

УДК 159.9
ББК 88.3
М91

М91 Мусихин А. Е.

Бояться разрешается: Как психолог работает со страхами. – М.: КТК «Галактика», 2022. – 178 с. ил.

ISBN 978-5-6046760-3-5

Эта книга — инструкция для тех, кто страдает от фобий, панических атак и других тревожных состояний. Врач и психолог Александр Мусихин рассказывает о психологических причинах появления страхов и методах работы с ними. Книга содержит истории реальных людей, которые уже вылечились, и описание того, как помогает психолог.

Будет полезна и для специалистов, и для тех, кто хочет справиться со своими страхами. Эта книга продолжает серию «Зачем нужны эмоции и что с ними делать?»

УДК 159.9
ББК 88.3

Все права защищены. Любая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Материал, изложенный в данной книге, многократно проверен. Но, поскольку вероятность технических ошибок все равно существует, издательство не может гарантировать абсолютную точность и правильность приводимых сведений. В связи с этим издательство не несет ответственности за возможные ошибки, связанные с использованием книги.

ISBN 978-5-6046760-3-5

© Мусихин А. Е., 2021
 © Издание, КТК «Галактика», 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора	3
Введение	6
Часто задаваемые вопросы	6
К кому обращаться и как лечиться	11
Лекарства или психотерапия — как выбрать	15
Глава 1. Как возникают панические атаки, фобии и другие иррациональные страхи	21
О чём пойдёт речь: основные понятия	21
Зачем вообще нужен страх	24
Страх рациональный и иррациональный	25
Механизм возникновения иррациональных страхов (первичная выгода)	27
Вторичная выгода иррациональных страхов	30
Символическое значение иррационального страха	31
С каким страхом работает психолог	33
Примеры из практики	34
Глава 2. Что делает психолог, когда работает со страхами	48
Что не работает или работает временно (псевдоподдержка)	49
Быть в себе. Диссоциация и реальность	57
Быть в реальности	74
Контейнировать эмоции	78
Разрешить себе переживать страх и поддержать себя ...	83
Додумать свои страхи и тревоги до конца и принять меры	108
Посоветоваться со своими страхами	119
Как выяснить свой настоящий страх	123
Трудности в терапии	134
Глава 3. Основные страхи и направление работы с ними ..	142
Страх неизвестности (свобода)	143
Страх боли (смысл)	148
Страх одиночества	152
Страх смерти	157

Глава 4. Для родственников и близких	162
Узнайте больше о фобиях и паническом расстройстве.	
Это поможет вам лучше понимать переживания больного ..	162
Прочитайте книгу целиком, а не только одну эту главу ..	163
Предложите близкому обратиться к психотерапевту (психологу)	164
Поддержите вашего близкого человека при необходимости принимать лекарства	165
Будьте готовы к странностям в поведении человека с паническими атаками или фобиями	166
Поддерживайте человека, но не поддерживайте его недееспособность	166
Обращайте внимание на достигнутые результаты	167
Не требуйте скорого выздоровления	168
Не паникуйте вместе с вашим близким	168
Не придумывайте, как поддержать вашего близкого и чем ему помочь, спросите у него	169
Заключение	170
Об авторе	172
АЛЕКСАНДР ЕВГЕНЬЕВИЧ МУСИХИН	173
КОНТАКТЫ	173