомо, все мы любим это чувство восстановления спокойствия и расслабления.

Помните, тревога не может продолжаться вечно. Парасимпатическая нервная система включится в работу независимо от нас, когда это будет нужно. Тревога достигает определенного максимума, где паника начнет спадать, так что не бойтесь, что паника будет бесконечной. Это невозможно!!! Даже если вы сами будете прикладывать усилия, чтобы поддержать панику, думать о чем-то пугающем, со временем ваш организм поймет, что ничего опасного нет, и тревога начнет спадать. Человеческий организм поразительно «умен», он имеет множество способов уберечь нас и облегчить нам жизнь.

Не сомневайтесь, что он прикладывает все усилия, чтобы сохранить ваше здоровье, а не наоборот.

Трудно поверить? А вы попробуйте надолго задержать дыхание. Так надолго, как сможете. Какой бы не была ваша сила воли, организм вас пересилит и обязательно заставит вздохнуть. То же самое и с паническими атаками: сколько бы вы не убеждали себя, что умрете от панической атаки, этого не произойдет. Ни один человек от них не умер.

Для вашего организма панические атаки не считаются опасностью, угрожающей жизни. Он считает это выполнением обязанностей. Паникует только ваш мозг, из-за того, что не имеет достаточно информации о происходящем.

Тут стоит привести пример, подтверждающий слова о безопасности паники. В моей практике было большое количество людей со стажем панических атак 20 и более лет. Но самым показательным примером является женщина 66 лет, у которой стаж паники 40 лет. Вы только задумайтесь! 40 лет женщина испытывает панические атаки со всеми «прелестями» их проявления – это и бешеный пульс, и давление за 200.

И за 40 лет с ней так ничего и не случилось, даже больше, по медицинским обследованиям ее организм, в частности сердечно-сосудистая система, находится в очень хорошем состоянии для 66 лет. Это доказывает в очередной раз, что паника действительно безопасна для организма, в

какой-то мере даже полезна, т.к. при ней очень хорошо тренируются сосуды – получается как таковая тренировка сердца и сосудов. Правда стоит отметить, что тренировка весьма неприятная, лучше конечно заменить ее на занятия спортом!

Сердечно-сосудистые симптомы

Когда симпатическая нервная система включается в работу, то ускоряется ток крови по телу, чтобы кислород хорошо поступал во все области. Ведь она «думает», что нам грозит опасность и в ближайшее время нам придется действовать. При этом кровь отступает из тех областей, где она в этом режиме будет менее необходима, туда, где жизненно важна. Отливает от пальцев руки ног, и некоторых других частей тела, чтобы во время ранения человек потерял меньше крови. Именно в этих местах вы чувствуете онемение и покалывание во время панической атаки. Приливает в мышцы ног и бицепсы, так как они будут задействованы в драке либо бегстве, что часто вызывает ощущения слабости в конечностях.

Именно покалывания многие и воспринимают, как сигнал о близком сердечном приступе, инфаркте и т.д. Но достаточно просто сходить к врачу, убедиться, что сердце в порядке и перестать себя дергать.

Дыхательные проявления

Одним из самых пугающих проявлений панической атаки является страх задохнуться. Многие люди, страдающие тревожными расстройствами, во время паники чувствуют удушье, стеснение в груди и ком в горле. Это, безусловно, страшно, если не понимать, что с вами происходит. Кажется, что дыхание может остановиться в любую минуту.

Происходит это из-за того, что во время паники человек начинает чаще и глубже дышать, ведь для серьезной нагрузки, которую организм ждет, нам нужно много кислорода. Это и порождает все неприятные ощущения, связанные с дыханием.

Когда со мной случалось подобное, я не доверял своему организму управлять дыханием и принимался лично следить за вдохом и выдохом. Из-за этого мой организм получал кислорода меньше положенного и тревога усиливалась. Помогла мне техника, которую я опишу ниже. Благодаря ей, я перестал контролировать дыхание, а доверил это делать организму.

Побочным эффектом учащенного дыхания является снижение притока крови к голове. Это абсолютно неопасно, но может повлечь за собой некоторые неприятные симптомы, которые и пугают людей: головокружение, дереализация, помутнение зрения и т.д.

Другие проявления панических атак

Кроме вышеперечисленных есть и другие признаки того, что у вас включилась симпатическая нервная система: расширяются зрачки, чтобы лучше ориентироваться в пространстве (из-за этого и бывает помутнение в глазах и «звездочки»), снижается слюноотделение, (отсюда сухость во рту). Снижается активность пищеварения, что приводит к тошноте и другим проблемам с животом. Напрягаются мышцы, ведь нам предстоит либо сражение, либо бегство, и мы чувствуем напряжение, дрожь в мышцах, тремор рук.

В целом можно сказать, что включение в работу симпатической нервной системы мобилизует организм на работу, активизирует обмен веществ. Поэтому во время тревоги и паники, мы чувствуем прилив жара, краснеем, потеем. На это уходит большое количество энергии, и когда симптомы проходят, люди чувствуют себя уставшими.

Миф об адреналине

В настоящее время существует множество различной информации, посвященной теме панической атаки и ВСД. Все было бы хорошо, только очень часто информация эта является весьма противоречивой и некомпетентной.

В частности, довольно часто можно встретить утверждение, что адреналин называют гормоном страха, и

что именно он является одной из причин панической атаки. Получая такую информацию, многие люди начинают панически бояться самого адреналина и всего, что может увеличить его количество в крови. Они постепенно отказываются от кофе, крепкого чая, алкоголя, порой даже от секса. Избегание, в свою очередь, еще сильнее закрепляет механизм страха, человек начинает бояться всего, превращая себя в «овощ».

Давайте прямо сейчас развеем миф об адреналине и узнаем, какова же реальная функция данного гормона в жизни человека. Не буду углубляться в медицину и биологию. Главная функция адреналина - это мобилизация организма. Да, именно так. Адреналин необходим для того, чтобы приводить человека в действие. Возможно, вы сейчас удивитесь, но адреналин практически постоянно выделяется в кровь, когда человек бодрствует – езда на автомобиле, ходьба по ступенькам и даже секс – причем во время секса выделяется огромное количества адреналина. Давайте еще начнем бояться и сексом заниматься!

Еще стоит отметить важнейшую функцию адреналина в медицине. При неотложных состояниях, когда у тяжелобольного происходит остановка сердца и падение кровяного давления, ему вводят в кровь дозу адреналина, который вызывает сокращение всех мышц в теле, в том числе сердца и больной оживает. Так адреналин спасает человеку жизнь.

Так что помните, когда в очередной раз будете испытывать панику, и у вас возникнут мысли о том, что можете умереть – их нужно сразу отсекаать, т.к. в организме есть идеальное средство, которое спасет вам жизнь в любом случае. И скорую вызывать не стоит!

Психические проявления

Во время активации функции «беги или сражайся» организм начинает искать вокруг любую потенциальную опасность. Человек становится нервным, не может сфокусироваться на одном предмете и деле, потому что его ум «сканирует» окружение и ищет опасность.

Большинство людей, когда у них наступает паника, выбирает самый простой выход: они покидают то место, где им страшно. Но не редки случаи, когда тревога еще больше усиливается, если такой уход вызывает непонимание окружающих людей.

Возникает резонный вопрос, почему же симпатическая нервная система включается, когда вокруг нет ничего опасного? Причиной является выше описанное истощение организма - физическое, эмоциональное и психологическое. Оно и приводит к тревожному состоянию.

Почему же реакция «беги или сражайся» включается, когда нет видимых опасностей?

Как сказано выше, причиной паники и тревоги является истощение, которое способствует появлению тревожных состояний, а также наличие тревожно-мнительного характера.

- Физическое истощение чаще всего является следствием переутомления или недостаточного отдыха. Также может быть неправильное питание и употребление веществ, воздействующих на психику.
- Психическое истощение обычно появляется вследствие постоянного беспокойства или длительного умственного напряжения.
- Эмоциональное истощение обычно следует за неудачами в делах сердечных. Это может быть развод, конфликты с близкими либо их утрата.

Трудность в том, что нередко имеется сочетание этих категорий, что осложняет избавление от тревоги и повышает чувствительность человека. Тогда любая мелочь может отрицательно сказаться на его состоянии, ввести в депрессию и уныние. Даже случайный толчок от постороннего человека в транспорте может сильно расстроить. Наверняка, многие, из читающих эту книгу узнали в данной ситуации себя.

Итак, люди с повышенной чувствительностью часто испытывают неприятные ощущения. Вот самые частые из них:

- Дрожь, тремор рук;

- Повышенный пульс;
- Сильное потоотделение;
- Трудность дыхания, ощущение удушья;
- Сдавливание груди;
- Тошнота;
- Слабость в ногах, головокружение, «звездочки в глазах»;
- Дерезализация и деперсонализация;
- Страх потерять контроль над собой и сойти с ума;
- Онемение и покалывание конечностей.

Вышеперечисленные симптомы, особенно в первый раз, могут вызвать сильную тревогу, если проявились на первый взгляд, без видимых причин. Тогда необходимо пройти обследование и исключить наличие реальных заболеваний, которые могли их вызвать.

Если вы читаете эту книгу, значит, вы знакомы с ужасом панической атаки. Ведь мы боимся потому, что нам кажется, что наше тело вышло из-под контроля, и пытаемся бороться с этим. Но, когда все наши методы не приводят к результату, чувствуем себя оставленными наедине с чем-то непонятным и пугающим, со странными ощущениями в теле и страшными мыслями.

Теперь следует рассказать о методе, который вы будете применять для остановки приступа паники. Это уникальный метод 25 секундного интервала смелости, который, скорее всего, не имеет ничего общего с тем, что вы пробовали до этого. Но сначала объясню основы

техники, чтобы вы поняли механизм ее работы, так ее будет легче применить на практике и получить хороший результат.

Общепринятые методы борьбы с паникой малоэффективны. Вам преподносят паническую атаку, как опасного внешнего противника, который хочет победить, и с которым надо сражаться. Но реальность такова, что нет никакого врага, а паника совершенно не угрожает здоровью и не опасна для организма. У нее нет цели вогнуть вас в постоянное беспокойство, тревогу и беспомощность. Это нормальная, здоровая, но чрезмерная реакция организма на яркие телесные ощущения.

Но, где же тот путь, который ведет к жизни без паники? Может он идет через постоянный бой с развитием тревоги? Может человек должен сдаться, сложить руки и принять жизнь с паникой как неизбежное? Я нашел ответ на этот вопрос в природе. Ведь мы являемся ее частью и, безусловно, подчиняемся ее законам наравне с животными и другими обитателями. Поэтому природа может многому научить, стоит только захотеть. Обратите внимание, как она взаимодействует с противодействием. Когда дует сильный ветер, дерево склоняется от его порывов. Когда вода встречает на своем пути преграду в виде камня, она плавно его огибает. В природе все живет в согласии, с принятием того, что есть. Вот тот заветный ключ, который поможет решить проблему паники.

Многовековой инстинкт «беги или сражайся» побуждает нас либо бороться с надвигающейся паникой всеми известными нам способами, либо убежать из «опасного» места и, тем самым, избежать паники. Это создает внутреннюю борьбу. Мы мобилизуемся, пытаемся бороться с этой «угрозой», стараемся не дать «разгореться» панике, но это, в итоге, приводит к увеличению внутреннего напряжения, страхам и тревоге.

В голове носятся тревожные мысли о «поражении» в этой борьбе. Появляется страх сойти с ума, в ход идут разные успокаивающие техники, таблетки. Некоторые спасаются алкоголем. Иногда, когда у нас имеются силы и хороший настрой, страх отступает. Но в другой раз паника оказывается сильнее, она берет контроль над нашими эмоциями, подавляет нас и побуждает сдаться. Человек чувствует себя раздавленным и испуганным. И затем он постоянно думает о том, когда же ему в следующий раз придется испытать это ужасное чувство, в каком месте оно опять настигнет его.

Когда мы начинаем чувствовать симптомы приближающейся панической атаки, такие как чувство удушья, учащение пульса и другие, мы начинаем контролировать себя и эти ощущения, надеясь не дать им разгореться. Большинство страдающих от паники, боится потерять контроль над собственным телом, прикладывает все усилия, чтобы подавить неприятные ощущения в теле и

препятствует, тем самым, их переходу в тревожное состояние.

В момент паники вспомните все предыдущие случаи, когда вы выходили из нее живыми и невредимыми уже не один раз. Единственный ущерб, который она вам наносила, выражался сильной усталостью. Этим вы исключите очень важный фактор, способствующий панической атаке: страх перед ее последствиями, перед вредом, который она может нанести вашему здоровью.

Это и будет первым шагом, который поможет вам избавиться от этих атак. Он заключается в работе с паникой, а не против нее. Вам необходимо преобразовать ужас, испытываемый при панической атаке в чистый восторг. Наверное, сейчас это кажется странным и невозможным, но вскоре вы испытаете всё на себе.

Вспомните свои ощущения от катания на каком-либо аттракционе, например, на американских горках. Ведь они очень похожи на ощущения панической атаки: учащается сердцебиение, захватывает дух, потеют ладони. Но аттракцион не вызывает паники, потому что мы знаем причину этих телесных проявлений. В этом и заключается прием, который поможет преобразовать страх в радость.

Теперь, когда вы почувствуете приближение паники, то больше не будете беспокоиться по этому поводу, а просто будете давать своим эмоциям и ощущениям волю, пусть они разыграются в полную силу. Дайте им быть, вместо того, чтобы противодействовать им, и страх начнет

постепенно угасать. С этого момента все симптомы и ощущения приближающейся паники станут для вас просто ощущениями и не более того. Ведь это просто ощущения, которые бывают и при обычном возбуждении.

На физиологическом уровне тревога и радость сильно похожи. В обоих случаях нервная система возбуждена. Разница лишь в том, что чувство радости более комфортно для человека и позволяет жить полноценной жизнью, и взаимодействовать с окружающим миром, в отличие от тревоги, которая вас ограничивает.

Большинство людей делают серьезную ошибку, когда чувствуют приближение паники. Они пытаются остановить телесные ощущения, вызванные возбужденной нервной системой. Но проблема в том, что когда этот процесс запущен, его нельзя просто так остановить. На это нужно время, нервную систему не выключить рубильником. Наилучшим выходом будет переход от тревоги к возбуждению. При таком «превращении» вы уберете фактор страха, оставаясь при этом возбужденным, и через некоторое время вернетесь в состояние покоя. В этом и заключается суть той техники, о которой пойдет разговор.

25 секунд смелости – это только первая часть техники 25/6. Она останавливает панику и меняет ваше отношение к испытываемым ощущениям. Она состоит из 3 простых шагов:

- Наблюдение.
- Принятие.
- «Цунами» - требование большего и удержание.

Дальше вы узнаете поподробнее о том, как включить эти 3 шага в 25 секунд смелости, и сможете это сделать в любом месте. А потом мы рассмотрим 6 минутное упражнение, которое поможет снизить общее беспокойство.

Методы работы с паникой

Шаг 1 – Наблюдение

В тот момент, когда вы чувствуете приближение панической атаки, необходимо понаблюдать за страхом. Обратите внимание на те чувства, ощущения, которые возникают внутри вас в этот момент. Сфокусируйтесь на них. Необходимо осознать наличие этой панической атаки, чтобы обезвредить ее и сломать механизм, который запускает ее вновь и вновь.

Наблюдайте за знакомыми вам симптомами, которые обычно чувствуете в начале паники. У кого-то это удушье, у кого-то учащенный пульс. Вариантов множество. В этот момент, когда вы наблюдаете за первыми признаками приближения паники, пришло время решиться на

применение нового ее восприятия. Не нужно ей противодействовать, не нужно «гасить» симптомы, как раньше. Теперь вы будете действовать гораздо более умно.

Шаг 2 – Принятие

Настало время сделать мужественный шаг навстречу страху. Вам нужно принять страх. Так примите его, как дорогого гостя, мысленно возьмите в свои объятия. Помните, паническая атака не причинит вам вреда, так что гостеприимно приглашайте ее в ваше тело и ум. Вы ведь с ней уже давно знакомы, это старый товарищ. Примите его всей душой, ведь с ним надо познакомиться поближе, понаблюдать за ним. Поначалу это может быть несколько трудно, даже можете почувствовать тревогу, ведь раньше вы никогда ничего подобного не делали. Вы приглашаете в гости того, кто раньше доставлял вам столько неприятных эмоций. Но очень важно искренне принимать тревогу, буквально как старого доброго друга и, ни в коем случае, не подавлять ее. Проявите весь свой характер, не отступайте, наблюдайте за тем, как страх увеличивается.

Большинство людей, страдающих паническими атаками, обладают образным мышлением. Такие люди могут для большей убедительности придумать панике зрительный образ, любой на свое усмотрение.

Пусть страх захлестывает вас с головой, прочувствуйте все ощущения в теле, которые он вызывает.

Теперь вы не гасите их в себе, не пытаетесь предотвратить панику, вы даете им «покуражиться» на полную катушку и проживаете страх. В этот момент ваши эмоции текут вместе с тревогой, вместо того, чтобы как раньше течь в обратном направлении. Это способствует тому, чтобы в данный момент внутри вас становилось гораздо меньше психологических трений. Старайтесь прочувствовать каждое ощущение, вызванное паникой. Прочувствуйте каждый прилив адреналина, как вы бы чувствовали каждую волну, набегаящую на берег лежа на мелководье. Это будет страшно и захватывающе одновременно.

Вскоре паническая атака накроет вас с головой и начнет подавлять волю. В этот момент вы снова захотите бороться с ней или отступить и скрыться в безопасное место. Это будет очень важным моментом, потому что нужно сделать еще более необычный шаг. Теперь, когда вам кажется, что вы больше не можете, что вот-вот сдадитесь, необходимо потребовать большего!

Шаг 3 – «Цунами» – просим добавки

Вы должны всей душой захотеть этой добавки. Требуйте у нее еще, чтобы она ударила всей имеющейся силой, чтобы она поняла, что вы твердо намерены испробовать всю ее силу на себе. Это позволит чувствовать себя не испуганным, а именно возбужденным, как если бы вы катались на аттракционе. Теперь вы не жертва паники, а

добровольный участник. Вы жаждете получить от нее побольше этих ощущений. Это момент, когда вы начинаете двигаться в одном направлении со страхом, а не против него. Это покончит с внутренней борьбой, внутренним конфликтом со страхом. Вы больше не жертва, потому что не избегаете страха, не сопротивляетесь ему, а встречаете его лицом к лицу. Теперь страх не имеет оснований для превращения в паническую атаку.

Если вы чувствуете учащенный пульс и боитесь сердечного приступа, помните, что ни одна ПА еще не завершилась ничем плохим для вас и не завершится в будущем. Напомните себе, что много раз доказано – человеческое сердце может биться 200 ударов в минуту на протяжении нескольких недель, вот такой огромный запас прочности у сердца. Так что искренне попросите, чтобы пульс поднялся до небес и вас хорошенько «накрыло». Пусть паника покажет все, на что способна. И так с любыми неприятными ощущениями.

Требование большего – тот переломный момент, с которого начнется ваш путь в нормальную жизнь без паники. Это тот запрос, который паника не в состоянии выполнить. Вы не сопротивляетесь ей, а сопротивление – это топливо для нее. Только при сопротивлении возможна паника. Тут-то она и раскрывает свое истинное лицо, и показывает, что за всем этим ничего нет, одна иллюзия. У нее нет ничего такого, чего вам стоило бы бояться.

Перешагнув этот рубеж, вы не обнаружите ничего опасного.

Возможно, некоторым будет эффективней просить у паники добавки в агрессивной манере. Топайте ногами, стучите кулаком по столу, требуйте, как будто вам не дают того, что ваше по праву. Требуйте изо всех сил. Безусловно, ощущения в этот момент будут далеко не самыми приятными, никто этого и не обещал, но это не должно вас остановить от требования большего. Вы должны быть уверенны, что хотите испытать любой уровень тревоги, все, на что она способна, ведь вы знаете – бояться на самом деле нечего.

Поверьте, этим запросом вы ставите страх в тупик. Он не знает, что делать с вашими требованиями и ему ничего не остается, кроме как отступить. Ведь страх питается страхом, но вы больше не боитесь, наоборот, требуете большего! Вспомните, чем больше вы беспокоились, что вас накроет паника, тем быстрее и сильнее она накрывала. Теперь, когда вы не будете ее бояться, она просто не сможет появиться.

Постепенно страх начнет отступать, но вы не должны расслабляться. Не дайте ему просто так уйти, вы же гостеприимны, удерживайте его как можно дольше. Требуйте, чтобы он остался и продолжил свое представление. Когда же он, наконец, уйдет, пожелайте ему всего хорошего. Вы же знаете, что на самом деле он не враг и предложите ему вернуться, когда он только захочет.

Это поможет избежать постоянных мыслей о том, что страх может вернуться.

При правильном выполнении этой техники вы почувствуете мгновенный результат, ощутите тепло в груди, почувствуете, как постепенно к вам возвращается спокойствие. Это включится в работу парасимпатический отдел нервной системы. Нервная система восприняла это все, как будто вы вышли с другой стороны страха, и переступили ту черту, за которой, как вы думали, пропасть. Но вот вы рискнули и поняли, что там ничего опасного нет. Это всего лишь ваша иллюзия, набор ощущений в теле, которые вы неправильно истолковали.

Время от времени страх будет пытаться вернуться к вам, будет пытаться вновь взять верх. Не волнуйтесь и не уступайте ему, это просто плавный процесс снижения тревоги. Просто наблюдайте за ним, посмотрите за ощущениями, которые он вам принес, и отпустите его с миром. Стойте на своем и знайте, что все, чтобы он вам не принес, вы сможете преодолеть, не боритесь с ним.

Скорее всего, по началу, будет трудно требовать от страха большего, вы не поверите, что сможете все это вынести. Панические атаки подорвали вашу уверенность в себе. Но важно не сдаваться, если не получилось первый раз, пробуйте еще и еще. Чем больше вы будете использовать эту практику, тем чаще будете замечать прогресс. Главное не сдавайтесь. Помните, если вы сдадитесь, лучше не станет. Для более плавной и

качественной проработки страха, рекомендую 2-3 недели выполнять технику «Цунами» в комфортных условиях. Подробнее о ней будет рассказано далее.

Очень важно не бросить, если сразу не получите результат. Заставьте себя продолжить, и чем чаще будете использовать эту технику, тем быстрее увидите прогресс. С каждым разом она будет становиться все эффективней. Вскоре настанет момент, когда панику вы будете приветствовать с искренней радостью. И, наконец, осознаете, что в ней нет ничего опасного и пугающего.

Напоминайте себе каждый раз, что паника безопасна и не нанесет никакого вреда. Верьте, что если у вас еще и остались некоторые неприятные ощущения, они больше не превратятся в панику. Чтобы лучше все это понять рассмотрим следующий пример.

Вы зашли в поезд, нашли купе, сели на свое место. У вас был трудный день, вы довольно сильно устали и хотите быстрее лечь спать. И вот долгожданный свисток, толчок, поезд тронулся. В голове пробежала тревожная мысль: «А что, если сейчас случится паническая атака? Что я буду делать, ведь я не смогу выйти из поезда?» И, конечно, она начинается. В груди все сжимается, пульс стремительно учащается. Вокруг нет людей, которые могли бы вам помочь, успокоить. Первые признаки ПА начались...

Когда учащается пульс, вы становитесь возбужденным. Возможно, вам известны некоторые дыхательные техники, которые помогают успокоиться, вы

их применяете. Но они имеют существенный недостаток: их результаты не быстры и не очевидны во время панической атаки. Итак, это не помогло. Следующим шагом, скорее всего, будет то, что вы встанете и начнете ходить по купе или коридору. В этот момент вы будете чувствовать себя менее скованным. Уйдете, например, в тамбур или туалет, чтобы окружающие не видели вашего состояния. Но вот чувство скованности возвращается, потому что вы думаете: «Мне надо вернуться на свое место, но вдруг люди увидят, что со мной, что-то не так?». В этот момент вы, скорее всего, достанете либо успокоительное, либо что-то другое, что вас обычно успокаивает. Если и это не сработает, то придется дергать стоп-кран и прыгать с поезда. Но это все только усилит панику, увеличит ее власть над вами, и затруднит ее преодоление в будущем.

Теперь давайте рассмотрим ситуацию, где вы действуете гораздо более благоразумно и правильно. Итак, поезд тронулся, пугающие мысли пришли в голову. Но вы, вместо того чтобы ужаснуться им, с любопытством наблюдаете за ними. Ведь это представившаяся возможность узнать получше своего «гостя», который, как вы знаете, на самом деле совсем не опасен.

Конечно, не исключено что вы будете испытывать страх. Но на этот раз не отступите, не сдадитесь, а пойдете ему на встречу. Вы стали замечать стандартные ощущения ПА: учащенный пульс, поверхностное дыхание. Вы хотите

прочувствовать все это на полную мощь, на 100% и принимаете это состояние всем телом. По привычке хочется встать и походить, выпить успокоительное. Но нет, вы для себя решили, что этого больше не будет. Большинство окружающих никогда не заметят вашего состояния, так что забудьте об уединении в другой комнате и не беспокойтесь о том, что они о вас подумают.

Паника началась, и вы чувствуете все обычные ощущения в этой ситуации. Вы довольны собой, вы в пекле паники и еще даже не начали первый шаг по преодолению ее. Паника усиливается, жмет изо всех сил, хочет вас дожать, чтобы вы, наконец, сделали свой «набор» избегающих действий. В голове мелькают варианты: встать и уйти, выпить лекарство или все-таки попросить еще поднажать.

Вы, конечно, требуете добавки и хотите, чтобы паника навалилась в полную мощь, и вы испытали всю гамму возможных чувств. Через пару секунд паника усиливается. Тут вы собираетесь с силами и просите еще, но не только не получаете большего, но и замечаете, что паника ослабевает и все те неприятные ощущения уже не настолько неприятны. Пульс не такой частый, дыхание становится более спокойным и глубоким. Появляются новые беспокойные мысли, но они гораздо слабее, тревога угасает на глазах. И в течение короткого времени она исчезает совсем.

С этого момента вы будете чувствовать себя более уверенно и не отступите перед паникой, а встретите ее лицом к лицу и, испытав всю ее силу, каждый раз будете одерживать над ней победу. Вы «остались на ногах» после удара, и ей ничего больше не остается, кроме как сдаться, ведь ей больше нечего предложить. Вы устояли, но важно заметить, что противостояние было не в агрессивной форме. Вы были наблюдателем, искателем приключений. Было интересно узнать, посмотреть, на что же способна паника. Это некая игра, и вы играли с самим собой. Теперь вы запросто можете путешествовать в поезде, потому что знаете, что даже если паника и случится, сможете с ней справиться.

Этот метод – полная противоположность всех общепринятых способов борьбы с паникой. Однако, это не новый подход. В древности такой способ использовали во многих областях жизни. Например, в древней Японии его использовали в боевых искусствах при обороне. Студентов учили, что когда противник нападает, не надо нападать в ответ. Лучше наблюдать за его действиями и уйти. Атаку блокируют рукой, вследствие чего, вся энергия, направленная нападающим на защищающегося, используется против него же самого, и он летит на землю. После нескольких таких полетов, противник отступает.

Панические атаки – продукт нашего собственного производства. Идя против нее, сопротивляясь ей, мы идем против себя. Однако, соблюдать нейтралитет, быть просто

наблюдателем в деле с тревогой может быть недостаточно. Поэтому стоит добавить еще один элемент в эту борьбу. Этот элемент – движение на встречу. Необходимо движение, которое сочетается с появляющимися телесными ощущениями.

Итак, обобщим полученную информацию о 3 шагах:

1. **Наблюдение.** Где бы вы не находились в момент возникновения паники, начинайте наблюдать за ней. Не подавляйте неприятные ощущения, не избегайте.
2. **Принятие.** Примите свое состояние. Прочувствуйте все ощущения, которые принесла вам паника.
3. **«Цунами».** Когда вы чувствуете, что паника напирает и уже трудно просто наблюдать за страхом, просите еще больше. Требуйте больше ощущений и не сдавайтесь. Помните и верьте – вам ничего не угрожает. Все что вы чувствуете, не может нанести вреда, тело все выдержит. Даже если вы еще чувствуете неприятные ощущения, паника больше не последует за ними.

Вот вы и познакомились с 3 шагами, которые помогут преодолеть панику. Теперь познакомьтесь с 25 секундами смелости, которые помогут объединить эти 3 шага в простое упражнение, которое вы сможете применить в любом месте.

25 секунд смелости

Этап первый – Наблюдение

В тот момент, когда вы чувствуете ощущения, говорящие о приближении паники, наблюдайте за ними, возбудиесь от этих ощущений, и они включат симпатическую нервную систему. Вы будете искренне возбуждены, ведь это первый раз, когда вы станете контролировать эти ощущения.

Этап второй – Принятие

Разрешите всем ощущениям быть, какими бы они не были, пусть будут в вашем теле. Паника попытается вывести вас из равновесия, вывести из-под контроля ситуацию, но вы не должны сдаваться, и тогда увидите, как сдается она!

Этап третий – «Цунами» – усиление и удержание

Теперь пришло время поставить панике ультиматум! Скажите, что она имеет не больше, чем 25 секунд, чтобы показать все, на что способна. Через 25 секунд паника должна быть самой сильной, какой только может быть. И если, через 25 секунд этого не будет, она должна уйти и забрать свои пустые угрозы.

Вспомните то, чего вы боитесь, и именно это должно произойти в течение 25 секунд. Бойтесь, что у вас случится сердечный приступ – пусть это случится в течение 25 секунд. Бойтесь что задохнетесь – это обязано случиться в течение того же времени или никогда! Это тот фактор, который позволяет вам взять контроль над ситуацией в свои руки! Теперь не паника говорит, что делать, не она управляет вами, а вы ставите ей условия.

Вы говорите: «Я и так потратил кучу времени на панику, но не могу это делать бесконечно. Даю ей последние 25 секунд, чтобы сделала все то, что собиралась. После истечения этого времени она должна убраться раз и навсегда».

Теперь начинайте обратный отсчет от 25. Важно не торопиться, делать это медленно, с достоинством. Вы ведь больше не боитесь паники, вы сильнее ее, так дайте ей своеобразную фору. Считая не торопясь, вы чувствуете себя щедрым, даете панике все шансы показать все, на что она способна. Вы ведь знаете, что вам на самом деле нечего бояться, это и есть главный козырь в этом сражении.

Чтобы победа была по-настоящему красивой, начиная с 8, дайте панике еще небольшую фору. Считайте не целыми числами, а еще раздробите их: 8 и три четверти, 8 и половина и т.д. От такой наглости паника будет повержена окончательно и бесповоротно.

В результате такого неторопливого обратного отсчета, вы почувствуете, как растет ваша уверенность, ведь теперь

вы сами контролируете панику. Вы дали панике шанс показать все, на что она способна, и она доказала, что за ее угрозами нет ничего реального.

Теперь вы уже можете действительно поверить, что паника не страшна и вы в целости и сохранности. Вы сами требовали ПА, но она не случилась. Вы требовали, чтобы все симптомы ухудшились, но получили обратное. Вы живы и здоровы, и больше не боитесь паники, это была всего лишь иллюзия.

Иногда неприятные ощущения еще могут давать о себе знать, но они больше не перерастут в панику, вы ведь больше ее не боитесь.

Делать эту технику необходимо каждый раз, когда чувствуете в этом необходимость. Некоторым хватит одного раза, чтобы навсегда распрощаться с паникой. Другим будет необходимо сделать ее несколько раз. Например, в полете может потребоваться сделать технику несколько раз, чтобы почувствовать себя в безопасности.

После завершения обратного отсчета неприятные ощущения могут еще оставаться. Ведь суть методики не в том, чтобы избавить вас от них. Ее цель - избавить вас от страха перед ними и последующей панической атаки. Как только страх перед ними пропадет, то и ощущения пропадут сами собой.

Интересным решением в применении техники может быть ее сочетание с юмором. Добавьте в нее игривости, шутите с тревогой, представьте ее мультяшным героем со

смешным голосом. Это поможет вам снизить тяжесть тревоги, поставить себя выше этой паники.

Бывают ситуации, когда нет времени и возможности сделать полноценный 25-секундный отсчет. Например, вы разговариваете с человеком и чувствуете приближение паники. В таких случаях можно применять короткую версию техники. Обратите внимание на эти ощущения, наблюдайте и затем требуйте большего. Заметили ощущения, тут же требуйте большего.

Конечно, желательно делать технику в полном объеме, но, когда нет такой возможности, подойдет и короткий вариант. Просто требуйте «добавки».

Если после 25-секундного отсчета уровень тревоги повышается, не пугайтесь - это нормально. Теперь следует применить 6 минутное упражнение, чтобы включить парасимпатический отдел нервной системы, который вернет вам спокойствие. Это упражнение не обязательно делать каждый раз, тем более, что не всегда есть такая возможность. Но оно отлично помогает закрепить результат от 25-секундного обратного отсчета.

Если бы меня кто-нибудь спросил, чем отличается человек, избавившийся от панических атак, от человека еще страдающего ими, мой ответ был бы прост – человек, избавившийся от панических атак, больше не страдает от боязни страха. Такой человек воспринимает ощущения в теле, как просто ощущения, а не как признак какой-то опасности. Ведь он знает, что паника не несет за собой

ничего страшного. Можно сказать проще: лучший способ покончить с паническими атаками – очень захотеть, чтобы они у вас были. Как бы странно не звучала эта фраза для постороннего человека, мы-то с вами знаем, что она означает.

Итак, если вы сопротивляетесь какой-либо ситуации, избегаете ее, то страх от этого никогда никуда не денется, он только увеличится. Единственный выход - двигаться навстречу тревоге и превращать неприятные ощущения от нее в восторг. При этом, стараясь, удержать тревогу, как можно дольше.

Повторим еще раз: какие бы ужасные не были ощущения от панической атаки, они не могут нанести никакого вреда вашему здоровью. Это медицинский факт.

С этого момента ваша жизнь меняется. Начните работу с паникой прямо сейчас и не прекращайте ее, пока не одержите победу. Выходите из дома не боясь, что случится паника, а надеясь, что она обязательно придет. Вы должны хотеть, чтобы она пришла! До этого момента вы избегали поездок в транспорте, боясь, что там она вас настигнет. Теперь вы садитесь в автобус, зная, что бояться нечего, и вы примените 25-секундный отсчет смелости. Вы идете навстречу панике, и, тем самым, не даете ей шансов зацепиться внутри вас и остаться дальше.

Некоторые люди говорят, что на них этот метод не действует. Они его применяют, но результата нет. Точно можно сказать одно, что это говорит о недоверии этих

людей данной технике. Скорее всего, они не дошли до конца в обратном отсчете, отступили на половине пути. Человек старался использовать технику, как средство от паники, т.е., по сути, снова пытался убежать от паники и не встретиться с ней. Тревога не покинула его так быстро, как он этого хотел, и он решил воспользоваться старыми методами, в виде ухода в другое место и успокоительных таблеток.

Чтобы вы не повторили этих ошибок, скажу еще раз: ваша задача не закрыться от неприятных ощущений, а испытать их в полном объеме и преобразовать их в чувство восторга. Вы должны заставить себя пройти сквозь тревогу и выйти с другой стороны уже иным человеком. Известный психолог доктор Виктор Франкл, называл такой способ прекращения панических атак - парадоксальной интенцией. Чтобы результат был положительным, вы должны отдать себя страху и тревоге на все 100%.

Некоторых людей пугает нарастающая паника во время выполнения техники. Многие на этой стадии сдаются. Помните, тревога не может постоянно увеличиваться. Она не может дойти до какой-то точки, где вас настигнет что-то плохое. Потерпите, и тревога пойдет на спад. В этот момент вы окажетесь уже совсем в другом положении, теперь вы контролируете ситуацию и доминируете над паникой. Раньше вы перед ней пасовали, хотели, чтобы она быстрее кончилась. Это сильно расстраивало вас, делало неуверенными в себе. Теперь все

изменилось: вы больше не избегаете паники, вы даете ей показать все, на что она способна, ведь вы точно знаете, что она не может причинить вам вреда. Теперь вы становитесь увереннее в себе, что, непременно, скажется на вашей жизни в целом.

Еще хотелось бы отметить тот факт, что все люди разные, у каждого свой индивидуальный период времени, который затрачивается на преодоление паники. Кому-то потребуется один раз преодолеть себя с помощью данной техники, и паника забудет к нему дорогу. Другим потребуется больше времени на это. Не отчаивайтесь и не бросайте выполнение техники, результат не получали только те, кто сдавался раньше времени. На начальном этапе вам потребуется немало храбрости, но игра стоит свеч.

Мне понадобилось около 4-х месяцев, чтобы полностью избавиться от панических атак и агорафобии, учитывая то, что я был обладателем тяжелой формы панического расстройства. Выходить из дома вообще не мог, и паника каждый раз сопровождалась сильнейшим подъемом давления и сердцебиения.

Примеры применения техники в жизненных ситуациях

Теперь рассмотрим некоторые примеры из жизни, чтобы понять, как в них можно применить 25-секундный отсчет. Иногда бывает сложно понять, как выполнить технику в той или иной ситуации.

Начнем с одной из наиболее распространенных ситуаций – вождение. С этим видом деятельности связано довольно много разных страхов. Кто-то боится, что его настигнет паника при проезде моста через реку. У кого-то вызывает панику нахождение в зажатой пробкой машине.

Большинство из таких людей невольно запустили панику еще до того, как сели за руль. Они представили себе предстоящую поездку, перебрали в голове все возможные опасные ситуации, которые с ними могли бы произойти: столкновение с другим автомобилем, неожиданно выбежавший на дорогу пешеход и т.д. В этом случае, первым делом, нужно вспомнить свою водительскую историю. Чаще всего у таких людей не было ни одного малейшего инцидента на дороге. Они не имели ни единого штрафа и вообще пристегивались ремнем безопасности, находясь еще в гараже.

Сами по себе такие водители не являются повышенной угрозой на дороге. Они намного внимательнее, чем те люди, которые едут домой после трудового дня со слипающимися глазами. С точки зрения биологии, при тревоге у водителя сильно развита сенсорная

бдительность. Он чувствует потенциальную опасность, ждет ее и готов ее избежать в любой момент. Такой водитель не будет отвлекаться на посторонние дела, такие, как смена диска в магнитоле и т.д. Я не хочу сказать, что вождение при тревоге идеальный вариант, но и не стоит себя обвинять в желании ехать в своем автомобиле в таком состоянии. Если вы знаете, что хорошо водите, у вас большой безаварийный стаж, напомните себе об этом. Ведь вы обычно не лихачите, не проскакиваете на желтый, соблюдаете ПДД. Чего же беспокоиться?

Теперь перейдем к страху оказаться зажатым в пробке и не иметь возможности тут же выйти из машины. В этом случае очень важно остановить развитие этого страха и не дать ему укорениться. Вспомните, были ли в прошлом такие ситуации, когда вы или кто-либо оказывался в такой ловушке без средств спасения? Так не бывает, поток в любом случае движется, и вы не останетесь там навсегда. Пусть это будет долго, но вы же не на минном поле находитесь, чего вам бояться? Не позволяйте страхам загнать вас в угол и думать, что выхода нет. Когда вы включаете логику и объясняете себе самому, что бояться нечего, страх теряет контроль над вами.

Теперь рассмотрим, как применить 25-секундный отсчет во время вождения. Возможно, первый раз это будет лучше испытать в то время, когда дорога не сильно загружена, например, в воскресенье или ночью. Выезжайте на тот маршрут, который вызывает у вас беспокойство. Это

может быть дорога на работу, проезд по мосту через бурную реку, сквозь тоннель и др. Вы должны бросить вызов самому себе этим маршрутом, выйти из зоны собственного комфорта. Постепенно вы начнете чувствовать беспокойство, которое будет переходить в панику.

В этой ситуации необходимо объединить шаг 1 и 2. Когда вы почувствовали приближение паники, начинайте наблюдение и принятие этих ощущений. Испытайте восторг от них. Обратите внимание на свои руки, начните сжимать руль или постукивать пальцами по нему, как будто вы дирижируете оркестром собственных ощущений. Каждое движение пальцами позволит вам контролировать ощущения в теле. Можете также подпевать песне по радио, это позволит выйти эмоциям и расслабить грудь и горло. Когда вы почувствовали пик паники, пора переходить к третьему шагу. Пришло время поставить панике ультиматум и сказать, что у вас нет много времени, и что у нее есть 25 секунд, чтобы показать все, на что она способна. Для этого можно остановить машину, но необязательно, если вы едете с небольшой скоростью по пустой дороге. Когда закончите обратный отсчет, вы испытаете ни с чем несравнимое чувство облегчения, ведь вы теперь можете продолжить свое путешествие, ни о чем не волнуясь. Теперь, если тревога захочет вернуться, вы сделаете то же самое, и она не сможет взять над вами контроль.

Вы должны ехать в поездку с четким желанием испытать эту панику. Если ранее вы обычно отгоняли тревожные мысли перед поездкой, теперь должны хотеть, чтобы паника произошла. Первые разы можно проделать это упражнение с находящимся рядом другим человеком, но потом стоит отказаться от его поддержки и продолжить самому. Если вы и дальше будете ездить с пассажиром, то не сможете полностью избавиться от паники за рулем.

После таких успешных поездок, можете записывать свои результаты в дневник. Это очень поможет вам в неудачные дни, покажет, что вы реально прогрессируете, а сегодняшняя неудача это случайность. Всегда старайтесь фокусироваться на успехе, это поможет вам преодолевать неудачи в жизни, а 25-секундный отсчет даст возможность находиться в любой дорожной, и не только, ситуации, где вы будете преодолевать свои страхи. Движение навстречу тревоге нейтрализует панику. Это требует некоторой тренировки, но результат не заставит себя ждать.

Во время вождения повторяйте про себя или даже громко проговаривайте следующие фразы:

- Я хороший водитель, я прибуду в нужное место благополучно.
- Я внимателен и все находится под моим контролем.
- Я готов к любой ситуации на дороге.

История страха вождения Насти

Страх езды за рулем не давал ей нормально жить. При езде по оживленной дороге в городе, у нее регулярно начиналась паника. В голове часто всплывали какие-нибудь страшные истории об авариях, услышанные в последнее время. И с этого начиналась тревога: пульс учащался, грудь сжимало, дыхание становилось поверхностным.

Отказаться от вождения она не могла - это был единственный способ доставить детей в школу. Страх подтачивал Настю изнутри. Часто она не спала ночами и думала о том, куда ей предстоит поездка следующим утром.

Наконец, Анастасия устала от такой жизни и решила, во что бы то ни стало найти способ избавиться от этой проблемы. В интернете она наткнулась на данную технику, но не сразу вникла в суть, а после нескольких прочтений у нее внутри что-то щелкнуло, и девушка решительно сказала своей панике: «Я даю тебе 25 секунд на то, чтобы ты показала все, что ты только захочешь, иначе убирайся навсегда».

После этого Настя испытала незнакомое, восторженное чувство, как будто гора свалилась с плеч. Когда на следующее утро она ехала за рулем, то испытывала чувство умиротворения и спокойного согласия с паникой. Она думала, что если ей предстоит паника, то

будет не против испытать ее на себе. ПА же не нанесет ей никакого вреда, так чего бояться обычных ощущений?

Это был настоящий переворот в ее жизни. Появилось чувство невероятной свободы. В течение нескольких недель Настя еще испытывала время от времени неприятные ощущения, но они больше не пугали ее и не перерастали в панику. Она стала спокойно воспринимать необходимость вождения автомобиля.

Агорафобия

Агорафобия – это боязнь пребывания на открытых пространствах или в общественных многолюдных местах (магазины, торговые комплексы). При этом часто люди боятся выйти из дома. Я бы добавил, что агорафобия - это степень выраженности панического расстройства.

Многие из тех, кто страдает от ПА, в той или иной степени знакомы с агорафобией. Некоторые начинают тревожиться, если находятся вдали от дома. Другие вообще боятся покинуть свою квартиру. Аргументы этих людей таковы: если вдали от дома случится ПА и никого из знакомых не будет рядом, никто не окажет помощь и не поможет успокоиться. Бывают случаи, когда в результате агорафобии люди боятся выйти из дома в течение многих лет. Самый большой стаж, который я встречал – 25 лет. Только представьте себе, человек сам себя заточил в

тюрьму собственного страха на целых 25 лет! Сейчас, слава богу, все нормально!

Но даже такие случаи не безнадежны. Точнее они не безнадежны, если вы сами не верите в обратное. Если вы будете знать, что вы в безопасности, что паника не несет вам вреда, и что данная техника действительно работает, то точно сможете избавиться от панических атак.

Начать следует с веры в «безопасную зону». Это такие места, где человек либо не ждет паники совсем, либо знает, что она там случается редко. Чаще всего это собственный дом. Это такая зона комфорта, в которой человек чувствует себя уверенно, и за которую он не очень хочет выходить. Если человек идет на поводу у страха и избегает покидать «безопасную зону», его страх только увеличивается.

Но дело в том, что «безопасная зона» - это самый настоящий миф, иллюзия. Ум выработал определенную привычку думать так, что эта «безопасная зона» является местом, где можно чувствовать себя в безопасности. Если вы хотя бы немного ощущаете на себе агорафобию, обратите внимание на то, как ваш ум придумывает объяснения, почему та или иная область считается безопасной, а другая наоборот. Эти объяснения и есть ваша зависимость от определенной окружающей среды (собственного двора), определенных людей (близких друзей), с помощью которой вы успокаиваетесь. Реальность такова, что не существует этих «безопасных

зон», ведь нет ничего опасного в панической атаке. Вы находитесь в одинаковой безопасности, как сидя дома на диване, так и находясь далеко за городом, глядя на звездное небо. Конечно, находясь за городом ум сразу подкинет вам мысли, что здесь поблизости нет ни больниц, ни врачей, ни успокоительных. Но вспомните прошлые ПА, когда вы думали, что умираете, но пережили их все и не увидели никакого ущерба, который они бы нанесли вашему здоровью. Поэтому не важно, где произойдет паника, вы, в любом случае, переживете ее, дома или в открытом поле.

Я не понаслышке знаком с агорафобией и знаю весь тот ужас, который человек может испытывать. Не хочу высмеивать вас или посмеяться над вашим поведением, т.к. могу вас понять. Я хочу помочь развеять те мифы, которые ограничивают вашу жизнь как тюремная решетка, хочу, чтобы вы вернулись к нормальной полноценной жизни.

Скорее всего, ваши родные никогда не испытывали подобное, поэтому они вас не понимают. Они стараются вытащить вас из дома, вы сопротивляетесь, и это приводит к разным конфликтам и напряжению. Все эти люди искренне хотят вам помочь и избавить от страхов, но они невольно только ухудшают ситуацию. На близких и друзей не стоит обижаться, а стоит понять: они просто никогда не смогут до конца почувствовать то, что вы чувствуете.

Единственный человек, который может вам помочь выйти из этих тюремных стен – это вы сами. Вы должны

сами захотеть избавиться от всего этого, и это уже будет 50% успеха. Дальше останется только работать над агорафобией и не сдаваться, а результат не заставит себя долго ждать.

Агорафобия Татьяны

Татьяна довольно легко освоила технику 25/6. Не смотря на то, что женщина не выходила из дома в течение 5 лет, она все же нашла в себе мужество побороть этот страх перед паникой и вернулась к нормальной жизни. В период агорафобии чувствовала себя просто отвратительно. Ей казалось, что это теперь на всю жизнь, и она никогда не сможет выйти на улицу и просто прогуляться или зайти в магазин. За Татьяну все делали муж и дети. Ее общее беспокойство переросло в итоге в серьезную агорафобию, в страх наступления панической атаки вне дома. Эта беспомощность и ограниченность угнетали женщину и подтачивали изнутри.

Наконец Татьяна сильно разозлилась на себя и сложившуюся ситуацию и стала искать пути решения проблемы. Так она натолкнулась на данный курс. После первого ознакомления с ними была несколько разочарована. Как большинство страдающих от паники людей, Татьяна искала некую таблетку или волшебную палочку, с помощью которой, не проводя никакой работы, она бы в миг избавилась от своей проблемы. Женщина на

значительное время отложила книгу в сторону, пока определенные события не подтолкнули ее вновь заняться решением проблемы.

Однажды Татьяна решилась выбраться на улицу и поехать с мужем в магазин за новыми занавесками. Она решила во чтобы то ни стало не думать о панике и не волноваться. Когда же они с мужем прибыли в торговый центр, женщина уже была изрядно испугана и расстроена, что ее план не удался. Она начала наблюдать за страхом и мысленно разговаривать с ним. Когда паника разгорелась сильнее, Татьяна опять начала думать, что сейчас умрет и, что срочно нужно возвращаться домой. Но тут, собрав мужество в кулак, вспомнила все, о чем читала в книге и стала изо всех сил просить панику надавить еще сильнее. После завершения обратного отсчета Татьяна ясно почувствовала, как, как будто что-то тяжелое сняли с ее спины. Она почувствовала, что нет никакой опасности и спокойно можно находиться в магазине. Они с мужем без проблем закончили задуманное и вернулись домой счастливые, а дома всей семьей отпраздновали первую победу.

Безусловно, на этом агорафобия не закончилась. Потребовалось еще несколько раз посещать пугающие места, делать технику. Бывали и неудачи, но Татьяна уже не отступала. Теперь каждое утро она вставала с хорошим настроением и думала, куда ей сегодня отправиться. Вскоре, Татьяна вернулась к нормальной жизни.

Устранение тревожности с помощью « 6 минут любви»

Теперь вы знаете, как с помощью 25-секундного обратного отсчета покончить с паникой. Пришло время узнать о 6-минутном упражнении, которое поможет избавиться от общей тревоги.

Генерализованное тревожное расстройство (ГТР) чаще всего имеет давние корни. Оно связано с чрезмерным беспокойством и напряженностью, на первый взгляд, не имеющей видимой причины. Страдающие от ГТР часто чувствуют себя неважно сразу после пробуждения, и у многих это состояние продолжается в течение всего дня. Постоянное напряжение часто служит причиной бессонницы.

ГТР бывает вызвано паническими атаками. Это неудивительно, ведь ПА своими неизвестными для человека проявлениями может вызвать страх и беспокойство на долгое время. Такое состояние является отличной почвой для возникновения ГТР. Однако, даже человек, незнакомый с ПА может приобрести ГТР.

Если представить уровень тревоги в виде шкалы со значениями от 1 до 10, то полноценная паническая атака имеет уровень 9 или 10, а полное расслабление 1. Человек, живущий в большом городе, за день испытывает беспокойство на уровне 3 – 4, но люди с ГТР от 5 до 8. С помощью 6-минутного упражнения вы сможете снизить уровень повседневной тревоги до 2 - 4.

Те, кому «посчастливилось» застрять на высоких уровнях беспокойства, чувствуют постоянную тревогу и напряжение в теле, хотя некоторые могут этого не ощущать. Оно может проявляться в общем неудобстве, дискомфорте, ощущении нездоровья. Человек становится нервным, вспыльчивым, раздражительным, что приводит к следующим проявлениям:

- Головокружение и тошнота;
- Ухудшение зрения;
- Судороги в мышцах;
- Деперсонализация;
- Бессонница;
- Рассеянность внимания, спутанность мыслей и др.

Если вы страдаете ГТР, не стоит сразу ставить на себе крест и думать, что вы больны физически или психически. У вас все в порядке, просто в наличии есть тревожное расстройство.

Описанное ниже 6-минутное упражнение поможет вам включить в работу парасимпатический отдел нервной системы, который снизит общий уровень тревоги. Его можно выполнять, находясь где угодно, и результат будет заметен сразу.

Сердечный посыл

Важнейший пункт в этом упражнении - испытать сильные эмоции эмпатии. Справиться с этой задачей вам поможет сердечный посыл. Под сердечным посылом понимается воспоминание о ярчайшем событии в вашей жизни, которое вызывает сильные положительные эмоции. Например, мощным посылом может послужить воспоминание об уходе за маленьким ребенком или любимым питомцем, либо воспоминание об объятиях любимого человека. Важно, что в этот момент вы общаетесь с вашим сердцем и, возможно, ощутите тепло в районе груди.

Когда сердечный посыл выбран, пришло время закрыть глаза и представить эту ситуацию в самых мельчайших подробностях. Окунитесь в нее, как будто все происходит в реальности. Услышьте звуки, ощутите прикосновения, почувствуйте запахи.

Теперь, когда вы настроены на сердечный посыл, можно переходить к 6-минутному упражнению. Необходимо засесть время, чтобы выполнять его не менее 6 минут. Начнем...

Вдохните воздух через нос, выдохните через рот. Представьте, как воздух проходит в область живота. В этот момент ваш живот слегка надувается. Продолжайте вдыхать, выдыхать. Необходимо поймать удобный для вас ритм глубокого дыхания, но не стоит особо заикливаясь над продолжительностью каждого вдоха и выдоха. Главное, чтобы выдох был длиннее. Теперь положите руку

на сердце, и в момент вдоха думайте о сердечном послыле. Погрузитесь в ту ситуацию, обстановку. Ощутите все в подробностях. Тепло, возникшее в районе солнечного сплетения, отразит положительные чувства обратно в ваше сердце.

Вдох – сосредоточение на сердечном послыле – выдох. В момент вдоха вы думаете о приятном воспоминании, в момент выдоха проговариваете слова: я расслаблен и спокоен. Почувствуйте, как напряжение спадает, вы расслабляетесь. Можно сосредоточиться на какой-либо части тела, и, в момент, когда произносите «я расслаблен и спокоен» ощутите в ней спад напряжения. Затем переходите к следующей области. Можно представлять это напряжение в виде огромной ледяной глыбы, которая постепенно тает, либо в виде сильно сжатого кулака, который разжимается.

Вдох (сосредоточение на сердечном послыле) – выдох (расслабление). Продолжайте выполнять это упражнение в течение 6 минут. Если при выполнении, по каким-либо причинам возникнет дискомфорт, продолжайте в обычном ритме дыхания.

Упражнение стоит выполнять после 25-секундного обратного отсчета. Оно поможет снизить беспокойство до нормального уровня, но выполнять его стоит, когда пик паники уже пройдет и вы более-менее спокойны. Иначе, можно почувствовать себя дискомфортно при глубоком дыхании.

«6 минут любви» можно использовать и для избавления от общего беспокойства. В этом случае его стоит выполнять утром, в обед, и уже лежа в постели.

Положительный эффект достигается за счет запуска нейронных цепей, которые успокаивают сердце и отключают реакцию на стресс. Глубокое дыхание включает в работу блуждающий нерв, который активизирует отдел парасимпатической нервной системы, замедляет частоту сердечных сокращений, понижает давление, таким образом, организм переходит в состояние спокойствия. Приятное воспоминание посылает особый импульс в мозг, который дает телу сигнал о расслаблении.

У сердечного посылы своя особая роль. Когда мы, например, обнимаем любимого человека, у нас поднимается уровень гормона окситоцина, который действительно понижает уровень стресса.

Эти физиологические реакции являются отличным противодействием стрессу. Вам остается лишь найти время для выполнения упражнения. Не спешите расстраиваться, если не почувствуете результат сразу. Примите оставшееся чувство тревоги, не противодействуйте ему, а лучше всего повторите упражнение еще раз в тот же день.

Изменение жизненных факторов, способствующих развитию приступов паники

Большинству людей данной техники достаточно, чтобы окончательно справиться с паникой. Но некоторым все же нужна дополнительная поддержка, чтобы справиться с этой проблемой. В таких случаях хорошо подойдет:

- Общественная поддержка.
- Принятие.
- Изменение образа жизни.
- Мотивация (цель и смысл).

Данная методика поможет ускорить процесс избавления от паники, потому что она является более широким подходом и затрагивает жизнь человека в целом.

1. Общественная поддержка

Многие люди, страдающие паническими атаками, не любят делиться этим со своим окружением. Они стыдятся своих психологических проблем, так как в России, до сих пор, банальный поход к психологу зачастую считается чем-то постыдным. Это приводит к тому, что человек чувствует себя одиноким и изолированным, избегает общения с окружающими людьми и боится, что о нем подумают другие.

Справиться с этими проблемами можно с помощью хорошей общественной поддержки. Она помогает людям не только в борьбе с паникой, но и способствует преодолению стрессов, депрессий и других психологических проблем. Не зря большинство людей, когда имеется какая-либо проблема, идут к друзьям и близким и ищут утешения у них. Проблемой как бы делятся еще с кем-то, и ее становится меньше. Но облегчение происходит не только за счет разделения проблемы, но и за счет взаимодействия.

Простая размеренная беседа с приветливым, приятным нам человеком, способна оказать наилучшее воздействие на наше психологическое состояние. Стресс уменьшается, напряжение спадает, страх отступает. Ну, а если все наоборот и человек нам неприятен, то это только усугубит проблему.

Социальное взаимодействие также помогает отвлечься от своей тревоги. Иногда, сами того не замечая, вы постоянно думаете об этой проблеме, о вещах, которые вас беспокоят. При разговоре с интересным человеком вы отвлекаетесь от всех своих отрицательных мыслей, погружаетесь в разговор, и, тем самым, даете себе и своему организму отдохнуть от постоянной тревоги и напряжения. Чаще всего, после таких бесед положительный эффект держится долгое время.

Наверно, ни для кого не секрет, что кучу положительных эмоций можно получить от помощи

другим людям. Так почему бы вам не воспользоваться этим и не «убить сразу 2 зайцев». Бескорыстная, искренняя помощь отлично снизит ваше напряжение, доставит огромное количество положительных эмоций, которые так необходимы. Ну, а кроме того, вы поможете другим людям, которым это нужно. Подумайте, может быть вы можете помочь своим родным, близким или знакомым. Возможно, имеет смысл вступить в какую-либо благотворительную организацию. Взаимодействие с другими людьми плюс помощь нуждающимся дадут отличный эффект.

Отличным решением данного пункта стал он-лайн тренинг **«Жизнь без паники»**, на момент написания книги уже прошло 9 потоков, приняло участие более 200 человек из 22 стран мира. Безумно горжусь данной программой, т.к. она действительно помогла многим людям снова обрести свободу от ПА и вернуться к полноценной и счастливой жизни.

Главная ценность тренинга в том, что собирается группа людей, объединенных общей целью, все двигаются в одном направлении. Постоянно присутствует бешеная взаимоподдержка между участниками, и это позволяет добиваться более быстрых и качественных результатов. Помимо избавления от паники люди обретают кучу друзей из разных частей света, уже состоялось несколько живых встреч между участниками – это очень радует!

Если чувствуете, что вам не хватает поддержки и ободрения, обязательно записывайтесь в тренинг. Уверен, что это станет вашей лучшей инвестицией в жизни

2. Принятие

Не сопротивляйтесь вашему состоянию, не отрицайте и не подавляйте его. Этим вы только все ухудшаете. Примите ваше состояние, согласитесь, что эта проблема есть, и вы сделаете большой шаг на пути к избавлению от нее. Когда мы принимаем то, что чувствуем, проблема проходит некоторое преобразование и превращается в наше преимущество. Ранее мы уже говорили, что борьба и сопротивление своему беспокойству вызывает трение и напряжение, что и питает наш страх. Соответственно, принятие проблемы не дает страху топливо для розжига.

Возможно, вы сейчас подумали: «Как можно принять тревогу? Она угнетает меня, заставляет чувствовать себя неполноценным и раздавленным?». Вы, конечно, хотите вернуться в прежнее состояние, когда были беззаботны и думали, что останетесь такими на всю жизнь. Но как раз принятие тревоги и вернет вас в то естественное состояние, о котором вы мечтаете. Непринятие тревоги и мечты об избавлении от нее и создают расстройство, которое только ухудшает ваше состояние. Примите ее и избавьтесь от этого ненужного внутреннего конфликта. Это принятие вернет вам энергию, которую вы тратите на

противодействие с тревогой. Вы просто выливаете ее в никуда, вместо того, чтобы использовать ее для избавления от тревоги. Чем выше уровень принятия тревоги, тем быстрее пойдет избавление от этой проблемы.

Теперь поговорим подробнее о том, как вы должны принять ваше состояние. Его необходимо принять не только мысленно, но и почувствовать это принятие всем телом. Просто произнести про себя: «Я принимаю» нужно, но не достаточно. Вы должны полностью согласиться со своей тревогой, принять ее в ваши чувства. После этого ощущения, вызванные тревогой, начнут угасать. Вы больше не давите со своей стороны на тревогу, соответственно, и она постепенно перестает давить на вас. Тревога – это часть вас. Дайте ей быть, не ссорьтесь с ней, и она не будет доставлять проблем.

Через некоторое время вы начнете замечать первые результаты. Общее беспокойство, которое так вам досаждало уже не такое сильное. Оно еще есть, но вы с каждым разом все меньше обращаете на него внимание, ведь вы его больше не боитесь и не воспринимаете отрицательно.

Некоторые боятся принимать это состояние, потому что им кажется, что оно будет становиться все хуже и хуже. Но страх потери контроля - чистая иллюзия. Просто ваши ощущения во время тревоги необычны для вашего мозга, и он их воспринимает, как потенциально опасные, и

видит опасность в потере контроля над телом. Как только общая тревожность снизится, вы забудете об этом страхе.

Важно понимать, что ваше принятие тревоги совсем не означает, что вы пасуете, сдаетесь ей. Это означает лишь то, что вы больше не боретесь с ней. Теперь вы не считаете ее чем-то опасным и достойным того, с чем нужно бороться, не делаете из этих неприятных ощущений что-то исключительное.

Если бы вы смогли перейти в состояние полного согласия, вы бы незамедлительно заметили серьезные изменения: ход мыслей резко бы изменился, они больше не являлись бы тревожными, вы не беспокоились бы о состоянии своего здоровья или потере контроля над собой. Вот тогда вы начали бы жить в настоящем моменте, здесь и сейчас.

Все те неприятные ощущения, вызванные тревогой, стали бы менее заметными, а если бы они и присутствовали, вы бы не обращали на них внимание. В течение нескольких минут ваше беспокойство резко бы сократилось, и вы бы ощутили мир таким, каков он есть. Ощутили бы безмерное спокойствие.

Это описание - идеальный вариант ваших действий. Осуществить его довольно трудно, да и нет особой нужды. Вы так долго страдали от беспокойства, что несколько лишних дней, проведенных с ним в компании, ничего не изменят. Чаще всего, описанное состояние достигается в течение нескольких недель. Начинайте прямо сейчас,

решите принять ваше состояние на короткий отрезок времени ежедневно. Хотя бы 10-15 минут каждый день вы не расстраивайтесь по поводу своих неприятных ощущений и принимайте их так сильно, как только можете. Как только это время истечет, возвращайтесь в обычное состояние.

Почувствуйте все неприятные ощущения, которые вызывают у вас страх и примите их. Почувствуйте каждый прилив адреналина, учащенный пульс, сдавленность в груди. Тем самым вы найдете общий язык с тревогой и научитесь общаться с ней на равных.

Помните, если вы принимаете ваше состояние, не ждите прекращения неприятных ощущений. Не надо думать: «Так, я принял все эти ощущения, теперь пусть они уходят!». Вы должны дать им возможность быть столько, сколько они пожелают. Вам ведь все равно, вы их больше не боитесь.

Поначалу, выполнять это упражнение может быть трудно. Ваш мозг возможно будет сопротивляться принятию. В этот момент напомните себе, что это будет выполняться только в течение 10 минут. Такая короткая практика при ежедневном выполнении позволит повысить уровень вашего принятия.

Помните, что целью этого упражнения является не избавление от беспокойства, а принятие его! Если вы выполняете упражнение с целью устранения беспокойства, то будете его чувствовать и после окончания упражнения.

Для более качественного и быстрого получения результатов, рекомендую выполнять следующую технику. Для начала вам необходимо выбрать симптом, который приносит наиболее сильное мучение и переживание, это может быть сердцебиение, головокружение или, например, дереализация.

Когда определитесь с симптомом, необходимо на протяжении 2 недель каждый час уделять ему ровно 5 минут. Лучше всего для этого завести несколько будильников, благо сейчас это очень просто сделать при помощи телефона.

Как только прозвонит будильник, вам необходимо погрузиться в свой симптом, пытаться его усиливать и проживать. Если его на момент звонка будильника нет, то необходимо всеми возможными усилиями пытаться вызвать симптом намеренно.

По истечении 2-х недель усиления и проживания симптома каждый час, необходимо перейти на больший интервал, который должен составлять уже 2 часа.

Данное упражнение позволяет очень хорошо подружиться с симптомом, принять его, что, в конечном итоге, приведет к его нейтрализации.

3. Изменение образа жизни

В вашей жизни есть 2 фактора, которые оказывают влияние на уровень вашего беспокойства: физические упражнения и питание.

Обратите внимание, что не нужно делать резких изменений в этих областях, потому что, чаще всего, они носят временный характер. Рекомендуемые изменения не очень значительны, но эффект от них вы непременно заметите.

Начнем с питания:

- Стоит увеличить потребление углеводов. Они помогают выработке серотонина, что ведет к ощущению спокойствия. Убедитесь, что в вашем меню есть овсянка, коричневый рис, цельная пшеница.
- Сократите, а лучше совсем исключите потребление алкоголя. Многие используют его как антидепрессант, ведь под его воздействием чувствуют себя гораздо спокойнее и увереннее. Но вот после его усвоения тревога и беспокойство могут только усилиться, не говоря уже о пагубном воздействии на нервную систему.
- Сократите потребление кофеина, т.к. это мощный стимулятор нервной системы, который сильно возбудит вас и заставит беспокоиться. Особенно нежелательно его употребление в вечернее время, потому что он мешает быстро заснуть и полноценно выспаться.

- Употребляйте больше продуктов, которые способствуют релаксации. Молочные изделия, овес, кунжут являются источниками триптофана. Он способствует выделению в мозг веществ, отвечающих за расслабление.

Изменение рациона питания может оказать отличный положительный эффект на ваше состояние. Соблюдая несложные правила питания, описанные выше, вы сделаете большой шаг навстречу жизни без тревоги и паники.

Теперь перейдем к физическим упражнениям (ФУ). Они являются незаменимым фактором в борьбе с общим беспокойством. Кроме общеизвестных положительных воздействий на человека, ФУ повышают вашу веру в способность вашего организма.

Обратите внимание, что те неприятные ощущения, которые вы испытываете во время паники, очень схожи с теми, которые почувствуете при физической нагрузке:

- Учащенный пульс.
- Обильное потоотделение.
- Быстрое дыхание.

Люди с тревожными расстройствами первое время часто чувствуют дискомфорт из-за ярких телесных ощущений во время тренировок, но это довольно быстро проходит. Огромная польза от физических упражнений заключается еще и в том, что вы привыкнете чувствовать себя комфортно при повышенной нагрузке. Занимаясь спортом, вы плавно приведете свое тело в состояние

повышенной активности, которое идентично тому, что вы чувствуете в состоянии панической атаки. Поэтому вы привыкните к ощущениям учащенного пульса и дыхания и перестанете их пугаться. Вы поймете, что ваше тело спокойно справляется с ними, и никакой опасности нет. Физические упражнения помогут высвободить внутреннюю напряженность путем замены ее здоровым, естественным напряжением, которое сменяется расслаблением организма. Они послужат своеобразным выпускным клапаном для ваших эмоций, которые питают напряжение и от которых необходимо избавляться.

Чтобы добиться уверенности в возможностях вашего организма, нужно уделять ежедневно как минимум 30 минут упражнениям для сердечно-сосудистой системы. Выбирайте сами, что вам по душе: быстрая ходьба, бег, велосипед и т.д. Важно, чтобы это заставляло вас двигаться, а сердце работать. Только не надо сразу ставить рекорды. Ваш организм не натренирован и истощен беспокойством. Не торопитесь, начинайте плавно, и доводите тело до состояния повышенной нагрузки, когда ваш пульс учащен и дыхание затруднено. В идеале это должно быть упражнение, где вы достигаете пика на несколько минут, затем делаете короткую передышку и возобновляете нагрузку.

Когда организм придет в тонус, и вы наберете некоторую форму, то обязательно почувствуете, как возрастет ваша уверенность. Вы, наверняка, испытывали

это непередаваемое приятное ощущение после физической нагрузки. Последние исследования показали, что занятие спортом способствует отключению участков головного мозга, отвечающих за напряжение. Физически активные люди, таким образом, менее подвержены депрессии и тревоге.

Занятие спортом, несомненно, окажет самое положительное воздействие на ваш организм и на образ жизни. Физические упражнения будут способствовать выработке гормона радости, который так необходим. Вы заметите снижение общего беспокойства, у вас повысится уверенность в себе, вы сможете взглянуть на мир совершенно другими глазами. И главное: будьте добрее к себе, любите себя и не ругайте за то, что в какой-то день почувствуете, что не имеете сил на полную тренировку. Проведите в этот день облегченные занятия, а в следующий раз, когда вы будете бодры и энергичны, отработайте то, что пропустили. Ведь из-за этого мир не рухнет.

4. Мотивация (цель и смысл)

Прежде чем продолжить, задайте себе вопрос: как вы относитесь к проблеме своего беспокойства?

Возможно, вы на нее обижаетесь? Желаете ли никогда не столкнуться с ней? Большинство людей отреагировали бы именно так. Скорее всего, из беззаботного, свободного человека вы превратились в озабоченного, постоянно

переживающего, думающего о том, что может произойти в той или иной ситуации. Тревога отобрала у вас свободу.

Как вы думаете, можете ли изменить свое отношение к тревоге? А что, если изменение восприятия тревоги, ускорит избавление от нее?

Известный психотерапевт доктор Франкл, находясь во время Второй Мировой войны в концлагере, разработал революционный подход к психотерапии, который получил название логотерапия. Она основана на исцелении через смысл. В ней говорится о том, что большинство неврозов могут быть вылечены, нахождением индивидуального смысла жизни.

Согласно этой теории, независимо от трудности положения, человек может превратить трагедию в триумф. В нашем случае это означает, что вы можете найти смысл в ощущении и подняться над ним. Обретением смысла вы превратите тревогу в нечто позитивное.

Вы свободны в выборе восприятия любого события или явления и сами можете решить: желаете ли вы ощущать себя жертвой беспокойства или чувствовать себя выше него и определить свою реакцию на него. Вы свободны в выборе позиции.

Самый простой способ проделать это – записать то, что вы чувствуете, а затем записать причину, по которой вы хотите преодолеть это.

Например:

– Какой смысл моих панических атак?

Они помогают мне лучше узнать себя и делают мой характер более сильным.

– Какова причина преодоления ПА?

Я хочу развиваться и добиться успеха в жизни.

– Каков смысл общей тревоги?

Она показывает мне, что я живу не правильно, я сдерживаю себя и свои эмоции.

– Причина преодоления?

Я хочу жить полноценной жизнью.

Как только смысл будет найден, вы сможете совершить то, что ранее вам казалось невозможным. Чтобы лучше понять, о чем мы говорим, приведем простой пример. Проснувшись утром, человек почувствовал сильную боль в мышцах. Каждое его движение отдавалось болью по всему телу. Он сильно расстроился из-за этого, ведь у него были большие планы на день, многое хотелось сделать. Но вскоре он понял, что эта боль - результат той тренировки, которую вчера выполнил. Тренировался же он ради того, чтобы достичь поставленной цели – пробежать марафонскую дистанцию. С того момента боль не доставляла ему негативных эмоций, ведь она обрела смысл.

Только вы можете найти смысл в своей проблеме. Когда вы найдете этот смысл, то найдете и причину, и мотивацию для ее преодоления.

Д-р Франкл говорит: «Человек с установкой, которую он выбирает, способен найти смысл и осуществить его даже в безнадежной ситуации». Когда вы найдете смысл в

своей тревоге, сможете превзойти ее, то перед вами откроется совершенно новый мир.

Наверно мало таких книг, написанных в целом о психологии или о панике в частности, которые скажут вам, что такое неприятное явление как тревога, может сделать вам отличный подарок. Важно отметить, что смысл, который вы найдете в тревоге, не должен быть глобальным, это, скорее всего, что-то очень простое и банальное, но удовлетворяющее глубокое чувство смысла.

В заключении хочется привести еще одну мысль доктора Франкла, который считает, что самая важная цель и стимул для человека - найти смысл жизни. Если он разрушен, то это приводит ко многим неприятностям, которые можно наблюдать в современном обществе. Человек не сможет обрести счастье, если только его ставить конечной целью. Найдите для себя смысл жизни и, в результате, счастье появится само собой.

После того, как вы определитесь со смыслом панических атак в своей жизни, необходимо решить важнейшую задачу, без которой избавление от них и агорафобии, практически не возможно. И этой задачей является цель избавления. Какова ваша личная цель избавления от паники? Почему вам от нее необходимо избавляться?

Поначалу данные вопросы могут показаться странными. Но это только на первый взгляд. При работе с большим количеством людей, стремящихся избавиться от

паники, я выявил одну закономерность: человек, который хочет избавиться от паники, чтобы просто от нее избавиться, в конечном итоге не избавляется.

Поясню. Я спрашиваю клиента: «Какова Ваша цель избавления от панических атак», ответ: «Хочу быть здоровым и снова жить так же, как и раньше». Я слышал такой ответ огромное количество раз и сразу понимал, что такое отношение к проблеме не поможет от нее избавиться.

Просто быть здоровым цель, конечно хорошая, но мотивировать она совершенно не будет. Путь избавления от ПА достаточно тернистый, бывают откаты назад, маленькие поражения и разочарования. На первых этапах необходимо каждый день совершать определенные действия и выполнять техники. Большинство людей ломается уже на этом этапе. Причина проста – ЛЕНЬ. Именно лень мешает человеку избавиться от своей проблемы.

А лень, как известно, появляется там, где нет мотивации. Поэтому эту мотивацию вам и нужно создать. Приведу ряд примеров, демонстрирующих очень сильное стремление избавиться от паники.

КМС по боксу с агорафобией поставил себе цель снова вернуться в спорт и иметь возможность ездить по стране и участвовать в соревнованиях. Оперная певица с потрясающим голосом из-за агорафобии была вынуждена постоянно отказываться от приглашений выступить, причем приглашения сыпались из разных стран и городов

мира. Цель проста – ездить на гастроли! Девушка с сильным желанием родить ребенка – в итоге родила прекрасную малышку.

Таких примеров можно привести массу. Вы должны понимать, что ваша цель должна мотивировать и придавать сил. Без цели заставить себя работать над собой очень сложно.

Приведу пример человека, которому очень комфортно «болеть». Женщина из Голландии, стаж ПА и агорафобии 5 лет. Все 5 лет она получала пособие в сумме более 1000 евро в месяц, а причиной этого пособия являлась ее «болезнь», с которой в Голландии не умеют работать. Теперь подумайте, какой смысл женщине избавляться от своей проблемы, если ей пожизненно будут выплачивать пособие? Конечно, смысла нет. Ей очень комфортно «болеть», не нужно вставать каждое утро на работу, заниматься делами, которые не приносят удовольствие – кайф, не правда ли?

А теперь представьте, если бы в странах СНГ выплачивали такое же огромное пособие людям, страдающим паникой. Во-первых, вы, скорее всего, не читали бы сейчас мою книгу, так как просто не было бы в этом смысла. Во-вторых, количество «больных паникой» было бы огромным!

Также стоит уделить внимание заявлению многих людей: «Хочу жить, как раньше!» Могу заверить, что как раньше жить не получится. Причина этому проста. Именно

прошлый образ жизни, ваше отношение к себе, людям и миру в целом, в конечном итоге, и привели к паническим атакам и тревожному расстройству. Очень правильно в свое время сказал Альберт Эйнштейн: «Проблему нельзя решить на том же уровне мышления, на котором она создавалась».

Поэтому для полного избавления от тревожного расстройства, необходимо будет большее внимание уделить работе с характером, проработать свое мышление, убеждения, установки и программы, которые создали и продолжают создавать вам проблемы.

Процесс работы над характером не очень быстрый, но приятный, т.к. результат принесет вам больше радости, гармонии и удовлетворения от жизни.

Очень важно понимать, что паническая атака является всего лишь симптомом невроза. Правда, я бы добавил, что обособленным симптомом.

У больного неврозом на протяжении жизни складывается система ценностей, не соответствующая реалиям и его потребностям. В результате чего, задолго до возникновения внешнего конфликта, приведшего к неврозу, невротик живет в состоянии внутреннего конфликта, который является источником его постоянного внутреннего эмоционального и вегетативного напряжения.

После того, как человек научится не бояться панической атаки и уберет агорафобию, следующим этапом будет работа с характером. Ведь именно характер,

т.е. отношение человека к себе, другим людям и миру в целом, и привел его к тому, что в определенный момент времени человек попал в замкнутую ловушку механизма паники.

Я глубоко убежден, что на первом этапе необходимо научить человека не бояться паники и показать, что действия, совершаемые для избавления от страха, на самом деле этот страх и увеличивают. Это, в конечном итоге, разомкнет замкнутый круг, и человек сможет почувствовать себя свободным и выйдет из-под гнета панической атаки.

В дальнейшем необходимо обратить пристальное внимание на работу над своим характером, ведь именно он и привел, в конечном итоге, к панике.

В книге не представляется возможным дать исчерпывающее руководство по работе с характером, т.к. это очень обширная тема, которую лучше стоит начинать под руководством специалиста. Для этого я создал очень сильную программу **«Настройки ума или конец иллюзиям»**. После избавления от панических атак советую вам пройти и ее.

Поведение, без которого паническая атака не возможна

Попытка избегания неприятных переживаний. Попытка избежать неприятные переживания даёт противоположенный эффект. Переживание усиливается энергией избегания и становится навязчивым. Чем усерднее человек пытается отвлечься от переживания, противостоять ему силой воли, тем сильнее оно становится, доводя человека до крайней степени страха — паники.

Избегание неприятных ситуаций. Человек, избегающий неприятных ситуаций, лишает себя опыта их безопасности и, сталкиваясь с ними в жизни, попадает в состояние неопределённости, старается избежать их, и испытывает тревогу, страх, панику. Виной тому, является естественный процесс, при котором, в состоянии неопределённости, всегда возникает тревога.

Перенос разрешения неприятных переживаний из настоящего в будущее. Попытка перенести разрешение ситуации из настоящего в будущее оставляет проблему нерешённой. Например, человек, столкнувшийся с неприятным переживанием (страхом) в метро, старается сначала немедленно из него выбраться. Выйдя на улицу, он испытывает либо облегчение, либо продолжает решать проблему в будущем. Стремится скорее добраться до дома,

чтобы получить облегчение (мнимую иллюзию безопасности).

Попытка избежать неприятные переживания при помощи вторых лиц. Испытывая неприятное переживание, человек просит о помощи: вызывает неотложку, требует срочного приезда супруга (ги) с работы, просит сопровождать его в ситуациях, которые, в виду отсутствия опыта, кажутся опасными.

Опираясь на эти 4 пункта, необходимо с сегодняшнего дня полностью прекратить избегать избеганий. Конечно, сразу у вас не получится не избегать, иначе панические атаки и агорафобия перестали бы существовать в вашей жизни.

Что я подразумеваю под избеганием избеганий? С момента прочтения этих строк, вы полностью прекращаете создавать новые избегания в вашей жизни. Если, к примеру, вы можете ходить в магазины, но при этом испытываете небольшую тревогу, то, в любом случае, необходимо идти в эти места, применяя при этом технику 25/6.

Если, на данный момент, имеются места или ситуации, которые вызывают сильный страх, нужно начать плавное движение к нему навстречу в этих ситуациях. Что я имею в виду? Например, вы панически боитесь спускаться в метро, тогда необходимо, для начала, убрать более слабые избегания, входить в менее пугающие места,

при этом у вас будет формироваться смелость и уверенность в себе.

Если чувствуете, что пока что не готовы, куда-то пойти, то необходимо обязательно себе сказать: «Сейчас я избегаю и этим действием усиливаю свой страх». Эти слова следует повторять про себя каждый раз, когда вы избегаете чего-либо. Уверен, что раньше вы этого не делали.

Список избеганий

Для плодотворной и качественной проработки агорафобии рекомендую выполнить следующее упражнение. Вам необходимо составить список избеганий, присутствующих в вашей жизни и вызванных страхом перед паникой. Для начала выпишите в свободной форме все, чего избегаете, пишите все, что приходит на ум. После этого необходимо проранжировать список в порядке усиления страха. Т.е. на первом месте будут находиться избегания менее пугающие, и замыкать список сильно пугающие ситуации.

Например, вы можете сходить в магазин по соседству, но при этом испытываете тревогу, поэтому избегаете данное действие, перекладывая обязательство на кого-то из близких. Допустим, вам необходимо купить хлеб, но при мысли о том, что нужно идти в магазин, начинаете испытывать тревогу. В голове проносятся

пугающие мысли и образы, что в очереди станет плохо, возникнет паника, а быстро выйти из помещения возможности не будет, вот тогда и пугаетесь того, что о вас подумают окружающие люди. Тогда вы никуда не идете, а звоните, допустим, мужу и просите, чтобы после работы он зашел в магазин и купил хлеб. Супруг соглашается, и ваша тревога отступает. Но, при этом, вы избегаете ситуации, в которую при небольшом усилии могли бы войти. Следовательно, случаи похожего характера можно расположить в начале списка, а в конце сильно пугающие. Например, вас под дулом пистолета не заставить сесть в вагон метро.

Думаю, со списком все понятно. Количество избеганий может быть разным, у кого-то это пара избеганий, у кого-то чуть ли не сто. После того, как список составлен, вам необходимо постепенно погружаться в ситуации, начиная с менее пугающих, при этом, обязательно выполнять технику 25/6 и выходить из магазина, театра, метро и т.д. только в момент полного спокойствия, помня, что страх не бывает вечным.

Не забывайте, что выходить из пугающей ситуации, можно только при полном отступлении страха. Если вы все-таки зашли в магазин, в который давно боялись зайти, но, при этом, пробыли там несколько минут, а после чего быстренько убежали оттуда – не считается успешным выполнением задания. Наоборот, вы убежали и закрепили свой страх. Или вы начали ездить на трамвае, проехали

одну остановку, потом три, четыре и вроде все шло хорошо, но потом, при попытке проехать 8 остановок, вновь накрывает сильнейшая паника, после чего вы вообще не можете сесть в трамвай. В чем же ошибка? А в том, что вы ездите с мыслью, как бы паника не случилась, надеялись на авось. И несколько остановок действительно везло, но ненадолго. Помните об этом, так как именно такую ошибку совершают очень многие люди.

Считаю уместным выделить наиболее популярные и часто не осознаваемые избегания. С местами и ситуациями все более-менее понятно. Многие избегают какой-либо пищи, одежды, веществ, которые ассоциируются с паникой. Стало плохо в джинсах и теперь вы их не надеваете и всячески избегаете, т.к. считаете, что именно в них паника обеспечена. Можно избегать кофе, шоколада, алкоголя, сигарет, физических нагрузок. К избеганиям так же относится ношение медикаментов в сумочке или кармане (транквилизаторы, успокоительные и т.д.)

Помните, для полной капитуляции агорафобии и паники, необходимо полностью убрать избегания, связанные со страхом, что вам станет плохо. Например, парень полностью освободился от паники в пределах своего города, ездит один в транспорте, ходит куда угодно, ни в чем себя не ограничивает, но, при этом, постоянно носит в кармане таблетку феназепам. До тех пор, пока таблетка не будет выброшена далеко и надолго, говорить о полной свободе от панических атак нельзя.

Навязчивые состояния

Прямо сейчас мы по косточкам разберем причину появления всех типов навязчивых состояний, автоматических мыслей, механизмов работы внутреннего диалога, а также эффективного, простого и естественного способа освобождения от привязанности к этим состояниям.

Не буду писать заумным языком и ссылаться, на какие-то источники, исследования и прочие теоретические выкладки, чтобы не вводить вас в заблуждение. Этой информации и так много в интернете. Знаю, что вы устали страдать и находиться в постоянном неосознанном размышлении, придумывать ритуалы и надеяться, что когда-нибудь вы станете свободными.

Вероятно, что вы заметили на своем жизненном опыте, что отдельные техники, приемы, таблетки, просто временно заглушают симптомы, а потом все возвращается с новой силой. Кому, как не вам это знать.

Поэтому, без всякой воды давайте разберем механизм появления навязчивых состояний (обсессивно-компульсивного расстройства - ОКР), его функцию, причину появления и способ освобождения.

Вам не нужно будет мне верить на слово - это не поможет. Давайте договоримся о том, что все, что здесь будет описано, вы проживете на собственном опыте,

исходя из собственного осознания, а не на то, что когда-то прочитали или услышали.

Не бойтесь, ничего страшного не произойдет. Наоборот, скорее всего, вам понравится опыт естественного осознанного наблюдения за тем, что сейчас есть. Но об этом чуть позже.

Итак, мы говорим о навязчивых мыслях, навязчивых состояниях, внутреннем диалоге или обсессивно-компульсивном поведении. Все это одно и то же, хотя и проявляется в разных формах.

Вы будете удивлены, но не имеет значения, какой именно формой ОКР вы страдаете, потому что основная и главная причина одна – привычка и привязанность к определенным убеждениям и автоматическому мышлению.

Это могут быть мысли о бактериях и страх заразиться, из-за чего вы моете руки по 200 раз в день, боитесь прикоснуться к различным предметам, тысячу раз проверяете, не открыта ли дверь и не включена ли газовая плита, хотя знаете, что давно выключили её.

Возможно, вы постоянно думаете о том, что можете причинить боль или даже убить близкого и любимого человека, или вас одолевают любые другие мысли навязчивого мышления.

Сама по себе мысль – это информация, образ, звук, слово, описание или представление о чем-то. Никакой силы в самой мысли нет. Силу ей даете вы, неосознанно погружаясь в процесс мышления, тогда для вас больше не

существует ничего вокруг, кроме ваших мыслей и желания избавиться от них.

У любого наблюдаемого явления есть свое начало и конец. Если мы говорим о внутреннем диалоге, то его можно обозначить, как некое начало и основной костяк обсессивных состояний или наваждений.

Привычка вести постоянный внутренний диалог, а если быть точным, то монолог с самим с собой, возникает еще в детстве. Это проявляется не у всех людей, хотя в той или иной форме, каждый человек постоянно что-то оценивает, обдумывает, судит.

Вспомните ситуацию, когда, например, вы получили двойку в начальной школе. Вы знали, что родители будут недовольны, и скорее всего, отругают вас, да и вы тоже не хотели их расстраивать. Что возникало в уме, когда шли домой? Думали о том, что нужно что-то придумать, чтобы они не узнали и не рассердились за двойку.

Особенно, это заметно на тех детях, для которых важно быть «какими-то» в лице родителей и других людей. Если такое убеждение сложилось благодаря воспитанию, то внутренний диалог неизбежен. Он просто появляется, как факт. Вы идете и думаете об этом, оцениваете все «за» и «против», возможно испытываете чувство вины, страх потерять доверие или ищете ещё какой-то бонус для себя.

Процесс обдумывания ситуации не осознается вами, а воспринимается, как реальность. Вы все больше погружаетесь в размышления, пока не найдете для себя

мысль, которая поможет решить придуманную задачу или выйти из сложившейся ситуации.

Далее, внутренний диалог становится привычкой и проявляется уже во всех бытовых, и особенно, в новых стрессовых ситуациях.

Например, вы идете на свидание и уже думаете: «А правильно ли я одет? Вдруг, я ему не понравлюсь! Как произвести на нее впечатление? и т.п. »

С возрастом убеждений становится еще больше. Мы отождествляемся с этими убеждениями и даже не осознаем, что это автоматические мысли. Жизнь превращается в обусловленную программу, где мы становимся настоящими роботами.

ОКР (обсессивно-компульсивное поведение, навязчивые мысли)

Когда мысли становятся невыносимыми, когда приходит усталость от постоянного пустого размышления, появляется бессонница, страхи, вы начинаете думать, как же избавиться от этого бесконечного внутреннего диалога, и как его остановить.

Поскольку ничего не помогает, приходит мысль о том, что следует придумать, какой-то ритуал или способ защиты от мыслей. И, как правило, он находится.

У каждого он свой, вариантов бесконечное количество. Это может быть и навязчивый счет окон домов, загибания

пальцев, произношение, каких-то звуков или слов, неадекватное движение телом или отдельными его частями и т.д.

Возникает вера в компульсивное поведение, то есть в ритуалы, которые, как бы, играют роль некой защиты от мыслей. Однако это лишь такие же мысли. Поэтому игра все больше затягивает.

Навязчивые мысли и контроль - что общего?

В основе навязчивых состояний или ОКР чаще всего лежит нереализованное желание контролировать. Особенно это касается тех мыслей и действий, которые вы запрещаете себе совершать или думать, или ставите на них серьезное ограничение.

Например, если есть убеждение: «Я всегда должен быть круче других, успешнее или умнее», то восприятие и поведение будет меняться из-за такой нелепой установки. Для вас реальность делится на успешных и неуспешных. Постоянная оценка ситуации может отнимать огромное количество умственной энергии.

Наверняка, вы это уже заметили, не так ли?

Стремление к контролю мыслей создает сильное напряжение, которое может просто вымотать вас, при этом, ничего не давая взамен.

И чем больше контроль, тем сильнее напряжение, верно?

Другой вариант, когда появляется навязчивая мысль в виде причинения вреда или убийство другого человека, (как правило, близкого).

В этом случае, основа остается прежней – постоянное стремление к контролю, но уже с совершенно иной окраской, куда подключаются еще эмоции и чувства. И если вы подавляете еще и их, то ОКР может протекать параллельно с паническими атаками, фобиями и повышенной тревожностью.

Так или иначе, когда вы запрещаете себе думать о чем-то, вы сами создаете навязчивые мысли и состояния. Ведь, стараясь не думать о "белом страусе", вы именно о нем и думаете. В этом весь парадокс.

Просто осознайте простой факт: если вы сейчас хотите не думать о чем-то, вы уже об этом думаете. Прodelайте этот эксперимент, просто старайтесь не думать о том, что вас беспокоит.

- Получается?

- И я о том же...

Поэтому, первое, что следует обнаружить – это даже не ваши навязчивые мысли, а желание и стремление не думать о них или избавиться.

Именно это причина реальных страданий, а не те мысли, что рассказывают вам «навязчивую» историю.

Ответьте себе на вопрос: «Что плохого в том, чтобы эти мысли просто были?»

Вы удивитесь, но если прямо сейчас, без всякой оценки, понаблюдаете за своими навязчивыми мыслями, то уже обнаружите себя свободными.

Вы не обязаны идти у них на поводу, спорить с ними, бороться. Потому что мышление – это такой же естественный процесс, как и деление клеток, как дыхание и сердцебиение.

Такова природа. Проблема только в том, что вы неосознанно убеждены, что так думать нельзя, что это неправильно, плохо и т.д. и т.п. Но вы всегда чувствуете то, что вы думаете. Если вы считаете, что это плохие мысли, и они есть, то вы, соответственно, и чувствуете себя так, как вы мыслите, и во что верите.

То же самое касается и эмоций, возникающих в процессе мышления.

Все эмоции можно условно разделить на два типа. Причем, не на «негативные» и «позитивные», как это могло бы вам показаться по привычке. Это довольно примитивная интерпретация, которая ничего не объясняет и создает дисбаланс в восприятии эмоций как таковых. Я предлагаю вам взглянуть на них с другой стороны. Для начала давайте определим, что же такое эмоция, и какова ее функция?

Эмоция - это ментальная оценка ситуации, выраженная биохимической реакцией в теле, всегда субъективна,

поскольку связана не только с убеждениями, ожиданиями, представлениями и системой ценности, но и с врожденными "настройками ума".

Итак, что же это за две категории эмоций?

1. Эмоции, вызванные следствием не реализации желаний. К этой категории относятся все виды "неприятных" эмоций: обида, гнев, зависть, страх, раздражительность, печаль, жалость и т.п. Все эти эмоции, если их рассмотреть подробнее, всегда оценивают ситуацию через призму неисполненных желаний.

2. Эмоции, вызванные удовлетворением желаний. Это те, которые мы оцениваем, как приятные: причинная радость, счастье, наслаждение от обладания чем-то и т.д. Каковы желания, таковы мысли, эмоции и действия. Это все единый механизм. Осознавая природу появления эмоций, наблюдая за их движением, можно довольно быстро обнаружить, то, что еще недавно вызывало ощущение сильного дискомфорта, сейчас вас не так уж и беспокоит. С другой стороны это же относится и к приятным эмоциям.

А за эмоциями всегда лежат те же самые убеждения, о которых я уже неоднократно писал.

Что делать с этими убеждениями?

Все, что нужно – исследовать их на реальной практике осознания. Любое подавление убеждений или борьба с ними создает более сильное напряжение.

Тут действует еще такой ментальный закон – «Закон обратного усилия».

Когда вы стараетесь удержаться на поверхности воды, то идете на дно. Когда вы стараетесь утонуть или, хотя бы, нырнуть поглубже — вы всплываете, вода выталкивает вас, с какой-то страшной силой. Когда пытаетесь затаить дыхание, сопите, как паровоз. Когда стараетесь не думать о чем-то, то уже об этом думаете...

Чем больше вы стараетесь обезопасить себя, тем большей опасности подвергаетесь, поскольку опасность ощущается именно в уме, в мыслях. Поэтому, стоит обратить внимание именно на то, чем заполнен ваш ум в настоящий момент, и как мысли влияют на ваше текущее состояние.

Здесь очень важно посмотреть на ситуацию целостно, а не исходя из какого-то представления, поскольку целостное восприятие – это восприятие без отождествления с мыслительным процессом.

Вероятно, вы спросите: «Но как это сделать?»

Бывает очень сложно посмотреть на ситуацию целостно: без предрассудков, убеждений, оценок и суждений. Мы либо должны знать о ситуации вообще все,

либо посмотреть на нее без каких-либо установок и суждений. Но поскольку любая мысль или концепция - это лишь описание чего-то, а не оно само, мы разберем другой вариант.

Большинство мыслей, в которые мы верим, и которые считаем нашими, были где-то услышаны, прочитаны, кем-то проинтерпретированы, но никак не проверены на собственном опыте:

- Об этом писал еще такой-то ученый...

- Об этом везде пишут...

- Я только что прочитала...

- Это точно, я доверяю этим источникам...

Мы верим тому, что нам рассказали или сами прочитали. Такое можно наблюдать во всех областях, от религии до науки. И именно отсюда и идет предвзятость, предубеждение, вера в свою правоту, ненависть к другим людям, именно так и начинаются конфликты и войны.

Поэтому, чтобы посмотреть на реальность целостно, иногда стоит отказаться от всяких оценок, суждений, представлений и проверить на собственном опыте то, что вас беспокоит или интересует.

Это даст вам настоящую определенность в жизни. Многие станут понятны без слов, как оно происходит. Например, мы на опыте знаем, как ходить пешком, хотя, и не знаем механизм работы всех органов.

Вы заметите, что стали лучше понимать себя и свою природу, а также начнете принимать себя во всех

состояниях без пустой борьбы и постоянного напряжения. А все потому, что без оценок и суждений, без веры в чьи-то слова, вы начнете воспринимать реальность такой, какая она есть в настоящий момент, а не такой, как её представляют другие.

Беспокойства превратятся в покой, а проблема в задачу, которая может быть решена вами с огромным интересом. Тут возникает новый вопрос: «Как избавиться от оценок и суждений?»

- Никак!

Скорее всего, вы уже это заметили, верно? Просто осознайте их. Знание о том, что это всего лишь мысли, суждения, ослабит привязанность к ним и постепенно ее значимость просто спадет. Вы сможете смотреть на ситуацию открыто и свободно...

Но для начала, я предлагаю вам проделать одно очень мощное и эффективное упражнение по осознанному наблюдению за мыслями.

Его часто используют в когнитивной терапии, как одно из самых действенных для осознания тех мыслей, что протекают в настоящий момент. Об этом упражнении очень хорошо пишет Фрэнк Кинслоу в своей книге «Система Кинслоу».

Хотя, конечно, это упражнение придумал не он, однако, именно оно позволит вам в считанные минуты снять

стресс, тревогу, навязчивые мысли и остановить внутренний диалог.

Давайте сделаем его прямо сейчас. От вас потребуется 2 минуты времени, желательно, в спокойном месте.

«Какова моя следующая мысль?»

Это упражнение так и называется «Какова ваша следующая мысль?»

Присядьте поудобнее, закройте глаза и просто поблуждайте вслед за своими мыслями, примерно, 20 секунд.

Затем спросите себя: «Какова моя следующая мысль?»

Потом, просто расслаблено и естественно наблюдайте, не пытайтесь специально, о чем-то думать, вовлекаться в процесс мышления, спорить с мыслями или отрицать их. И как только мысль расскажет свою историю, переходите к нашему вопросу. Время проведения упражнения – 2 минуты.

Лучше всего это упражнение делать не менее 20 минут.

- Ну, как? Вы заметили, что когда вы задавали себе вопрос: «Какова моя следующая мысль?» - мыслей не было?

Это очень важный момент, поскольку в этом осознанном наблюдении вы всегда можете обнаружить

себя за рамками мышления. Мысль пришла и ушла, а вы остались. Вы тот, кто наблюдает и осознает мысли, но вы не есть сама мысль. Это очень важно осознать.

Продельвая это простое и естественное упражнение каждый день, хотя бы по 5 минут каждый час, вы заметите, как все восприятие жизни полностью изменится.

Появится больше радости, осознанности и покоя. Повторите сейчас это упражнение еще раз, я подожду.

Главное, чтобы вы поняли, что его не нужно воспринимать, как способ избавления от навязчивых мыслей, НЕТ. Больше никакой борьбы и сопротивления. Не пытайтесь избавиться, потому что это глупо бороться с «делением клеток». Вы просто осознаете себя вне мышления, хотя, конечно, можете продолжать борьбу, в этом тоже нет ничего плохого.

Это и есть свобода. Это и есть вы сами.

Работа с утренней тревогой

Большинство людей, страдающих тревожными расстройствами, испытывают наибольшее беспокойство в утреннее время. Это связано с тем, что при пробуждении нам требуется время для того, чтобы организм включился в работу. Пока мы не расшевелемся, будем чувствовать себя вялыми и ленивыми. Так вот тревожные люди и находят повод беспокоиться из-за этого ощущения, поэтому и чувствуют себя уязвимыми, думают, что это ощущение

сохранится на весь день, и они не смогут выполнить все, что запланировали.

Помните, утреннее ощущение тревоги не является, чем-то необычным. Не надо пугаться и думать, что так будет всегда и портить себе настроение в начале дня. Ниже будут изложены 7 пунктов, которые помогут вам избавиться от утренней тревоги.

1. Принятие

Постарайтесь не сильно заострять внимание на своем самочувствии после пробуждения, но если все-таки ощутили тревогу, примите её и не позволяйте себе расстраиваться из-за неё. Именно ваше восприятие тревоги определит то время, на которое она сохранится.

2. Благодарность

Перед сном положите рядом с кроватью ручку и блокнот, чтобы проснувшись утром записать 3 вещи, за которые вы благодарны жизни. Это несложное упражнение позволит вам переключиться в позитивное психологическое состояние. Очень важно, чтобы записи были короткими, иначе вы не сможете выполнять упражнение ежедневно.

3. Потягивания

Поднявшись с постели, откройте окно или форточку для поступления свежего воздуха. Затем выполните

потягивания и другие гимнастические упражнения для утренней зарядки, которые в большом количестве можно найти в интернете. Эти действия помогут сбросить напряжение, которое вы могли накопить за время сна, позволят чувствовать себя в тонусе на весь день, и заметно снизят тревогу.

4. Душ

Приучите себя принимать контрастный душ. Это может показаться не самым приятным занятием, но только первые несколько раз. Вы быстро привыкнете к этому непередаваемому ощущению. Водные процедуры отлично помогают снизить тревогу и успокоить нервную систему. Важно начинать принимать душ постепенно, не спеша, с каждым разом понижая температуру воды.

5. Завтрак

Старайтесь не употреблять по утрам сахар, кофе, чай. Лучше выпейте стакан горячей воды с лимоном. Это отлично скажется на вашем организме, особенно на печени. И никогда не пропускайте завтрак, как бы вы не спешили. Утром важно есть здоровую пищу, так как это поможет в борьбе с тревогой. На завтрак стоит употреблять:

- Цельное зерно
- Нежирные белки
- Нежирные молочные продукты

- Фрукты и овощи

6. Не бездельничайте

Если у вас нет никаких конкретных планов на утро, обязательно придумайте, чем заняться, иначе ум не будет ничем занят и ему ничего не останется, кроме как вернуться к тревоге и навязчивым мыслям.

7. Не спешите

Старайтесь не спешить, не носиться по дому в поисках вещей. Спешка добавляет напряжение вашему телу и посылает в мозг сигнал, что вы находитесь под давлением. Эта излишняя нервозность, все равно не позволит вам всё успеть. Гораздо эффективнее делать все спокойно. Продумайте четкий план действий на утро, вставайте так, чтобы успеть его выполнить, и делайте всё в соответствии с ним.

Борьба с бессонницей и ночной паникой

Вопрос сна бывает особенно трудным у людей с тревожным расстройством. Когда человек не может нормально выспаться, как тут можно говорить о хорошем самочувствии? Важно понять, что главную роль играют не количество часов, проведенных во сне, а важно качество самого сна.

Причин, по которым человек не может заснуть, может быть немало. Даже люди, не страдающие тревожными расстройствами, бывает, не могут заснуть, например, перед трудным экзаменом. Что уж говорить о человеке тревожном? Даже сам факт того, что за окном полночь, а сна ни в одном глазу, у многих вызывает беспокойство, поскольку это скажется на работоспособности на следующий день. Получается замкнутый круг. Если перед сном вы боитесь, что будете долго засыпать, скорее всего, так и будет. Следовательно, надо изменить свое отношение к этому.

Первый совет может показаться довольно необычным, но вы уже должны были к этому привыкнуть в ходе чтения книги. Борьба с тревожным расстройством, сама по себе, дело необычное и, иногда, нелогичное. Итак, первым делом, не заставляйте себя спать, этим вы только создаете ненужное давление, не способствующее засыпанию. Ложитесь, и будь что будет. Проспите всего пару часов – неплохо. Совсем не сможете заснуть - примите это и двигайтесь дальше. Именно через это принятие вы и найдете путь к избавлению от бессонницы. Принимайте все ощущения, которые вы почувствуете ночью, тем самым избавляя себя от ненужного давления.

Несколько советов, способствующих засыпанию:

- Перед сном можно принять теплую ванну, она поможет расслабиться и успокоиться. В воду можно добавить

несколько капель масла лаванды: оно добавит успокоительный эффект.

- Уже лежа в постели, перед тем как выключить свет, почитайте какую-нибудь художественную книгу. Именно художественную, потому что такая литература стимулирует правое полушарие мозга, которое отвечает за воображение. В этот момент левое полушарие мозга (аналитическое), которое в ответе за беспокойство о предстоящем дне, менее активно. Книга должна быть легкой, без закрученного сюжета, иначе она поглотит вас, и вы не сможете от нее оторваться.
- Проснувшись среди ночи, желательно оставаться в постели. Если вы подниметесь, это выведет вас из состояния сна. Как вариант, можно еще немного почитать ту книгу, а когда почувствуете сонливость, выключить свет и продолжить спать.
- Если вы чувствуете, что не можете переключиться от переживаний о следующем дне, возьмите лист бумаги, ручку и просто запишите все свои переживания. Перечислите планы на завтра, напишите, чего вы боитесь, в случае, если не удастся заснуть. Пишите до тех пор, пока это занятие вас не утомит. Пишите все подряд, содержание не столь важно. Этим действием вы выпустите психическую энергию, которая не дает заснуть. Одной из причин, почему человек не может заснуть, является то, что мозг думает, что ваши опасения являются по-настоящему

важными и пытается анализировать их снова и снова. Он включается в работу и не дает телу расслабиться и отойти ко сну. Записывая все эти переживания, вы даете сигнал мозгу, что вы не забудете о них завтра, а сегодня надо поспать.

Другой эффективный подход предложил доктор Денис Герстен. Когда вы лежите в постели и чувствуете, что сон не приходит, вспомните те моменты, когда очень хотелось спать, но нужно было бодрствовать. Такие случаи были у каждого человека. Например, когда вы учили трудный экзамен до утра или писали курсовую в последнюю ночь перед защитой. Вспомните эти ощущения в теле, эту тяжесть век. Нельзя было сомкнуть глаз даже на минутку, и вы боролись со сном. Постарайтесь все это прочувствовать как можно более отчетливо.

А теперь подумайте, как хорошо, что вы сейчас находитесь в своей постели: не надо заставлять себя быть на ногах, бороться со сном, прямо сейчас можно укрыться одеялом и заснуть. Как много вы бы отдали в прошлый раз, чтобы иметь такую возможность. Прочувствуйте это состояние. У вас нет никаких оснований, чтобы не спать, поэтому оставайтесь в этом прекрасном чувстве благодарности, пока не заснете.

Ночная паника

У некоторых людей с тревожными расстройствами бывает ночная паника. Зачастую она не вызвана страшными сновидениями. Если вы проснулись от панической атаки, применяйте технику 25/6. Знайте: когда вы ложитесь спать, то не должны бояться, что паническая атака случится этой ночью.

Довольно часто приступы паники бывают в момент засыпания. Наверное, многие знакомы с ощущением падения или удара током, в этот момент вздрагиваешь и просыпаешься. Чаще всего, это случается, когда человек заснул в неудобном положении, или сильно устал за прошедший день. Такие судороги называются гипнологическими. Существует много разных версий их происхождения.

Люди пугаются этих необычных ощущений, и именно в этот момент проявляются другие признаки паники: сердцебиение, удушье и др., поэтому начинаются беспокойства, что есть проблемы с сердцем, с легкими. Однако, простое понимание природы этого явления может избавить от тревоги. Запомните, такие судороги не нанесут никакого вреда.

Работа с фобиями

Фобия – это безосновательный и сильный страх, перед какой-либо ситуацией или объектом. Её чаще всего рассматривают отдельно от тревоги и ПА. Например, когда человек боится пауков, его постепенно направляют в сторону страха. Все ближе и ближе к объекту, пока страх не исчезает.

Важно, что воздействие должно быть не на ситуацию, а на ощущения. Человек, который боится ездить по трассе, после регулярных поездок может избавиться от этого, но приобрести страх поездок по мосту. Поэтому необходимо наиболее эффективно сфокусироваться на избавлении от беспокойства с точки зрения страха, а не конкретной ситуации.

Такие фобии, как агорафобия и клаустрофобия непосредственно связаны с тревожным расстройством. Это страхи не определенной вещи, а самих чувств, которые она вызывает. Например, человек, страдающий агорафобией, часто боится даже выйти из дома, но, при этом, его тревожат не конкретные вещи во внешнем мире, а ощущения, которые испытывает. То же самое и с клаустрофобией: человек не боится самого закрытого помещения, а мысли о том, что он не сможет покинуть его.

Социальные фобии

Социальное взаимодействие может вызывать у некоторых людей телесные проявления, которые создают дискомфорт при общении с людьми. Наиболее частые проблемы: стеснительность на публике, тремор рук и повышенное потоотделение.

Ничего из этого не является опасным для здоровья. Однако, если такие проявления становятся регулярными, они могут повлечь за собой избегание общения с людьми и даже уход с работы. Данную проблему можно устранить с помощью уже известного вам 25-секундного обратного отсчета. Опишем эту процедуру на примере дрожания рук, которая ничем не отличается от процедуры избавления от других схожих проблем.

Суть избавления от этой проблемы заключается в использовании противоположного подхода тому методу, который такие люди используют для избегания неприятности. У стоматолога начинают дрожать руки, как только пациентка садится перед ней в кресло. Доктору достаточно только подумать о предыдущих ситуациях, когда такое случалось и это снова происходит. Конечно, это сильно расстраивает, она изо всех сил пытается напрячься и остановить дрожь в руках и это, конечно, только ухудшает ситуацию.

Для избавления от этой проблемы необходимо кардинально изменить своё восприятие. Вместо того,

чтобы прикладывать силы для успокоения рук, нужно просто позволить им дрожать. При этом нужно хотеть, чтобы руки тряслись, как можно сильнее. Если у доктора получится принять этот тремор, и захотеть, чтобы он увеличился, проблема со временем пропадет. Это работает и с потоотделением, и с застенчивостью.

Важно отметить следующее: если бы людей не беспокоило то, что другие подумают об их проблеме, не было бы и самой проблемы. Страх о том, что подумают окружающие, и является источником самой проблемы. Чтобы избавления было более эффективным, не будет лишним поработать над тем, чтобы меньше беспокоиться о мнении окружающих относительно вас.

Перед тем как лечь спать, попробуйте представить ту ситуацию, которая вызвала бы вашу нежелательную реакцию. Но, на этот раз, воспринимайте ее по-новому: «Мои руки дрожат, но я не беспокоюсь по этому поводу. Мое лицо покраснело, и выступил пот на лбу, но меня это совершенно не волнует». Теперь вы принимаете любые проявления тела, но они больше не пугают вас. Здесь требуется практика, которая позволит убрать мысли социального смущения.

Обычно, окружающие даже не понимают, в чем ваша проблема, они ее просто не видят. Проблема существует только у вас в голове, по этой причине неправильно воспринимаете и искажаете реальное положение дел.

Более глубокая проработка социофобии и поднятия самооценки проходит в программе «Настройка ума или конец иллюзиям».

Работа с рецидивами

Как определить тот момент, когда можно сказать, что вы избавились от тревожного расстройства? Скорее всего, тогда, когда ваша уверенность и ощущение успеха станут явно сильнее чувства отчаяния. Это не будет означать, что вы больше никогда не будете бояться и беспокоиться. Просто вы будете гораздо легче переживать неприятные чувства и тратить на них гораздо меньше времени. Через пару месяцев вообще перестанете вспоминать, что когда-то имели подобную проблему, как тревожное расстройство.

Ожидание рецидива

Важно помнить, что рецидивы неминуемы! После нескольких дней отличного настроения и отсутствия тревоги, вы можете проснуться с ощущением, что все вернулось назад. Главное не расстраиваться и помнить, что это нормальное явление. Затем, ваше состояние продолжит улучшаться. Возможно, в будущем будет еще несколько рецидивов, которые, непременно сменятся новым прогрессом. Помните, тенденция на улучшение не

изменится, если вы не станете отчаиваться из-за временного ухудшения.

Это настоящий подвиг, справиться с такой неприятностью, как тревожное расстройство. Вам есть чем гордиться. Вы больше не жертва, т.к. пережили все, что принесла вам паника и вышли победителем, и, при этом, продолжили жить и действовать.

Лечение тревожного расстройства лекарствами

Если вы в момент паники принимаете успокоительные лекарства, в этом нет ничего плохого. Многие вообще боятся идти к врачу, вдруг там скажут, что дело еще хуже, чем кажется. Прием успокоительных может быть полезным, если вы не злоупотребляли ими и использовали как дополнительный инструмент в борьбе с тревогой. Многие просто не смогли бы справиться с этой проблемой без помощи лекарств. Опасность приема препаратов заключается в том, что человек становится зависимым от них, и когда не выпивает утром привычную таблетку, испытывает беспокойство в течение всего дня. Многие квалифицированные специалисты составляют план лечения таким образом, что когда пациент обретает возможность лучше контролировать свое состояние, дозировка уменьшается.

Важно, чтобы вы не думали, что сможете избавиться от тревожного состояния с помощью одних лекарств. Ведь

вы ничем не больны, поэтому и лечиться не от чего. Главная проблема в голове. Лекарства только помогут снизить тревожность и чувствительность, но вам будет необходимо избавляться от неправильных установок внутри себя.

Обзор ваших ошибочных диагнозов

В этом разделе мы обсудим диагнозы, которые вы сами себе поставили и испугались. Безусловно, если вы ощущаете какие-то симптомы, сначала необходимо сходить к врачу и удостовериться, что с вами все в порядке, и, что это действительно тревожное расстройство. Обследование поможет не только удостовериться, что вы здоровы, но и снизит тревожность по поводу ощущений и симптомов.

Ощущение, что сходишь с ума.

Это довольно распространенное и закономерное опасение. Большинство людей очень отдаленно представляют себе симптомы и проявления разного рода психических расстройств, например, таких как шизофрения. Поэтому, в силу своего развитого воображения, обычное тревожное расстройство многие раздувают до самых страшных диагнозов.

Шизофрения характеризуется разрозненными мыслями, несвязной речью, странными убеждениями, галлюцинациями. Она имеет ярко выраженный генетический компонент, таким образом, чаще всего ею страдают люди, у которых в роду это заболевание уже встречалось. Она начинается не внезапно, ее проявления становятся заметными в течение долгого времени.

Потеря контроля над собой.

Также довольно распространенный страх – потерять контроль над самим собой во время паники. Чаще всего им страдают те, кто боится опозориться на публике. Страх может варьироваться от впадения в истерику на людях, до вхождения в состояние аффекта и убийства близких.

Успокойтесь, это всего лишь страшные мысли, не имеющие ничего общего с реальностью. Вы не совершите этого, и не потеряете контроль над собой. Уверен, что никто и никогда не замечает паническую атаку, когда она настигает вас врасплох в общественных местах. Бывают моменты, когда хочется встать и убежать с какого-либо серьезного мероприятия, но вы не делаете этого. Скорее всего, просто вежливо извиняетесь и выходите. Даже если и поступите несколько странно для окружающих, в этом нет ничего страшного. Через час об этом никто и не вспомнит, потому что каждый из присутствующих имеет свой мешок проблем и страхов, которые волнуют их в

первую очередь. Жизнь не бесконечна, чтобы тратить ее на переживания по поводу каждого неловкого момента.

Дереализация и деперсонализация

Некоторые люди, страдающие тревожным расстройством, во время паники ощущают, что они смотрят на мир, как бы со стороны. Они как будто отключаются, и всё вокруг им кажется диафильмом. Эти ощущения часто наталкивают на мысль, что в мозгу произошло нечто нехорошее.

Частым примером проявления деперсонализации является ощущение изолированности во время разговора с кем-то. Это ощущение может быть настолько ярким, что в течение долгого времени будет беспокоить человека и все мысли будут только о нем.

Между тем, в деперсонализации нет ничего опасного. Она является результатом постоянного напряжения и тревоги. В вашем организме накапливается большое количество стрессовых химических веществ, которые тормозят передачу информации в мозг.

Данное явление довольно редко описывается в книгах о тревоге. Но будьте уверены, что деперсонализация обязательно пройдет, как только ваш уровень тревоги снизится. Часто, данный симптом усиливает тот факт, что напряжение в теле способствует глубокому погружению в собственные мысли. Появляются навязчивые мысли о

тяжелых психических и неврологических заболеваниях. Но будьте уверены, никакого вреда вашему здоровью деперсонализация не принесет.

Лучший способ избавиться от деперсонализации – принять ее и верить, что она пропадет в ближайшее время. В тот момент, когда вы ее ощутите, расслабьтесь и наблюдайте за ней, незачем ее бояться. Это спокойное восприятие деперсонализации довольно быстро избавит вас от нее, т.к. она - продукт вашего беспокойства и напряжения. Живите и радуйтесь жизни, не бойтесь этих неприятных ощущений, и они перестанут вас беспокоить.

Депрессия

Продолжительное ощущение тревоги – не самое приятное, что может быть в жизни человека. Оно может приводить к состоянию подавленности и депрессии, которое поддерживается мыслями о будущем, об ограничениях из-за тревоги. Человек чувствует себя подавленным и связанным.

Как только вы начнете одерживать победу над своей тревогой, беспокойством и напряжением, это незамедлительно скажется отсутствием депрессии, и у вас появится надежда на нормальную жизнь.

Затрудненность дыхания.

Одно из наиболее частых ощущений у тревожных людей во время паники – сдавленность дыхания. Им кажется, что грудь сдавлена, недостаточно кислорода, в любой момент могут задохнуться.

На самом деле, это вызвано напряжением мышц груди и горла, что вызывает ложное ощущение сдавленности, а богатое воображение дорисовывает картину удушья. Не редко, контрольным выстрелом является небольшое головокружение, вызванное тревогой, которое окончательно убеждает человека, что ему не хватает кислорода.

Но этот страх безоснователен. Даже если вы все следующие годы провели бы в страхе об удушье, это не помогло бы вам задохнуться. На самом деле, вы получали бы ровно столько кислорода, сколько необходимо, но, при этом, на редкость бездарно провели бы свою жизнь. Поэтому перестаньте так эмоционально воспринимать свое напряжение, помните, оно не может нанести вам вреда. Позвольте этим ощущениям быть и через некоторое время они исчезнут.

Слабость, головокружение

Во время паники многие чувствуют головокружение, слабость в ногах. Эти чувства вызывают страх, человек

думает, что может потерять сознание. Особенно, если он находится на улице один.

Эти неприятные ощущения вызваны гипервентиляцией, т.е. учащенным дыханием. Вспомните, что во время страха и паники, вы начинаете дышать чаще обычного, получается переизбыток кислорода, который и вызывает головокружение. Затем, только одних неприятных воспоминаний будет достаточно, чтобы вызвать головокружение. Например, оно случилось у вас в каком-либо месте, или при каких-то обстоятельствах. Поэтому, в следующий раз, при схожих обстоятельствах вы опять почувствуете головокружение.

Но падение в обморок очень маловероятно, ведь человек теряет сознание при низком давлении. Когда тело вертикально, крови легче поступать в голову, в организме все продумано. Однако, при панике давление повышается, так что обморок практически исключен.

В момент паники, когда адреналин выбрасывается в кровь, весь организм мобилизуется и настораживается, поскольку думает, что вам грозит опасность. Находясь в такой ситуации, не допустит потерю сознания.

Если вы падали в обморок ранее и теперь боитесь повторения, постарайтесь вспомнить все обстоятельства. Это могло произойти по огромному количеству причин, не имеющих ничего общего с тревогой. Возможно, вы не поели в тот день, плохо себя чувствовали, переутомились.

Это только самые распространенные причины обморока, на самом деле, их гораздо больше.

Если эта информация все же не поможет вам избавиться от проблемы, следует идти по известному вам пути: найдите место, где вы можете присесть, вспомните вышеизложенную информацию, скажите себе, что если обморок решил прийти, пусть делает это прямо сейчас, примите это и дайте волю своему телу упасть в обморок. Помните, что никто не может упасть в обморок по желанию, поэтому страх быстро испарится, ведь вы его больше не питаете своим беспокойством, ему здесь больше делать нечего.

Ощущение удушья

Во время паники и тревоги, некоторые люди ощущают сдавленность в горле. Это результат напряжения мышц в области горла. Ощущение, конечно, неприятное, но абсолютно не опасное. Оно бывает из-за переполнения чувствами, эмоциями. Например, на свадьбе или похоронах у многих стоит комок в горле. Однако, когда человек выплескивает эмоции (посмеется, поплачет, выговорится) ощущение уходит. Это может быть, как один из методов борьбы с этим ощущением. Ежедневно, хотя бы в течение нескольких минут, включайте свою любимую песню или радио и пойте. Если есть время, можно, конечно, и дольше. Важно фокусироваться на пении, а не следить за тем, ушел

комков или нет. Чем меньше вы будете обращать на него внимание, тем быстрее он уйдет.

Если все же вас не покидают мысли, о каком-то заболевании, сходите к врачу, проверьтесь. Это самый быстрый способ выкинуть дурные мысли из головы.

Тошнота

Тревога напрямую влияет на систему пищеварения. Проявляться это может по-разному: от легкой дрожи внутри, до настоящей боли. Эти проявления, зачастую, могут усиливать тревогу, вызывать страх рвоты и различных заболеваний.

Вы должны принять эти неприятные ощущения и позволить им быть. Не оценивайте их отрицательно, просто дайте им быть. Это сработает, потому что в этот момент ваши брюшные мышцы расслабляются, вы не сопротивляетесь своим ощущениям, и тело чувствует себя более свободно.

Сердечный приступ

Типичная ситуация, повлекшая за собой беспокойство о сердце, когда человек находился дома один. Неожиданно он почувствовал, что как будто кто-то полоснул ножом изнутри в районе сердца. Затем появилось ощущение уколов мелкими иголочками в левой руке. В голове

пронеслась мысль: сердечный приступ. Тот факт, что человек находился в квартире один, и никого не было рядом, чтобы помочь, только усилил страх. Он вызвал скорую и был доставлен в больницу. Многочисленные анализы показали, что сердце в порядке, врачи сказали, что это было обычное беспокойство, но в голове сидела мысль, что они что-то пропустили, не заметили, скрыли.

На самом деле, симптомы заболевания сердца, заметно отличаются от проявлений паники. В первом случае появляется одышка и боль в груди, причем, чаще всего, с правой стороны и под лопаткой. При этом, они пропорциональны физической нагрузке: чем она сильнее, тем больше симптомы. Вы остановились, отдохнули, и симптомы прошли, а при панике все совсем по-другому.

При тревоге бывают короткие периоды, когда сердце, на первый взгляд без причины, начинает биться быстрее. В чувствительном состоянии, это может стать причиной тревоги из-за страха сердечного приступа. Чем сильнее вы беспокоитесь, тем сильнее сердце бьется.

Бояться сердцебиения совершенно не нужно. Причиной может быть истощенность или употребление кофе. В любом случае, если вы прошли медицинское обследование, которое ничего не выявило, успокойтесь, опасности никакой нет. Сердце чрезвычайно сильная мышца и ему абсолютно не страшен ваш повышенный пульс. Выкиньте из головы картинки, произведенные вашим развитым воображением. Сердце не может

разорваться от повышенного пульса, также как и остановиться. Пульс может быть частым в течение целого дня, но это не нанесет вреда сердцу.

Пропущенные импульсы сердцебиения

Внеочередное сокращение сердца в медицине называют экстрасистола. Это, как правило, дополнительный удар между регулярными сокращениями. За внеочередным сокращением следует пауза, поэтому кажется, что один импульс был пропущен. Такие удары безвредны. Для успокоения вы можете временно присесть, но и продолжение движения также не будет опасно. Важно, чтобы в этот момент вы не неслись со страхом домой, потому что факт избегания только усилит вашу проблему.

Наше сердце не часовой механизм и для него свойственно изредка сбиваться с ритма, ускоряться, замедляться. Ваша тревожность побуждает контролировать работу сердца и, если вы замечаете какой-то «сбой», она же вызывает панику. Поймете, сердце будет правильно функционировать и без вашего контроля и постоянное наблюдение и беспокойство за него, как раз и заставляют его биться сильнее. Даже самые здоровые люди время от времени испытывают повышение пульса и экстрасистолы. Отвлекитесь от сердца, оно и без вас справится со своей работой.

Если вы не в силах отвлечься от контроля за сердцем, следуйте следующим советам:

- Пройдите полное обследование в той клинике, которой вы доверяете. Когда вы получите результаты, то поверьте им, ведь современная техника не пропустит серьезное заболевание. Если у вас все в порядке, успокойтесь и оставьте свое сердце в покое, оно знает, что ему делать.
- Позвольте сердцу биться так быстро, как оно хочет. Организм человека совершенен, и каждый орган точно знает, как ему работать в определенный момент времени. Не вмешивайтесь в эту работу, помните, что она направлена на спасение жизни, а не на вашу гибель. Сердце никогда не будет биться чаще, чем надо, и чем быстрее вы поймете это, тем быстрее избавитесь от своей проблемы.

Головная боль

Наличие тревожности и стресса часто влечет за собой еще и головную боль, и причина тому напряжение мышц головы, горла и спины. Чтобы избавиться от головной боли необходимо снизить тревожность. Отлично подойдет занятие спортом на свежем воздухе.

Хорошо снимет напряжение горячая ванна или массаж шеи и плеч.

Туалетная фобия

Эта тема довольно широкая. С ней связано большое количество фобий тревожных людей. Самая распространенная проблема – страх не иметь возможность сходить в туалет вовремя. Это состояние напрямую связано со страхом опозориться публично, ведь этого не бывает, когда человек находится один.

Страх заставляет людей думать, что у них имеются проблемы с мочевым пузырем или кишечником. Чаще всего, эти опасения безосновательны и проблема сугубо психологическая.

Процесс избавления от проблемы опишем на конкретном примере: вы вошли в торговый центр и почувствовали беспокойство о том, что вам может захотеться в туалет. Не пытайтесь подавить эти мысли. Вам нужно просто сесть и сказать себе, что вы не боитесь своих мыслей и полностью уверены в возможностях своего тела. Посидите некоторое время с уверенностью в собственном теле. Затем, когда тревога ослабнет, направляйтесь в сторону туалета. Помните, что очень важно делать это, когда тревога отступит. Дойдя до туалета, вы заметите, что вам в него и не нужно.

Отправляясь в туалет, когда тревога уже отступила, вы, тем самым, повышаете уверенность в собственном теле, а посещая туалет при каждом желании, вы только закрепляете в себе свой страх. Попрактикуйте этот метод,

но для получения результата должно пройти некоторое время.

Заключение

В книге уже говорилось, что сама по себе тревога укрепит ваш характер. Когда вы победите тревогу, то станете другим человеком: более сильным и смелым. Тревога бросает вам вызов, дает шанс стать решительным человеком, что происходит далеко не со всеми. Воспринимайте ваше тревожное расстройство, не как наказание или неудачу, а как шанс стать лучше и успешнее, нежели вы были ранее. Именно такое восприятие этой проблемы позволит вам преодолеть ее и стать лучше, чем вы были.

Первый шаг на пути к избавлению от тревоги сделан - вы прочитали эту книгу. Теперь действуйте, применяйте все советы на практике, ведь аргументов в пользу наличия у вас тревоги просто не может быть. Как нет таких людей, которые не смогли бы избавиться от нее. Все теперь зависит только от вас самих. Действуйте!

Литературно-художественное издание

Федоренко Павел, Никита Марков

Счастливая жизнь без панических атак и агорафобии

Редактор: З. Майко

Корректор: З. Майко