18+

АНАСТАСИЯ РОМАНОВА

ПРОТИВОПАНИЧЕСКАЯ ТЕТРАДЬ

21 ПРАКТИЧЕСКИЙ УРОК ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ПАНИЧЕСКИХ АТАК И СТРАХА ПАНИКИ

Анастасия Романова

Противопаническая тетрадь. 21 практический урок по преодолению панических атак и страха паники

«Издательские решения»

Романова А.

Противопаническая тетрадь. 21 практический урок
по преодолению панических атак и страха паники /
А. Романова — «Издательские решения»,

Когнитивно-поведенческая терапия доказала: с паническими атаками можно и нужно успешно справляться. Мозг, который научился паниковать, точно так же может научиться сохранять спокойствие и адекватно реагировать на сигналы тела.Эта тетрадь содержит 21 практический урок. Они построены от простого к сложному и направлены на то, чтобы вы шаг за шагом разобрались в механизме паники, перестали бояться собственных симптомов и вернули себе полную свободу движений и жизни.

© Романова А.
© Издательские решения

Содержание

Введение 6
Урок 2. Порочный круг паники 8
Конец ознакомительного фрагмента. 10

Противопаническая тетрадь 21 практический урок по преодолению панических атак и страха паники

Анастасия Романова

© Анастасия Романова, 2026

ISBN 978-5-0071-7220-2
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Противопаническая тетрадь. 21 практический урок по преодолению панических атак и страха паники

Введение

Приветствую вас на страницах этой рабочей тетради. Если вы держите ее в руках, это означает, что вы столкнулись с одним из самых пугающих и неприятных состояний, с которыми может столкнуться человек, — паническими атаками.

Внезапный приступ страха, бешено стучащее сердце, нехватка воздуха, головокружение, ощущение утраты контроля над своим телом или разумом — все это создает ощущение смертельной опасности. Многим людям в момент панической атаки кажется, что они умирают от инфаркта, сходят с ума, вот-вот потеряют сознание или сделают что-то неадекватное.

Главное, что вам нужно узнать прямо сейчас: паническая атака совершенно безопасна для вашей жизни и здоровья. Она не может привести к инфаркту, инсульту, сумасшествию или смерти. Паническая атака — это не тяжелое заболевание, а ложная тревожная сигнализация вашей нервной системы, которая сработала в безопасный момент.

Правила работы с тетрадью:

— Проходите строго по одному уроку в день. Не торопитесь и не читайте тетрадь как художественную книгу.

— Обязательно выполняйте практические задания. Без реальных действий и письменных упражнений вы не сможете перестроить привычные реакции мозга.

— Заведите отдельный блокнот или используйте чистые листы для записей от руки. Записывание помогает задействовать рациональные зоны коры головного мозга.

Вы уже сделали первый шаг к избавлению от паники. Начните эту работу уверенно и с верой в свои силы.

Урок 1. Развенчание мифов о панической атаке и её физиология

Теоретическая часть

Паническая атака — это внезапный прилив интенсивного страха или дискомфорта, который достигает пика в течение нескольких минут и сопровождается сильными телесными симптомами.

Чтобы перестать бояться паники, необходимо понять ее физиологический механизм. В момент приступа ваш мозг ошибочно решает, что вы находитесь в смертельной опасности, и задействует древнейшую систему выживания — реакцию бей или беги.

В кровь выбрасывается большая доза адреналина. Что происходит дальше?

— Сердце начинает биться быстрее, чтобы качать кровь к мышцам. Это абсолютно нормальная работа здорового сердца под воздействием адреналина.

— Дыхание учащается, чтобы насытить кровь кислородом. Из-за этого возникает гипервентиляция — переизбыток кислорода и снижение уровня углекислого газа. Именно гипервентиляция вызывает головокружение, ощущение комка в горле, легкое покалывание в пальцах и ощущение нереальности происходящего.

— Кровь отливает от кожи и желудка и притекает к крупным мышцам. Появляется бледность, озноб, дрожь или ощущение тяжести в ногах.

Самое главное — развенчать ключевые мифы о панической атаке:

Миф первый: От панической атаки можно умереть или получить инфаркт. Реальность: Во время панической атаки ваше сердце работает так же, как во время бега или интенсивной тренировки. Здоровое сердце рассчитано на такие нагрузки. Давление и пульс поднимаются временно и снижаются сразу после окончания выброса адреналина.

Миф второй: От панической атаки можно сойти с ума. Реальность: Психозы и психические заболевания не возникают от паники. При панике кора головного мозга полностью сохра-

няет способность мыслить, вы осознаете, где находитесь и кто вы. Ощущение, что вы сходите с ума, — это всего лишь результат гипервентиляции и страха.

Миф третий: От панической атаки можно потерять сознание. Реальность: При обмороке артериальное давление резко падает. При панической атаке и выбросе адреналина давление и пульс, наоборот, повышаются. Поэтому потерять сознание при обычной панической атаке физиологически практически невозможно.

Практическое задание

Возьмите свой дневник и выполните следующие шаги:

— Запишите от 3 до 5 физических симптомов, которые вы чаще всего ощущаете во время панической атаки (например: тахикардия, нехватка воздуха, дрожь, головокружение).

— Напротив каждого симптома напишите его истинную физиологическую причину (например: Тахикардия — это результат действия адреналина, который помогает моим мышцам получать кислород; Головокружение — результат избытка кислорода из-за частого дыхания).

— Запишите свой главный страх во время паники (Я боюсь умереть, Я боюсь сойти с ума, Я боюсь упасть).

— Напишите опровержение этого страха с точки зрения физиологии, опираясь на теоретическую часть урока.

Фраза поддержки: Паническая атака — это не болезнь и не опасное состояние. Это просто интенсивная работа моей системы защиты, которая ошиблась временем и местом.

Урок 2. Порочный круг паники

Теоретическая часть

Паническая атака никогда не происходит на пустом месте. У нее есть четкая логическая структура, которая называется порочным кругом паники. Если вы поймете, на каком этапе этот круг запускается, вы сможете его разорвать.

Порочный круг паники состоит из четырех последовательных этапов:

Этап первый: Начальный триггер. Это может быть естественная телесная реакция или смена состояния. Например: вы поднялись по лестнице, и сердце забилось быстрее; вы вышли из теплого помещения на холод; вы просто почувствовали усталость, легкое головокружение или духоту.

Этап второй: Фиксация внимания и испуг. Вы замечаете это телесное ощущение и направляете на него все свое внимание. Возникает тревожная мысль-катастрофизация: Что с моим сердцем?, Почему кружится голова?, Мне становится плохо!, А вдруг это приступ?.

Этап третий: Выброс адреналина и усиление симптомов. Мозг воспринимает вашу катастрофическую мысль как сигнал о реальной угрозе и мгновенно выбрасывает в кровь очередную порцию адреналина. В результате сердце начинает биться еще быстрее, дыхание становится еще чаще, головокружение усиливается.

Этап четвертый: Панический пик. Вы видите, что симптомы усилились, и делаете вывод: Мои опасения подтвердились, я действительно умираю или теряю контроль!. Развивается полноценная паническая атака.

Заметьте: панику вызывает не само телесное ощущение (учащенное сердцебиение или головокружение), а ваша испуганная интерпретация этого ощущения.

Практическое задание

Вспомните свою последнюю паническую атаку и разложите ее по этапам порочного круга в своем дневнике:

— Что было начальным триггером? Какое телесное ощущение или внешнее событие вы заметили первым? (Пример: Почувствовал тяжесть в груди в транспорте).

— Какая первая мыслительная оценка возникла в голове? (Пример: Подумал, что мне не хватает воздуха и я сейчас задохнусь).

— Как тело ответило на эту мысль? Какие симптомы добавились или усилились? (Пример: Сердце заколотилось, руки вспотели, началась паника).

— Чем закончился приступ? Как долго он длился? (Обратите внимание: приступ всегда закончился сам по себе, даже если вы ничего не делали, так как адреналин распадается в крови за несколько минут).

Сделайте вывод: найдите в этой цепочке место, где вы можете вмешаться в следующий раз. Это момент между первым телесным ощущением и вашей мыслью о нем.

Фраза поддержки: Мое тело не ломается. Панику создает не симптом, а моя мыслительная оценка этого симптома. Я могу научиться оценивать сигналы тела иначе.

Урок 3. Отказ от постоянного сканирования тела

Теоретическая часть

Одной из самых главных привычек, поддерживающих страх перед панической атакой, является постоянное сканирование своего тела. Человек, переживший панику, начинает постоянно прислушиваться к своим внутренним ощущениям: проверяет пульс, замеряет артериальное давление, следит за темпом дыхания, присматривается к четкости зрения или оценивает уровень головокружения.

Эта привычка называется гиперконтролем или гипервигилируемостью.

Когда вы непрерывно сканируете свое тело, происходит следующее:

— Внимание работает как увеличительное стекло. Если вы направите весь фокус внимания на любую часть тела, вы неизбежно почувствуете там тепло, покалывание, пульсацию или легкое напряжение, которых раньше не замечали.

— Мозг воспринимает сам факт постоянной проверки как сигнал: Раз я постоянно ищу опасность внутри себя, значит, со мной точно что-то не так. Это удерживает нервную систему в состоянии круглосуточной тревожной готовности.

— Вы принимаете естественные колебания организма за начало приступа. Наш организм — это живая система. Пульс и давление меняются десятки раз в день от шагов, позы, еды, температуры и эмоций. Это норма жизни, а не патология.

Запомните: постоянные проверки тела не защищают вас от паники, а, наоборот, подготавливают для нее почву.

Практическое задание

Выполните физический эксперимент прямо сейчас, чтобы убедиться в силе вашего внимания:

— Сядьте удобно, положите правую руку на колено и закройте глаза.

— Перенесите абсолютно все свое внимание на указательный палец правой руки.

— Сосредоточьтесь на нем на одну минуту. Вслушивайтесь в любые, самые мелкие ощущения в этом пальце.

— Откройте глаза и запишите в дневник, что вы почувствовали. Вы могли заметить пульсацию, покалывание, ощущение тепла, тяжести или лёгкого зуда. Эти ощущения существовали и до упражнения, но только фокус внимания сделал их яркими.

После эксперимента ответьте на вопросы в своем дневнике:

— Какие ритуалы проверки тела вы совершаете в течение дня? (Например: измеряю пульс пальцами на шее, проверяю приток воздуха в легкие, ощупываю затылок).

— Сколько раз в день вы это делаете?

— Помогает ли эта проверка вам расслабиться в долгосрочной перспективе, или она вызывает лишь новый виток сомнений?

Примите решение на сегодня: установить запрет на проверку пульса или дыхания хотя бы на ближайшие 3 часа. Если возникнет импульс проверить тело, переключите внимание на любое внешнее действие.

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.