

**Забудьте про панічні атаки.
Нова методика подолання
страху, тривоги й паніки**

КУПИТИ

Експерт із питань тривоги Клаус Бернхардт проаналізував види терапії, які зазвичай застосовуються в роботі з тривожними станами й панічними атаками, і порівняв їх із результатами сучасних досліджень мозку. Його висновки вражають: більшість із цих видів терапії вже давно застаріла й на сьогодні не має обґрунтування з нейронаукового погляду. На підставі сучасних досліджень він розробив абсолютно новий тип терапії з урахуванням особливостей роботи нашого мозку, що допомагає пацієнтам із тривогою та панікою. Вправи й техніки, із якими Клаус Бернхардт знайомить читачів цієї книги, дають змогу багатьом людям повернутися до життя без страху вже за кілька тижнів.

Зміст

Передмова

Панічні атаки — які бувають причини?

Розпізнавання попереджувальних сигналів та правильна реакція на них

Позбавлення від тривожних розладів, спровокованих зовнішніми факторами

Усунення хибних автоматизмів мозку

Техніка надання невідкладної допомоги: порятунок за лічені секунди

Нарешті свобода від тривожності й панічних атак

Залишайтеся в курсі подій

Подяка

Список літератури

Панічні атаки — які бувають причини?

Страх загалом — зокрема й панічні атаки — це насамперед абсолютно правильна й здорова реакція нашого організму. Адже страх має лише одну функцію — нас захищати. Наприклад, якщо прямо перед вами з кущів вискочить голодний лев, ваш організм миттєво викине адреналін, серце почне прискорено битися, і ви за кілька мілісекунд вирішите, чи хочете ви битися, чого я не радив би у випадку з левом, або ж ліпше втечете. Це абсолютно нормальна й необхідна реакція, яка забезпечує наше виживання.

Але що робити, якщо жодного лева й близько нема, а ваше серце раптом ні з того ні з сього починає калатати, ви відчуваєте, що втрачаєте контроль або навіть божеволієте, коли, наче грім серед ясного неба, у вас виникають запаморочення, оніміння, задишка й нудота?

Що ж відбувається у вашому мозку й чому він так реагує? Ну, по суті, на це є чотири причини. Кожній із них я присвячу окремий розділ, і

для швидкого одужання корисно не пропускати жодного з них, тому що панічні атаки часто мають більш ніж одну причину. Тільки той, хто знає їх усі, а потім застосовує відповідні техніки, може швидко й надовго подолати свою тривожність. Тому ось вам короткий огляд чотирьох найпоширеніших причин панічних атак.

1.1. Ігнорування попереджувальних сигналів

З того досвіду, який я здобув протягом останніх років практичної роботи в клініці, я можу зробити висновок, що пригнічені або проігноровані попереджувальні сигнали є основною причиною появи перших панічних атак.

Однак що це за попереджувальні сигнали? Зазвичай усе починається з того, що ви занадто довго не прислухалися до своєї інтуїції. Інтуїція — це рупор вашої підсвідомості, так би мовити, вашої психіки. І що частіше ви використовуватимете свій свідомий розум, щоб знайти черговий аргумент, чому ви нібито вкотре не можете прислухатися до своєї інтуїції, то чіткіше ваша незадоволена підсвідомість даватиме про себе знати. За допомогою різних попереджувальних сигналів, які можуть бути як психологічного, так і фізичного характеру, ваша психіка намагається переконати вас змінити у вашому житті щось, що вже давно її не влаштовує.

До психологічних попереджувальних сигналів, наприклад, належать: раптова втрата пам'яті й концентрації, брак активності, зниження мотивації та, здавалося б, безпричинний смуток. Сама панічна атака є останньою стадією, а отже, найсильнішою формою психологічного попереджувального сигналу.

Соматичні попереджувальні сигнали охоплюють проблеми зі шлунком і кишківником, раптове погіршення зору, подразнення шкіри, мимовільні посмикування м'язів (так звані «тики») і підвищені позиви до сечовипускання. Було навіть доведено, що зміщення міжхребцевих дисків і оперізувальний лишай часто мають психосоматичну природу й тому також належать до цих тривожних симптомів. Як це все між собою пов'язане й

що саме ви можете зробити, щоб не страждала ваша психіка, я докладно розповім у розділі 2.

1.2. Речовини, які можуть спровокувати панічні атаки

Доведено, що є певні ліки, які можуть викликати панічні атаки. Окрім так званих нейролептиків, які призначають, наприклад, у разі шизофренії, сюди також можна зарахувати гормон щитоподібної залози тироксин, який використовується для лікування гіпотиреозу. Зокрема, жінки, у яких діагностовано хворобу Хашимото, можуть панічними атаками реагувати на некоректне дозування синтетичного тироксину. Безумовно, бажано перевірити, чи ви досі вживаєте правильну дозу. Деякі з моїх пацієнтів також мали хороший досвід переходу на натуральні гормони, вироблені зі щитоподібної залози свиней. Про це ви зможете дізнатися більше в розділі 3.1 і на нашому веб-сайті hilfe-bei-hashimoto.de, який ми з дружиною створили спеціально для тих, хто страждає від цього захворювання. Наразі сайт доступний німецькою, англійською та французькою мовами, незабаром додадуться й інші.

Однак панічні атаки набагато частіше викликають не ліки, а наркотики, зокрема активна речовина ТГК, яка потрапляє в організм під час куріння марихуани. Певну роль тут можуть відігравати й екстазі, скорочена назва якого — MDMA, та кокаїн.

Псилоцибін, психоактивна речовина, що міститься в деяких грибах, також лідирує в переліку речовин, які викликають паніку. Те саме стосується багатьох нових синтетично створених наркотиків, які зараз заповнили ринок. Це пов'язано з тим, що всі ці речовини мають сильний вплив на баланс нейромедіаторів у нашому організмі, а також забезпечують вимкнення на певний період деяких захисних функцій мозку. Найцікавіше те, що в результаті часто в певних аспектах наш мозок стає навіть ефективнішим. Відомо, що деякі знані художники й письменники, як-от автор бестселерів Стівен Кінг, під впливом наркотиків створили низку визначних творів.

Рекомендована література



Підсвідомості все підвладне



Практична психосоматика: тривога



Тривога і занепокоєння. Управління стресом для підлітків



KEY TO. Ключ до себе - Ключ до всього



Важкий понеділок



Огидні (Огидні #1)

Перейти до категорії
Саморозвиток та мотивація

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ