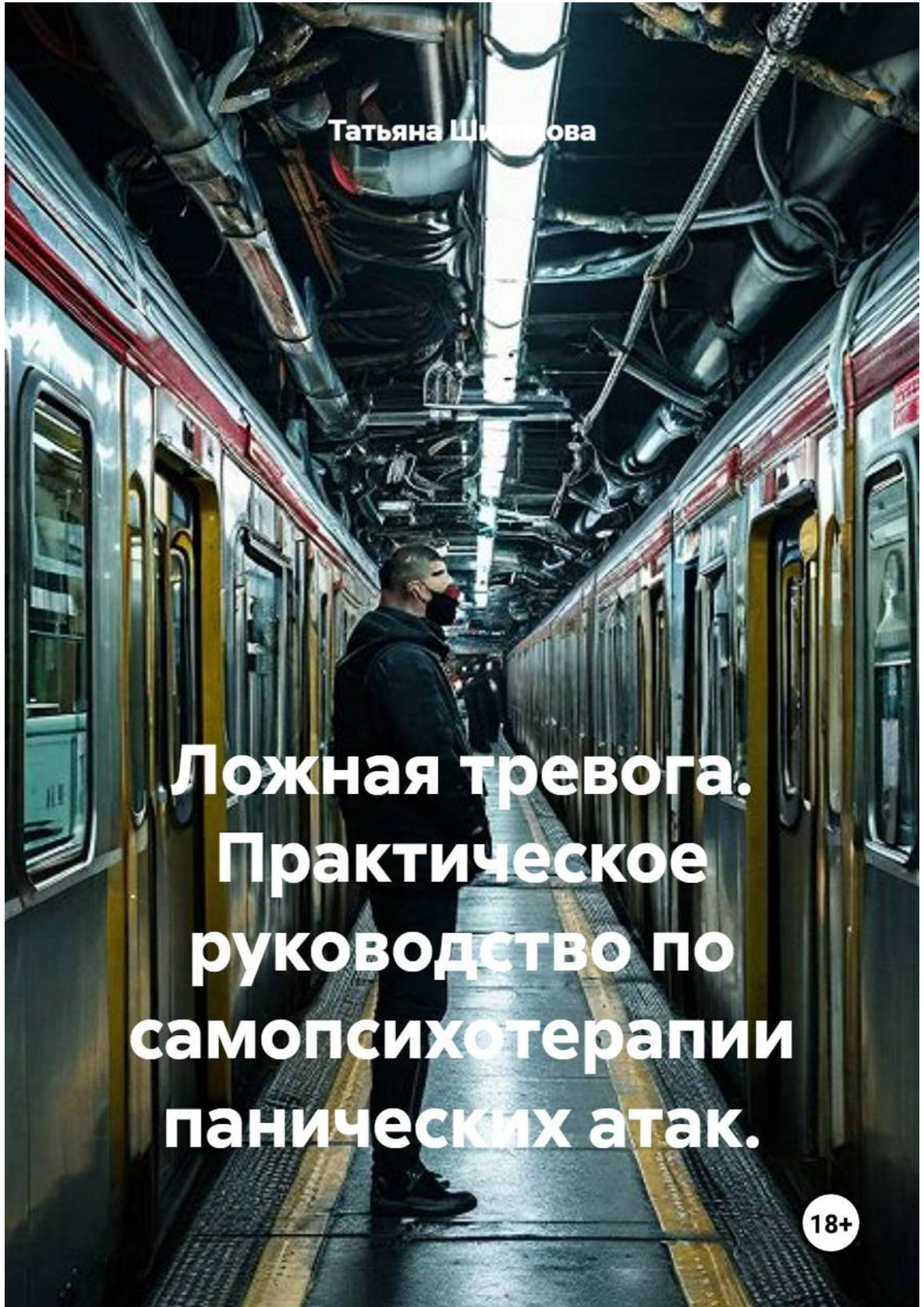


A photograph of a man standing in a subway car, looking out the window. The car is filled with passengers, and the overhead lighting is visible. The man is wearing a dark jacket and a red face mask. The background shows the interior of the subway car with other passengers and the overhead structure.

Татьяна Ширшова

**Ложная тревога.
Практическое
руководство по
самопсихотерапии
панических атак.**

18+

Татьяна Ширякова

**Ложная тревога. Практическое
руководство по самопсихотерапии
панических атак.**

«Автор»

2026

Ширякова Т.

Ложная тревога. Практическое руководство по самопсихотерапии панических атак. / Т. Ширякова — «Автор», 2026

Представьте, что вы в метро и внезапно сердце взрывается ударами, воздух исчезает, ноги становятся ватными. Одна мысль: "Я умираю". Скорая, врачи, анализы — всё в норме. "Это просто нервы", — говорят они. Но страх не уходит. Вы начинаете избегать метро, потом людных мест, потом выходить из дома. Мир сжимается и кажется, что выхода нет. Но он есть, я знаю это, потому что я медицинский психолог и помогаю людям с паническими атаками постоянно. Я написала эту книгу, чтобы вы тоже могли освободиться от них. Внутри не пустые советы вроде "просто успокойтесь". Это клинический КППТ протокол, проверенный на сотнях людей. Вы узнаете, почему случаются атаки, как перестать бояться своего тела, как мысли запускают панику и как их остановить. Получите чёткий план действий на случай атаки и научитесь возвращать себе контроль без таблеток и борьбы с собой. Сделайте первый шаг к свободе, к жизни без страха, без ограничений, без оглядки на панику — просто начните читать.

© Ширякова Т., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
ЧАСТЬ I: Что такое паническая атака и почему она случается	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Татьяна Ширякова

Ложная тревога. Практическое руководство по самопсихотерапии панических атак.

Глава 1

ЧАСТЬ I: Что такое паническая атака и почему она случается

История Ирины и её внезапного страха.

Ирина, успешный менеджер 34 лет, впервые столкнулась с панической атакой в метро. Обычный вторник, обычная поездка на работу. Вагон был переполнен, душно, кто-то рядом громко разговаривал по телефону. Внезапно сердце забилося так, что, казалось, выскочит из груди. Не хватало воздуха. Закружилась голова. В глазах потемнело. В голове пронеслась мысль: "Я умираю". На следующей станции она выбежала из вагона, села на скамейку и долго не могла прийти в себя. Руки дрожали, по спине тек холодный пот. Ирина вызвала скорую. Врачи измерили давление, сделали кардиограмму — всё в норме. "Волнуетесь, наверное. Отдохните", — сказал фельдшер. Но страх не прошёл. Через неделю атака повторилась — снова в метро, снова те же симптомы. Ирина начала избегать метро, потом людных мест. Мир начал сжиматься. Она перестала выходить из дома одна, боялась оставаться с детьми, чтобы "если что" успеть вызвать помощь.

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.