ПАНИКА

ЭТО СМЕРТЬ

БУДЬ СПОКОЕН КАК УДАВ

А. Вдруг

Александр Вдруг

Паника – это смерть. Будь спокоен как удав

https://litres.ru/73274079
SelfPub; 2026

Аннотация

Паника – сама по себе вещь неприятная. В этой книге мы рассмотрим вопрос того, почему паника – опасное чувство, и почему важно сохранять самообладание в любой самой страшной ситуации. Также я затрону вопрос паники в плоскости экзистенциализма на личном опыте.

Содержание

Предисловие 4
1. Два нехороших состояния: стресс и паника 5
1.1. Стресс 6
Конец ознакомительного фрагмента. 8

Александр Вдруг
Паника – это смерть. Будь спокоен как удав

Предисловие

Паника – сама по себе вещь неприятная. В этой книге мы рассмотрим вопрос того, почему паника – опасное чувство, и почему важно сохранять самообладание в любой самой страшной ситуации. Также я затрону вопрос паники в плоскости экзистенциализма.

Итак, переходим к сути.

1. Два нехороших состояния: стресс и паника

Мы живём в таком сумасшедшем мире, когда каждый день происходит множество всевозможных ситуаций, зачастую весьма неприятных – от простых переживаний по поводу исполнения каких-либо обязательств, конфликтов на работе, мелких ДТП до крупных аварий, пожаров, преступлений, природных или социально-экономических катаклизмов, и даже гуманитарных катастроф.

На человека, оказывается, самое разнообразное влияние со стороны совершенно разных факторов, структур и обстоятельств. Даже дружественные организации, которые вроде бы как заботятся о вас могут создавать кучу проблем. Я имею ввиду в всевозможные коммунальные службы, налоговую, государство – которые постоянно чего-то требуют от вас, в том числе денег.

1.1. Стресс

Рассмотренные выше ситуации по сути являются стрессом, но еще не паникой, но и стресс тоже следует рассмотреть для понимания общей картины.

Проблема стресса состоит в том, что он вредит человеку сразу по нескольким направлениям.

1. Чрез психосоматические функции нервной системы стресс оказывает общее разрушающее воздействие на организм, на обмен веществ, вызывает спазмы, ведущие к нарушению работы органов, снижению иммунитета и т.д.

2. Стресс стимулирует появление нездоровых привычек, типа заедания его чрезмерным употреблением сладкого, заливания алкоголем, а то и более тяжелых форм зависимостей, которые также бьют по здоровью и ускоряют процесс отправки человека в мир иной.

3. Стресс влияет на самочувствие и поведение человека, вгоняя его в депрессию, разрушая психику, способности его коммуникативного взаимодействия с другими людьми, и вышибает из нормальной жизни. Под влиянием стресса возникают нервные срывы со всеми сопутствующими последствиями.

4. Повышается утомляемость и снижается способность проявлять волю.

5. Всё вышеперечисленное в итоге приводит к тому, что

человек не может нормально соображать и принимать правильные решения, а то и вовсе уводит от принятия жизненно-важных решений.

И этот список можно добавить еще большим перечнем негативных моментов.

Поэтому очень важно иметь устойчивые самообладание и самоконтроль, которые позволят на ранних стадиях самостоятельно заметить появление стресса, не допустить его проникновения в сознание, и причинение вам вреда. Для этого очень важно научиться оценивать свое состояние, как бы наблюдать за его изменением периодически со стороны.

Наше сознание впадает в так называемое состояние автопилота, когда мы особо не вникаем в то, что делаем, не оцениваем своё состояние, и даже не контролируем свои мысли, а то и действий. В таком состоянии выявить у себя стресс практически невозможно. Нужно выводить себя и этого полусна.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.