

A woman with long brown hair, wearing glasses and a light blue button-down shirt, is shown from the chest up. She is holding a large, thick, dark red book over her head with her right hand. Her mouth is wide open in a shout or scream, and her eyes are squeezed shut. The background is plain white.

Невроз, тревога, паника.
Как избавиться?
Краткое руководство

Ревякина И.Н.

Ирина Ревякина

**Невроз, тревога, паника. Как
избавиться? Краткое руководство**

«Автор»

2020

Ревякина И. Н.

Невроз, тревога, паника. Как избавиться? Краткое руководство /
И. Н. Ревякина — «Автор», 2020

Страдаете от постоянного внутреннего напряжения, панических атак, тревоги? Это не удивительно. Мы живем в непростой период переизбытка информации, высокого уровня стресса, недостатка сна и полезных веществ в пище.

© Ревякина И. Н., 2020

© Автор, 2020

Содержание

Введение	5
О невротических расстройствах и причинах их возникновения	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Ирина Ревякина

Невроз, тревога, паника. Как избавиться? Краткое руководство

Введение

Страдаете от постоянного внутреннего напряжения, панических атак, тревоги? Это не удивительно. Мы живем в непростой период переизбытка информации, высокого уровня стресса, недостатка сна и полезных веществ в пище.

Наша нервная и иммунная система не в состоянии справиться с таким количеством адреналина. Все это разрушает здоровье и приводит к возникновению неврозов, не проходящих тревог, беспокойств.

Как бороться с такими состояниями и жить счастливо, читайте в этом руководстве.

О невротических расстройствах и причинах их возникновения

Во время психоэмоционального напряжения часто актуализируется тревога, страх либо паника. Тревожные неврозы не являются тяжелыми психическими расстройствами. Человек остается в состоянии здравости и способен критически мыслить. Но все же, в некоторых случаях может понадобиться госпитализация в стационар, если человек не справляется самостоятельно. Это, как правило, отделения психосоматических расстройств либо кризисных состояний. Страдают одинаково, как мужчины, так и женщины.

Причины разные. Генетическая предрасположенность, неблагоприятное воздействие окружающей среды, личностные особенности (черты характера, например, повышенная нервозность или личностная тревожность).

Распространенной причиной неврозов является реакция на стрессовую ситуацию. Она может быть настолько острой, что человек впадает в депрессивное состояние и не хочет жить, не видит смысла жизни. Ему кажется, что изменить уже ничего нельзя. А это не так. Достаточно убрать из жизни тревожащий стимул и все становится на круги своя.

Происхождение тревоги может быть эндогенным, то есть провоцироваться чрезмерной активностью гормонов, что связано с эндокринными заболеваниями.

Тревожное состояние могут испытывать люди, страдающие болезнями щитовидной железы. В таком случае, надо понимать, что тревога, расстройства настроения, имеют органическую природу (дефицит гормонов), а не психосоматическую, связанную со стрессом.

Бывает так, что самый обычный стимул или внешний раздражитель запускает тревогу, и человек никак не может с ней справиться. Например, прочитал новость, угрожающую здоровью и жизни, симптомы невротической тревоги сразу же дали о себе знать.

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.