

Павел Федоренко

**СЧАСТЛИВАЯ ЖИЗНЬ
БЕЗ ПАНИЧЕСКИХ АТАК
И СТРАХОВ**



Павел Федоренко

**Счастливая жизнь без
панических атак и страхов**

«Издательские решения»

Федоренко П. А.

Счастливая жизнь без панических атак и страхов /
П. А. Федоренко — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-831194-9

Хронический стресс, тревога, приступы паники, навязчивые мысли — вам это знакомо? Не волнуйтесь. Независимо от того, как долго вы страдаете паническим расстройством, ваша проблема полностью решаема. Из этой книги вы узнаете, почему у вас возникло такое состояние и как в короткие сроки вернуть себя к полноценной жизни. Данный подход уже помог многим людям победить панические атаки, тревожное расстройство, агорафобию, ОКР и ВСД. И неудивительно — ведь автор книги знает обо всём этом не понаслышке.

ISBN 978-5-44-831194-9

© Федоренко П. А.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
От автора	7
Введение	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Счастливая жизнь без панических атак и страхов

Павел Алексеевич Федоренко

Редактор Наталья Евгеньевна Винокурова

Корректор Наталья Евгеньевна Винокурова

Дизайнер обложки Павел Алексеевич Федоренко

© Павел Алексеевич Федоренко, 2018

© Павел Алексеевич Федоренко, дизайн обложки, 2018

ISBN 978-5-4483-1194-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Абсолютно любой человек сможет победить тревогу с помощью программы «Жизнь без паники». Об этом можно говорить с уверенностью, потому что на моих глазах от тревоги и панических атак избавилось огромное количество людей, которые считали себя безнадежными. Моя уверенность основывается еще и на том, что значительная их часть потратила многие годы на поиск врачей, таблеток, других средств, которые помогли бы им избавиться от этой проблемы. Эти люди присылали электронные письма с выражением благодарности за избавление, и чаще всего они очень жалели время, потраченное на поиск «лекарства» от этого недуга.

Если вам приходилось испытывать панические атаки или просто сильное беспокойство, вы наверняка знаете то чувство, когда земля уходит из-под ног. Ежедневно вы ощущаете необъяснимое чувство тревоги и опасности, и данное состояние кажется вам странным и пугающим. Программа «Жизнь без паники» поможет очень простым способом вернуться к нормальной жизни, вернет чувство спокойствия и безопасности. Все, что от вас потребуется – реализовать все рекомендации на практике. Вскоре вы навсегда забудете об этой проблеме.

Информация, представленная в этой книге, уникальна. Здесь вы не найдете обычных, широко известных приемов, которые есть во многих книгах по этой теме. Конечно, это не инновационный продукт, не совершенно новый метод избавления от тревоги и панических атак. Он основан на трудах известных профессионалов в данной области, таких как Виктор Франкл, Пол Вацлавик, Дж. Нардонэ, М. Л. Покрас и многих других, которые также сходились во мнении, что представленный подход единственно верен и эффективен.

Данный метод реализовывался и испытывался мной на себе самом, я сам прошел это «испытание паническими атаками». Но он не стал бы таким эффективным и полезным без отзывов многих сотен людей, которым он помог избавиться от тревоги и паники.

Самое главное – в книге описан инструмент, которым пользовался не только я сам, но и многие люди, решившие свою проблему с паникой, что я видел наглядно. Подход к делу у них – именно по описываемому здесь принципу. Все успешные люди, которых я анализировал, расспрашивал их в личных беседах, действовали по описанной методике. Кто-то до этого дошел интуитивно, кто-то на практике наступил на все грабли и потом пришел к выводу, что это самый эффективный способ.

Если вы начнете действовать таким образом, то увидите, что через какое-то время у вас появятся результаты. Но не думайте, что если просто прочитать эту книгу и потом быстро повторить какие-то поверхностные действия, у вас вдруг все начнет получаться. Хочу таких читателей сразу разочаровать: этого не будет. Работать придется по-честному и много.

Внимательно вдумайтесь в эти сухие выжимки, причем их желательно прочитать несколько раз. Здесь описаны важные ключевые моменты. На первый взгляд они даже могут показаться простыми, но вся гениальность и заключается в простоте. Самое сложное – дорости до этих простых вещей, осмыслить их и понять, как все работает.

Так что, если будет казаться, что описанное является слишком простым, чтобы быть правдой, то рекомендую прочитать книгу несколько раз. И когда вы что-то делаете, отслеживайте свои мысли и вспоминайте, что написано в книге.

Тогда вы убедитесь на своем личном опыте, насколько здесь все близко к жизни и какой это эффективный алгоритм. Если по нему действовать, то у вас будет многое получаться. Конечно, нет никаких гарантий, но вероятность положительных результатов будет весьма велика.

От автора

Для того, чтобы вы понимали всю глубину и суть данной книги, а также понимали, почему именно я имею право ее писать, расскажу свою историю.

Большой промежуток моей жизни я испытывал воздействие серьезного тревожного расстройства, точнее, это было паническое расстройство с агорафобией, навязчивые состояния, проявление социофобии и ипохондрия, и все это сопровождалось всевозможными симптомами ВСД.

Может показаться странным, но сейчас я воспринимаю свою «болезнь» как некий дар. Да, именно как дар. После многих лет мучений я был вынужден что-то предпринять. Когда пришло осознание того, что я полностью не принадлежу себе и что жизнь является просто невыносимой, мне пришлось искать ответы на поставленные вопросы.

В поисках помощи и способов решения моей проблемы я отыскал нечто удивительное. Нечто такое, о чем даже и не догадывался.

Я обрел уверенность и обнаружил, что являюсь сам источником ее. Это прекрасное чувство – понимать, что какие бы нелегкие испытания и невзгоды ни приготовила мне жизнь, я сумею позаботиться о себе сам.

В результате борьбы с паникой и агорафобией и избавления от них мне захотелось поделиться своими открытиями и помочь тем, кто страдает так же, как я когда-то.

Постараюсь изложить свою историю по порядку. До определенного времени жизни я и не подозревал, что такие вещи, как паническая атака (ПА) и агорафобия, вообще могут быть у человека. Если бы еще пять лет назад мне сказали, что человек может бояться выйти из дома – я бы покрутил пальцем у виска.

Но сейчас я как никогда знаю и понимаю, каково это – быть заключенным в темницы своего разума. Моя жизнь ничем не отличается от жизней большинства соотечественников. Закончил школу, потом университет, устроился на работу. С виду казалось, что у меня все прекрасно и замечательно. Умный, симпатичный, с большими перспективами.

Но все это только казалось другим. Уже ближе к окончанию университета внутри меня происходили жуткие события. Что-то ужасное и неведомое мне постоянно контролировало и ограничивало мою жизнь.

Жил обычной жизнью, учеба, работа, тусовки, встречи с друзьями. В больницу если обращался, то для прохождения медицинского осмотра для военной кафедры. Но в определенный момент времени меня как подменили.

Все началось с того, что, проснувшись утром, я ощутил боли в области груди, точнее, справа. В то время я курил, и мне в голову закралась мысль: а вдруг у меня рак легких. Начал копаться в интернете и вычитывать, какими симптомами проявляется данное заболевание, часть симптомов сразу же чудесным образом появились и у меня.

Каждый день я думал, что болен и что скоро меня не станет. Передать ту кучу тревожных мыслей, какие проносились у меня в голове, уже не возможно, да и не имеет смысла, сейчас все это вспоминаю с улыбкой.

Самым пугающим для меня из прочитанных симптомов стало кровохаркание. И я стал постоянно присматриваться, а нет ли у меня его. И, вы не поверите, в один прекрасный момент, сидя за компьютером, я почувствовал вкус крови во рту, сплюнул и увидел сгусток на руке. В этот момент меня пробрал жуткий страх. Тогда я подумал: ну все, это точно рак.

Самое смешное в той ситуации – то, что я боялся сходить в больницу и проверить легкие, так как в глубине души не хотел узнать, что действительно болен.

На определенном этапе мне было необходимо пройти флюорографию для университета, прошел, но за результатом самому было идти тревожно. Отправил маму. Ждал ее возвращения

и боялся. И страх оправдался. Приходит и говорит: у тебя какое-то пятно на снимках. В тот момент меня охватило чувство полнейшей дезориентации, мир стал каким-то ненастоящим, все как в кино. Было страшно.

Не буду описывать подробности, но все оказалось до банальности смешным. Кровь изо рта в результате оказалась следствием кровоточивости десен, которые никогда в жизни до этого не кровоточили, а пятно на снимке – следствием ошибки аппарата флюорографии. Сейчас очень смешно это вспоминать и понимать, насколько организм может имитировать болезнь.

На истории с легкими все не закончилось. После них появились проблемы с желудком, позвоночником, сердцем. Жуткие боли в груди, аритмия, головокружения – и еще целый ряд симптомов. Все это, естественно, сопровождалось огромным количеством медицинских обследований, причем платных. Проверил все органы, которые только возможно. По анализам здоров, хоть в космос посылай. А на деле мое тело постоянно болело.

Уже тогда я начал носить с собой различные таблетки. Тогда я еще не испытывал проявлений агорафобии и мог перемещаться куда угодно и один. Но тревога все больше и больше заполняла мою жизнь.

Постепенно стал прислушиваться к пульсу, в итоге это привело к настоящей панической атаке. Описывать все переживаемые чувства в тот момент не вижу смысла, думаю, вы прекрасно меня понимаете. Скажу лишь, что было жутко страшно, прощался с жизнью и вызвал скорую.

После первой ПА жизнь стала меняться кардинально. Без таблеток больше не выходил, в определенные места стал бояться ходить, так как казалось, что приступ настигнет именно там, и таких мест становилось все больше и больше. Самое интересное, что никто из моего окружения не мог и подумать, какой ужас творится внутри меня. С виду казался вполне здоровым и полноценным молодым человеком.

Не буду затягивать, скажу лишь, что за это время было потрачено более 200.000 рублей на разные обследования и таблетки, до сих у родителей лежит кипа с результатами анализов. В то время я постоянно сидел на форумах, посвященных ВСД и ПА, мне казалось, что от этого становится легче, но я сильно заблуждался, такое времяпрепровождение только усугубляло и хронифицировало мою проблему.

Форумы, сообщества в социальных сетях, сайты медицинской тематики стали моими друзьями! Думаю, вам это знакомо. Как раз из форумов я узнал, что проблема ВСД и ПА является сугубо психологической и для ее устранения необходимо обратиться к психотерапевту.

И тогда начались мои скитания по специалистам этого профиля. За все время их было шесть. Куча потраченных денег, в итоге одни разочарования и убежденность, что мне уже ничего не поможет.

Если вначале настроение у меня еще оставалось хорошим, то постепенно все начало усугубляться депрессией, которая являлась следствием того, что я не мог жить полноценно, постоянно себя ограничивал во всем. Перестал ходить во многие места, боялся заниматься спортом, пить алкоголь и курить сигареты. Страхов было очень много и очень разных.

Вся эта грусть и тоска дополнялась тем, что меня тогда мучали вопросы: ну за что мне все это? В чем я так провинился? Смотрел фотографии знакомых в социальных сетях, видел их счастливые лица, и становилось еще тоскливее. Казалось, что я один такой неудачник.

Это я сейчас понимаю, что социальные сети очень сильно невротизируют людей. Если раньше мы изредка встречали бывших одноклассников и однокурсников, не знали толком, как они живут и как проводят время, максимум, что мы могли – встретить старого знакомого, увидеть у него дорогую новую машину, короткое время позавидовать и потом забыть, то сейчас мы каждый день видим фотографии своих знакомых и ровесников, видим, как они постоянно где-то тусуются, фотографируются со звездами, девушки стоят с огромными букетами цветов, ребята на крутых машинах. И самое смешное в этой ситуации, что, глядя на такие фотогра-

фии, мы не задумываемся о том, что цветы девушка могла купить себе сама, чтобы сделать фотографию и выложить ее в соцсеть, что парень сфоткался в чужой машине, что на отдых в Турции они копили пару лет, отказывая себе во многом. Обо всем этом мы не задумываемся.

Зато нам кажется, что все живут лучше нас. Но это иллюзия, и вы должны прекрасно знать и помнить о ней. Запомните: никто не будет выкладывать фотографии спросонья, фотографии пьяного мужа, пришедшего с работы и устроившего дебош, фото слез, обид и разочарований, всего этого не будет. Люди выкладывают только счастливые моменты и показывают только внешний фасад своей жизни.

Помните об этом, это позволит снизить уровень депрессивности и тревожности.

Что-то я отвлекся! Вернусь к истории. В конечном итоге после кучи потраченных денег и кучи психотерапевтов, которые все как один обещали мне стопроцентное выздоровление, я оказался в клинике кризисных состояний с тяжелым паническим расстройством и агорафобией. Выйти даже на улицу к подъезду я не мог. Сразу паника, пульс 160—180, давление такое же и жуткий страх смерти.

Из острой фазы меня вывели медикаментозно в течение двух-трех недель. У меня появилось время подумать о своей жизни, о том, в каком направлении мне двигаться дальше. И я решил, что мне никто другой не сможет помочь – только сам.

Выйдя из больницы, я взялся за работу. Куча прочитанных книг, исписанных тетрадей, просмотренных фильмов и семинаров. Изучение западного подхода к решению данной проблемы. В итоге я смог победить панику и избавиться от агорафобии.

Я разработал подход, который помог мне и, как показала практика, еще многим людям. Им начали делиться между собой, и он стал набирать все большую популярность. И сейчас у вас есть уникальная возможность ознакомиться с ним лично.

Не буду томить и отнимать ваше драгоценное время. Читайте дальше и узнаете, как в ближайшее время избавиться от паники и агорафобии и вернуться к счастливой и здоровой жизни. Удачи и успехов вам!

С уважением, Федоренко Павел

Введение

Ольга, возвращаясь с работы, решила заглянуть в супермаркет, чтобы купить что-нибудь домой. В голове «крутился» список необходимых покупок. В тот момент, когда она выбирала безалкогольные напитки, вдруг испытала странное чувство: ощутила, как сильно бьется ее сердце, даже показалось, что этот стук отдается в горле. Ольга сильно испугалась, а в тот момент, когда ставила бутылку обратно на прилавок, она почувствовала легкое покалывание в левой руке.

Никогда раньше ничего подобного с Олей не случалось, и от испуга она сильно растерялась, не знала, что и делать. В голове носилось огромное количество мыслей. Девушка перебирала варианты: «сердечный приступ, инсульт, аллергия на какую-нибудь еду...».

Дальше Ольга почувствовала, как сильно напряглись мышцы груди и живота, дыхание участилось и стало прерывистым и поверхностным. Девушка смотрела по сторонам, на окружающих ее людей, как вдруг почувствовала слабость в теле и легкое головокружение. Страх пронзил ее буквально насквозь, и казалось, что должно случиться что-то ужасное. Ольга оставила корзину с покупками и направилась к выходу.

Оказавшись на свежем воздухе, она почувствовала облегчение, пришла в себя, поняла, что снова начала себя контролировать. Пугающие симптомы отступили. Но, несмотря на облегчение, она все еще находилась в шоке, ее тело дрожало. Охватил такой страх и ужас, как будто кто-то держал дуло автомата у виска. Еще никогда она не чувствовала подобного.

Ольга позвонила мужу, объяснила, что с ней произошло, попросила приехать за ней и отвезти в больницу.

Спустя пару часов, девушка уже лежала в больничной палате и ждала результатов анализов. Через некоторое время пришел врач. Он сообщил, что с ней все в порядке, никаких отклонений он не обнаружил, что, судя по всему, это был обычный приступ паники. Новость и обрадовала, и смутила Олю: хорошо, что это не симптомы серьезного заболевания. В то же время она вспомнила свою тетю, которая испытывала нечто подобное, но Ольга никогда и не думала, что это настолько страшно. Она с некоторым облегчением покинула больницу, вернувшись домой, тут же легла в кровать и быстро уснула.

На следующий день Ольга прокрутила в голове вчерашние события. Все произошедшее показалось страшным сном. Решила пересмотреть результаты, которые выдали в больнице, и убедилась, что врач ничего не упустил и поставил действительно верный диагноз. Просто не верилось, что у нее нет ничего серьезного. Из головы не уходили воспоминания о неприятности в супермаркете, было ощущение, что тот ужас может повториться в любой момент. Она впервые испытала чувство дискомфорта в собственном доме.

На работе в рекламном агентстве она не могла сконцентрироваться на делах. При разговоре с людьми не слушала собеседника, а думала о случившемся. Ее начали посещать страхи и думы о том, что коллеги решат, будто она сошла с ума, что ее положат в психиатрическую клинику и лишат родительских прав. И таких тревожных мыслей становилось все больше по мере того как она пыталась с ними бороться.

Прошло три недели со дня приступа в супермаркете. Ольга посетила врача, которого порекомендовал ее друг. Но и этот доктор также не обнаружил ничего серьезного, только выписал успокоительные лекарства, которые следовало принимать в момент возникновения паники.

У девушки наступил период общей тревоги, или генерализованного тревожного расстройства (это период затяжного беспокойного состояния, сопровождающийся тревожными мыслями). Чаще всего при этом состоянии тревога и беспокойство идут с человеком в течение всего дня: с пробуждения до вечера. В случае с Олей – это следствие ее постоянной боязни за свое здоровье и постоянного «сканирования» своего организма. Паническая атака, случив-

шаяся в супермаркете, сильно напугала девушку, и чувство страха и растерянности вылилось в постоянное беспокойство.

Нетрудно догадаться, что эти обстоятельства сильно изменили ее жизнь. Она не смогла поехать отдыхать с мужем в Таиланд, хотя они давно об этом договаривались. Супруг Ольги решительно не понимал, что происходит, ведь жена всегда была уверенным в себе и напористым человеком, а сейчас это было лишь только подобие той Ольги, с которой было прожито столько лет. Он терял терпение, просил жену взять себя руки ради него и детей. Шли месяцы, но ничего не менялось в лучшую сторону. Молодая женщина прочно закрепилась в состоянии тревоги, беспокойства и паники.

Описанная ситуация самая распространенная. У человека случается паническая атака, после чего его охватывает общее беспокойство. Но у разных людей сценарий бывает разный. Некоторых преследуют панические атаки, однако они не испытывают постоянного беспокойства. Другие понятия не имеют, что такое паническая атака, но при этом практически круглосуточно испытывают чувство тревоги.

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.