

РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ.  
**ПЕРЕЗАПУСК СОЗНАНИЯ**

КАК ЖИТЬ СЧАСТЛИВО  
НЕСМОТРЯ НА БОЛЕЗНЬ



ЯНА МИХАЙЛОВА

18+

Яна Михайлова

**Рассеянный склероз.  
Перезапуск сознания. Как жить  
счастливо, несмотря на болезнь**

«Автор»

2026

**Михайлова Я.**

Рассеянный склероз. Перезапуск сознания. Как жить счастливо, несмотря на болезнь / Я. Михайлова — «Автор», 2026

Эта книга содержит простые и действенные методы по преодолению депрессии, панических атак, а также медитативные практики, рекомендации по питанию и многое другое. Книга перезапустит разум и подарит гармонию с телом. Здесь вы найдете много информации, которую легко интегрировать в повседневную жизнь. Перезагрузите своё сознание и откройте для себя новый мир знаний. Всю информацию я собирала в течение 20 лет своей болезни — рассеянного склероза — и хочу поделиться этими знаниями и практиками с вами, мои дорогие читатели. Эта книга создана не только для людей с рассеянным склерозом, но и для людей с другими аутоиммунными заболеваниями, а также для тех, кто просто хочет поменять своё отношение к жизни.

© Михайлова Я., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                                                                                 |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Приветствую вас, мои дорогие читатели!                                                          | 5  |
| Перезапуск сознания                                                                             | 6  |
| Важные этапы для людей с рассеянным склерозом                                                   | 7  |
| Первый этап для людей с рассеянным склерозом                                                    | 7  |
| Второй этап для людей с рассеянным склерозом. Как справиться с паническими атаками и депрессией | 8  |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                                               | 10 |

# **Яна Михайлова**

## **Рассеянный склероз. Перезапуск сознания. Как жить счастливо, несмотря на болезнь**

### **Приветствую вас, мои дорогие читатели!**

Диагноз «рассеянный склероз», возможно, заставил вас усомниться в будущем, в своих силах, в привычном укладе жизни. Но это не тупик, а новый, неизведанный путь. Этот путь непростой, но он ведёт к новым открытиям о себе и своём мире. Эта книга не о том, как бороться с болезнью, а о том, как жить с ней, сохраняя радость и гармонию со своим телом. Диагноз «рассеянный склероз» — это не конец, а новый этап, который требует адаптации.

Рассеянный склероз (РС) — аутоиммунное заболевание, приводящее к повреждению изолирующих оболочек нервных клеток головного и спинного мозга.

Я болею рассеянным склерозом уже 20 лет. За это время я поняла следующее: нужно переосмыслить своё отношение к диагнозу. Не нужно его бояться. Нужно научиться с ним жить, несмотря на возможные ограничения. Это даёт нам возможность научиться чему-то новому, познать себя и окружающий мир. За 20 лет моей болезни я собрала много знаний и практик, которые мне помогают на моём пути. Ими я пользуюсь постоянно. В этой книге я хочу с вами поделиться этими знаниями. Если бы мне дали эти знания в начале моей болезни, я бы прожила все эти годы намного спокойнее и счастливее. Понимала бы, что нужно делать, чтобы мне стало легче.

Жизнь научила меня находить только хорошее даже в серых днях. Находить силы там, где, казалось бы, их нет. Эта книга — не только для людей, которым поставили диагноз «рассеянный склероз», но и для людей с другими аутоиммунными заболеваниями или для тех, кто просто хотел бы поменять своё отношение к жизни. В этой книге вы найдёте простые практики для улучшения собственной жизни.

## Перезапуск сознания

Когда-то я побывала в Таиланде. Меня поразили люди, которые живут в этой стране. Они живут в гармонии с собой и миром, ценят радость и спокойствие, не тревожатся по пустякам, легко относятся к проблемам.

Погрузившись в их культуру, я узнала, что жизнь людей, живущих в этой стране, построена на принципах доброты и самосовершенствования. Они стремятся к внутреннему покою, не злятся, помогают другим и постоянно работают над собой. Их просветлённость — результат долгих практик.

Это постоянное самосовершенствование: контроль над своими эмоциями, мыслями и поступками, а также избавление от злости и зависти. Для тайцев важно душевное спокойствие. Они очень дружелюбны, всегда готовы помочь другим. Они находят радость в мелочах, живут в своём неспешном ритме, наслаждаясь каждым днём. Ценят момент и стремятся к гармонии: главное — быть добрым, спокойным и жить в согласии с собой и миром. Их жизнь — это баланс между духовным и материальным. Для них важно соединять знания с добрым сердцем. Тайцы — счастливые люди: они живут в гармонии с собой, ценят умиротворение и спокойствие, красоту души и радость каждого дня. Меньше тревожатся и больше радуются мелочам. В этом что-то есть, не правда ли?

В одном из старинных храмов Таиланда меня поразили буддийские монахи. Их глубокое спокойствие, внутренняя гармония. Рядом с ними я почувствовала, как мои собственные мысли начали успокаиваться, как будто я прикоснулась к тишине. Эта встреча не была случайной, она стала важным шагом на моём дальнейшем пути.

Это стало началом моей новой жизни.

## **Важные этапы для людей с рассеянным склерозом**

### **Первый этап для людей с рассеянным склерозом**

#### **Работа с Психологом**

Для людей с рассеянным склерозом первый этап — это очищение сознания. Обязательно работа с психологом: это не просто шаг, это трамплин к вашей новой реальности.

Представьте, что ваш разум — это небо. Иногда оно может быть затянуто тучами переживаний, страхов, неопределённости, которые приходят вместе с диагнозом. Психолог здесь выступает как солнечный свет, который помогает эти тучи рассеять. Он освобождает от груза тревог, что позволяет увидеть мир с ясностью и спокойствием.

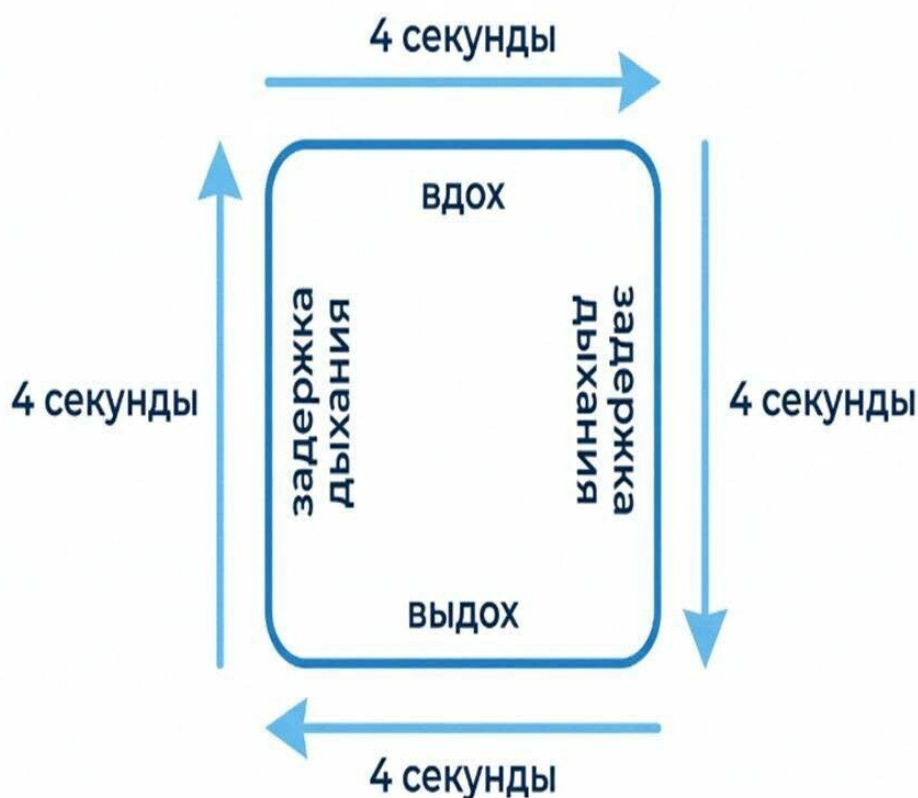
Работа с психологом — это ваше внутреннее равновесие, фундамент, на котором вы сможете построить свою новую, полноценную жизнь, где диагноз — это лишь одна из граней, а не вся картина. Встреча со специалистом даёт не только инструменты для преодоления трудностей, но и уверенность в своих силах.

## Второй этап для людей с рассеянным склерозом. Как справиться с паническими атаками и депрессией

Паническая атака — это внезапный приступ тяжёлой тревоги, сопровождаемый мучительными ощущениями, например: сердцебиением, чувством удушья, болью в груди, головокружением, тошнотой. Она характеризуется быстрым нарастанием страха и, в большинстве случаев, кратковременностью. Обычно это состояние сопровождается различными страхами, например страхом смерти, страхом сойти с ума или потерять контроль над собой. Во время панической атаки человеку часто кажется, что у него начинается инфаркт или инсульт. Эти тревожные мысли усиливают состояние паники. Панические атаки могут возникать и во время сна.

Если вы испытываете панические атаки, как это было у меня в первое время после постановки диагноза «рассеянный склероз», вам помогут дыхательные упражнения, чтобы снять приступ. Во время панической атаки сосредоточьтесь на медленном, глубоком дыхании. Дыхательная техника помогает успокоить нервную систему, снижает тревожность, стабилизирует сердцебиение, облегчает состояние при панической атаке.

**Первая дыхательная техника: «Дыхание по квадрату».** Можно представить себе квадрат, четыре стороны которого соответствуют четырём фазам дыхания.



Дыхательный цикл делится на четыре равные фазы: вдох — на 4 счёта, задержка дыхания — на 4 счёта, выдох — на 4 счёта, пауза после выдоха — на 4 счёта.

### **Техника выполнения:**

- Сделать вдох на 4 счёта, почувствовать, как на полняются лёгкие.
- Задержать дыхание на 4 счёта, в этот момент сосредоточиться на ощущениях внутри тела.

- Медленно сделать выдох на 4 счёта, выпуская лишнее напряжение.
- Снова задержать дыхание на 4 счёта — и только потом переходить к новому вдоху.

Повторите несколько циклов подряд, пока ваше дыхание не восстановится.

Если на 4 счёта делать тяжело эту технику, то начните со счёта “три” и постепенно увеличивайте. Важно, чтобы дыхание было комфортным.

Можете представлять сам «квадрат»: мысленно рисовать линии — вдох вверх, пауза в сторону, выдох вниз, пауза в сторону. Визуализация усиливает эффект.

Попробуйте практиковать технику ежедневно в спокойном состоянии, тогда в момент стресса она «включится» автоматически.

Делайте эту дыхательную практику, если у вас нет противопоказаний. Либо проконсультируйтесь с врачом.

### **Вторая дыхательная техника. Техника «Заземление»**



Техника заземления помогает справиться с тревогой, паническими атаками, переключая внимание на настоящий момент. Она задействует все пять органов чувств, чтобы вернуть человека в реальность и остановить поток тревожных мыслей. Эта техника проста в исполнении и быстро снизит ваш уровень стресса и тревоги, вернёт вас в состояние спокойствия и контроля над своими эмоциями. Осознанность поможет вам остаться в настоящем моменте, не поддаваясь страху. Сосредоточьтесь на своих ощущениях, на том, что вы видите, слышите, чувствуете прямо сейчас. Техника основана на последовательном фокусировании на ощущениях, связанных с каждым из пяти чувств.

## **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.