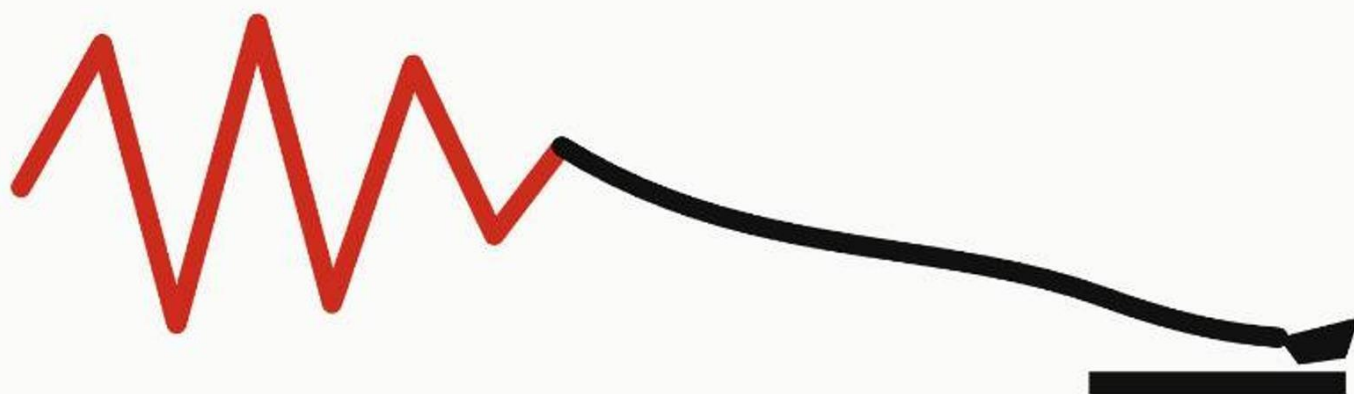


ПСИХОЛОГ ПО АЭРОФОБИИ

ОТ **ПАНИКИ** ДО ПОСАДКИ

Почему ты боишься летать, что с этим происходит и как перестать, даже если ничего до этого не помогло



НИКИТА ПАНАРИН

Никита Панарин

От паники до посадки

«Автор»

2026

Панарин Н. В.

От паники до посадки / Н. В. Панарин — «Автор», 2026

Ты не боишься самолета. Ты боишься того, что паника накроет тебя прямо в кресле, откуда некуда деться, и сделать с этим будет нечего. Когда отпуск превращается в ужас, потому что все время думаешь не о море, а об обратном рейсе. Когда приходится прятать панику от детей и коллег, потому что стыдно, что взрослый, собранный человек вдруг теряет над собой контроль. Ты уже пробовал статьи про устройство самолета, дыхание по квадрату, может даже курсы. Не помогло. И дело в том, что почти все доступные решения целются не туда. В этой книге я собрал все, что понял за годы практики. Почему логика и статистика не работают против иррационального страха. Что на самом деле происходит с телом во время паники, и почему это не опасно. Четыре разных механизма, которые прячутся за словом "аэрофобия", и как понять, какой твой. Скрытую функцию, которую тревога иногда выполняет в жизни человека, и о которой молчат почти все остальные книги на эту тему. Шесть техник первой помощи.

© Панарин Н. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Никита Панарин

От паники до посадки

Глава

**ОТ ПАНИКИ ДО ПОСАДКИ
ПОЧЕМУ ТЫ БОИШЬСЯ ЛЕТАТЬ, ЧТО С ЭТИМ НА САМОМ ДЕЛЕ ПРОИС-
ХОДИТ И КАК ПЕРЕСТАТЬ, ДАЖЕ ЕСЛИ НИЧЕГО ДО ЭТОГО НЕ ПОМОГЛО
НИКИТА ПАНАРИН, ПСИХОЛОГ**

ОГЛАВЛЕНИЕ

ЧАСТЬ I. ЧТО ПРОИСХОДИТ НА САМОМ ДЕЛЕ

1. Зачем я это написал
2. Аэрофобия это не блажь
3. Почему логика тут бессильна

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.