

УДК 159.97
ББК 88.352
ПЗ1

ПЗ1 Печерская В. А.

Панические атаки: верни контроль над своим телом – М.: КТК «Галактика», 2023. – 212 с.: ил.

ISBN 978-5-6048979-6-6

Панические атаки разделили вашу жизнь на «до» и «после»? Вы испытываете внезапные приступы необъяснимого страха и тревоги? Чувствуете, как в этот момент ваше тело выходит из под контроля: начинаются приступы удушья, предобморочное состояние, онемение в конечностях, повышается сердцебиение и потливость? И вы не знаете, почему с вами это происходит? Не знаете, как облегчить своё состояние? Как прекратить эти пугающие эпизоды? Как вернуть себе контроль над своими эмоциями и телом?

Данная книга является полноценным практическим, профессиональным руководством, которое поможет вам ответить на все ваши вопросы, касательно приступов панических атак: что запускает их механизм, почему у вас возникают панические атаки, какие патогенные причины в нарушении вашего здоровья и психики влияют на формирование благоприятного фона для панических атак.

А также, в книге, вы найдёте уникальные тесты для самодиагностики и множество эффективных техник саморегуляции и самопомощи при панических атаках.

Эта книга рассчитана на людей, которым важно разобраться, как построить здоровые и счастливые отношения.

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 978-5-6048979-6-6

© Печерская В. А., 2023

© Оформление, издание, КТК «Галактика», 2023

Оглавление

Об авторе	6
Введение	8
Причины панических атак: ищите ответ в психологии и в физиологии.....	10
Вот ты, серотонин, какой.....	10
Если у вас повышенный кортизол – вы в зоне риска.....	14
Крик как дополнительный фактор стресса, повышающий уровень выработки кортизола	19
Вегетососудистая дистония, как бомба замедленного действия	22
Пограничные психические состояния: путь к паническим атакам.....	27
Аффективные блоки: потенциальная угроза ≠ комфорту.....	29
Сценарии поломки аффективного блока	32
Невротическое расстройство психики	42
Клинический тест-опросник диагностирования невротических расстройств	46
Тревожное расстройство психики.....	59
Основные причины возможного развития тревожного расстройства личности	60
Типовая симптоматика людей с тревожным психическим расстройством.....	64
Механизмы формирования и развития стресса и паники.....	76
Иерархия защитных механизмов психики	84
Схема развития состояния тревоги/страха и адаптивных способов его преодоления	85
Стресс: стадии стресса и типы адаптации личности к стрессу.....	87
Типы адаптации личности.....	93
Характерные признаки личностных адаптаций	94
Сверхреагирующий энтузиаст (истерическая личностная адаптация).....	95
Ответственный работоголик (обсессивно-компульсивная адаптация).....	97
Блестящий скептик (параноидная адаптация)	99

Творческий мечтатель (шизоидная адаптация).....	101
Игривый бунтарь (пассивно-агрессивная адаптация).....	103
Очаровательный манипулятор (антисоциальная адаптация).....	105
Опросник по личностным адаптациям (Вэнн Джоинса).....	106
Классификация методов нейтрализации стресса	112

Психотерапевтические техники самопомощи при панических атаках: психоэмоциональная регулировка стрессового состояния и состояний повышенной тревожности114

Составляем «Личный профиль стресса»	114
Тесты на определение предрасположенности к паническим атакам и степень их тяжести	114

Находим спасение от панических атак: 10 шагов143

Техники эмоционально-образной терапии	144
1. Техника для работы с тревожными мыслями «Круг. Цифры. Мысли»	145
2. Техника для работы с психосоматическими симптомами во время нестабильного эмоционального состояния и повышенной тревожности «Музыка тела»	147
3. Медитативная техника для работы с тревожными мыслями «Дерево у реки»	149
4. Терапевтическое упражнение для работы с тревожным состоянием «Мусорка»	151
5. Терапевтические упражнения «Позитивная визуализация»	152
Техники телесно-ориентированной терапии	156
1. Упражнение на нервно-мышечную релаксацию.....	157
2. Техника «Заземление»	162
3. Техника «Дыхание по квадрату».....	163
4. Техника «Манная картина».....	164
5. Техника снятия мышечного напряжения «Ва-а-а-у».....	166
6. Техника снятия мышечного напряжения «Экспресс-релаксация»	167
7. Прогрессивная мышечная релаксация (ПМР) по Джекобсону.....	169
8. Техника «Очищающее дыхание» во время приступов тревоги, страха и панических атак.....	174
9. Техника «Дыхание, запускающее усиленное кровообращение» во время приступов тревоги, страха и панических атак.....	175
Техники арт-терапии	176
1. Арт-терапевтическое упражнение «Дерево тревоги»	177
2. Техника арт-терапии «Что в моем сердце?».....	180
3. Техника «Прощание с негативным чувством».....	181
4. Техника арт-терапии «Гигиена эмоций».....	183

Техники когнитивно-поведенческой терапии (КПТ).....	185
1. Техника «Я себе доверяю».....	187
2. Техника «Фрирайтинг-антистресс».....	188
3. Техника «Письмо Тела к Я».....	189
4. Техника избавления от чувства тревоги «Этапы моего страха»	191
5. Упражнение«Мозговой штурм» (по методу Д. Скотта)	192
6. Упражнение «Взмах» (по методу Р. Бендлера)	193
Техники нейролингвистического программирования (НЛП)	194
1. Техника «Позитивного рефрейминга».....	195
2. Техника «Проблема, как друг»	197
Что еще можно и нужно сделать, чтобы уменьшить приступы панических атак?	200
Учимся правильно отдыхать: третья фаза дневного цикла человека	203
Фаза «активности»	203
Фаза «восстановления»	205
Фаза «отдыха»	208
Использованная литература и консультанты.....	210