

УДК 616.891.6

ББК 88.9

Ж13

Ж13 Жавнеров П. Б.

Психотерапия страха и панических атак. – М.: КТК «Галактика», 2022. – 72 с.: ил.

ISBN 978-5-6040718-9-2

Эта книга будет полезна как психологам так и людям, которые хотят научиться менять свое восприятие и снизить свою тревожность, стать более осознанными и избавиться от панических атак. Для тех кто хочет обучиться тонкостям и эффективным техникам и методам когнитивно-поведенческой психотерапии, которые были проверены на практике и дали реальный результат. Также для тех кто имеет проблемы так или иначе связанные со страхом, тревогой и стрессом.

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 978-5-6040718-9-2

© Жавнеров П. Б., 2022

© Оформление, издание, КТК «Галактика», 2022

Оглавление

Введение	5	
Часть I. Панические атаки	7	
Страх.....	8	
Беспричинный страх.....	10	
Причины страха	12	
Восприятие	15	
Измененное восприятие	18	
Почему изменяется восприятие.....	20	
Паническая атака.....	22	
Механизм панической атаки	24	—
Симптомы панической атаки	26	3
Страх при панической атаке	29	—
Страх за свою жизнь	30	
Страх что сердце остановится или разорвется.....	31	
Страх упасть в обморок или потерять сознание.....	33	
Страх сумасшествия	35	
Страх потерять над собой контроль.....	36	
Страх отвержения	38	
Страх панической атаки на людях.....	39	
Страх смертельного заболевания	41	
Страх сказать что-то не то или сделать что-то не так	42	
Как использовать карточки восприятия	45	
Бессонница при тревожном расстройстве	46	
Первое домашнее задание	48	
Часть II. Тревожная реакция	49	
Тревожная реакция на события.....	50	
Навязчивые негативные мысли.....	51	
Навязчивые действия	53	
Страх самой панической атаки	54	
Тревожность за отношения окружающих	58	

Тревожность за свои психические реакции.....	62
Тревожность за свое здоровье.....	64
Второе домашнее задание	65
Часть III. Невротическая предрасположенность ..	67
Основа панических атак.....	68
Естественность восприятия.....	69
Третье домашнее задание	70
Заключение.....	71