
Спасибо большое автору за раскрытие такой интересной и важной темы! На самом деле литературы и информации о тревогах и ВСД очень мало! Да и та, что есть, написана научным языком, и не всегда понятно, что делать простому человеку! Здесь же все разложено по полочкам! Все очень хорошо и понятно! И для людей, которые сталкивались с этим, и для тех, кто только интересуется данной темой!

Юлия, Москва

Читая книгу, я излечивала себя в буквальном смысле, даже законспектировала несколько страниц в блокноте. Многие книги я бросала на полпути, а эту прочитала от корки до корки. Написана очень доступно и легко усваивается. Всем рекомендую книги Павла. Главное, что то, о чем он пишет, — правда, и он сам прошел этот путь и обещает нам дорогу в этой книге.

Амин, Москва

Прочитал книгу и понял, что никогда еще за все время, что я ищу решение своих проблем, не находил информации, которая была бы изложена таким простым и доступным языком. Очень многое встало на свои места, стало понятно, что ничего смертельного со мной не происходит. А это уже многого стоит. Много в моей жизни изменилось после прочтения книги. Я очень благодарен автору за эту работу. Сразу видно человека, который прошел все на собственном опыте. И тут не важны какие-то там дипломы, ученые степени, которыми пестрят кабинеты разных психотерапевтов. Здесь важно, что человек прочувствовал все на собственной шкуре и знает, каково это, что такое постоянная тревога, паника, навязчивые мысли, симптомы ВСД и прочие прелести. Рекомендую всем книгу. В ней вы найдете конкретные рекомендации и обретете глубокое понимание того, что с вами происходит. Все далеко не безнадежно!

Павел, Санкт-Петербург

УМНЫЙ ТРЕНИНГ, МЕНЯЮЩИЙ ЖИЗНЬ

Павел **ФЕДОРЕНКО**
Илья **КАЧАЙ**

#ПОБЕДА
над
страхом,
паникой, **ВСД**

Новые
действенные
методы



Издательство
АСТ
Москва

УДК 616.85
ББК 56.12
Ф33

*Все права защищены. Никакая часть данной
книги не может быть воспроизведена в какой
бы то ни было форме без письменного
разрешения владельцев авторских прав.*

Федоренко, Павел.

Ф33 Победа над страхом, паникой и ВСД. Новые действенные методы / Павел Федоренко, Илья Качай. — Москва : Издательство АСТ, 2018. — 285, [1] с. — (Умный тренинг, меняющий жизнь).

ISBN 978-5-17-105802-9

Книга подробно и доступно рассказывает о причинах возникновения и механизмах функционирования ВСД, панических атак, навязчивых мыслей и действий. Дает эффективные методики для избавления от этих проблем, расписанные буквально по шагам.

Данная книга — настоящее спасение для человека, уже мысленно распрощавшегося с нормальной полноценной жизнью. Выполнение всех упражнений и заданий, разработанных авторами, положит конец бесконечным поискам чудодейственного средства для избавления от ваших проблем. Вы получите исчерпывающую и достоверную информацию о том, что на самом деле с вами происходит, а главное — начнете путь к счастливой и здоровой жизни, свободной от невроза и различных проявлений тревоги, страхов и фобий.

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-105802-9

© Федоренко П., 2018
© Качай И., 2018
© ООО «Издательство АСТ», 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

От рецензента	7
От авторов.....	9
Предисловие.....	14
<i>Глава I</i>	
Вегетососудистая дистония.....	25
<i>Глава II</i>	
Панические атаки	87
<i>Глава III</i>	
Агорафобия.....	125
<i>Глава IV</i>	
Обсессивно-компульсивное расстройство.....	147
<i>Глава V</i>	
Тревожно-фобическое расстройство	183
<i>Глава VI</i>	
Невроз.....	233
Вместо заключения	268

<i>Приложение 1.</i>	
Фильтры искажённого мышления	275
<i>Приложение 2.</i>	
Цель преодоления и таблица мотивации.....	281
<i>Приложение 3.</i>	
Упражнение «Фото страха».....	283
<i>Приложение 4.</i>	
Таблица избеганий	284

ОТ РЕЦЕНЗЕНТА

Эпоха активного изучения нейросетей, использования глобального Интернета и широкого вовлечения в социальные сети имеет свои несомненные плюсы. К ним относятся новая форма общения и новые возможности дистанционной коммуникации. Вспомнил я о них не случайно, потому что моё первое знакомство с Павлом Федоренко произошло именно таким образом. Социальная сеть, благодаря доступности её памяти, даже сохранила текст нашего первого дистанционного общения. Тогда Павел поделился своим энтузиазмом от прочитанной книги по методике лечения панического расстройства зарубежного автора. После десятилетия, потраченного на написание диссертации по тревожному расстройству, а также после десятков прочитанных статей и книг на эту тему я несколько спокойнее относился к подобным книгам и не проявлял большого к ним интереса. Однако сам энтузиазм, активность и ищущий ум Павла Федоренко как пассионарной личности отложился в моей памяти достаточно отчётливо.

И вот сегодня, спустя почти десятилетие и уже годы очного знакомства, я очень рад, что имею возможность лично представить очередную книгу Павла Федоренко и Ильи Качая на суд и активное использование заинтересованных читателей. Она — результат не только чтения других книг и теоретических изысканий, а, в первую очередь, итог собственных экспериментов

и находок авторов, продукт многих сеансов и тренингов с большой аудиторией тревожных пациентов. Книга информативна, имеет практическую ориентацию и написана понятным обычному и неподготовленному к научным терминам человеку. В то же время книга раскрывает читателю необходимую информацию о собственном состоянии и его специфических составляющих. Но самое главное, книга подробно описывает способы его изменений и алгоритм формирования этих изменений. И, конечно, мне приятно было увидеть и ряд своих шуток и высказываний, нашедших место в этой книге, что наглядно подчёркивает сетевой принцип взаимодействия людей и распространения знаний. Приятного и полезного чтения всем вдумчивым читателям!

Дмитрий Викторович Ковпак,

*врач-психотерапевт, кандидат медицинских наук,
доцент кафедры общей, медицинской психологии
и педагогики Северо-Западного государственного
медицинского университета имени И. И. Мечникова,
председатель Ассоциации когнитивно-поведенческой
психотерапии, вице-президент Российской
психотерапевтической ассоциации*

ОТ АВТОРОВ

В современный век информационных технологий получить информацию о том, что такое вегетососудистая дистония, панические атаки, навязчивые мысли и действия, достаточно просто. Однако вопрос о том, насколько полезной, а главное, безвредной эта информация окажется для человека, находящегося в тревожном состоянии, остаётся открытым. Наверняка вам знакома ситуация, когда, стремясь получить волшебную таблетку, вы хватаетесь сразу за несколько методик «излечения» и, не доводя ни одну из них до конца, убеждаете себя в том, что больше ничего вам не поможет. Возможен и такой вариант, что вы следуете какой-то определённой методике, но и она не приносит результата, а выбирая другую тактику «исцеления», наталкиваетесь на противоположную информацию и в итоге окончательно запутываетесь и впадаете в отчаяние.

Данная книга предоставляет уникальную возможность положить конец бесконечным поискам чудодейственного средства избавления от ваших проблем, обрести исчерпывающую и достоверную информацию о том, что на самом деле с вами происходит, а главное — начать интересный путь к счастливой и здоровой жизни, свободной от невроза и различных проявлений тревоги, страхов и фобий. Вполне возможно, что при чтении книги вы столкнётесь с информацией, которая будет противоречить опробованным ранее методикам.

В этом случае нужно помнить о том, что, раз вы держите в руках именно эту книгу, значит, прежние способы вам не помогли, а поэтому бессмысленно цепляться за старые знания, но есть смысл полностью сконцентрироваться на предлагаемом методе.

Авторы настоятельно рекомендуют воспринимать информацию без предубеждений, особенно в тех случаях, когда она будет противоречить вашему мировоззрению. Стоит признать, что на данный момент в нем присутствуют некоторые искажения, которые и привели вас к проблеме, поэтому следует отказаться от старых привычек мышления, чтобы начать формировать новые. Ведь, чтобы наполнить чашу свежей водой, для начала нужно выплеснуть старую. Ещё Альберт Эйнштейн говорил о том, что нельзя решить проблему на том же уровне мышления, на котором она создавалась. При этом полезно также конспектировать основные положения книги, выписывая осознания и инсайты, чтобы иметь возможность в любой момент к ним обратиться.

Однако главный посыл авторов книги состоит в следующем.

Если вы хотите добиться желаемого результата, необходимо в обязательном порядке применять на практике все предлагаемые методики и воплощать в жизнь всю информацию. Без этого коэффициент полезного действия будет стремиться к нулю, поскольку не будет самого действия.

Вы можете прочитать миллион книг, но продолжать оставаться в своей проблеме, а можете внимательно изучить одну и получить очень хороший результат, но только реализуя полученные знания на практике.

Важно понимать, что быстро избавиться от тревожного расстройства невозможно, так как всю сознательную жизнь вы создавали неадаптивные привычки поведения, за долгие годы став олимпийским чемпионом по выносу собственного мозга. Только вы удерживаете себя в своём состоянии, и только вы сами можете себе помочь.

Хорошая новость заключается в том, что обратный путь к счастливой жизни займёт гораздо меньше времени, чем вы потратили на то, чтобы добровольно загнать себя в текущее состояние. Но это произойдёт только в том случае, если вы будете проявлять должное усердие и последовательность в своих действиях. Ради достижения длительного и устойчивого эффекта придётся очень много работать и терпеть. Вы получите желаемый результат, но главное — это практика, то есть постоянная работа над собой, ключевой элемент которой — стопроцентная ответственность. Именно привычка перекладывать ответственность за свою жизнь на других людей и обстоятельства, именно желание, чтобы все проблемы решил кто-нибудь другой, именно требования того, чтобы всё происходило только так, как вам хочется, и привели вас к проблеме.

Конечно, вы можете не согласиться, обидеться на эти слова и продолжать придерживаться инфантильной манеры поведения, но чем раньше осознаете, что вы — не идеал, тем быстрее и продуктивнее будет ваша работа над собой. Поэтому первое, что нужно оставить за порогом своей прежней жизни, — это жалость к себе, попытки оправдываться и обвинять судьбу и других людей в своих несчастьях. Кстати, с привычкой осуждать и критиковать других тоже придётся попрощаться.

Только вы являетесь творцом своей жизни, и то, что в настоящий момент с вами происходит, является вашей целью, поэтому в ваших и только в ваших руках находится ваша жизнь.

А ещё в ваших руках находится эффективное практическое руководство, которое станет вашим помощником на тернистом, но увлекательном пути к новой жизни.

Важно помнить, что настоящая книга не является волшебной таблеткой, которая раз и навсегда избавит от различных проявлений тревоги. Авторы не обещают гарантированного результата, но дают гарантию эффективности тех методик, которые вы найдёте в этой книге. Результат же будет зависеть только от ваших непосредственных действий. Практика, практика и ещё раз практика позволит вам день за днём ощущать себя лучше. Согласно исследованиям, при чтении книг и прослушивании лекций человек запоминает не более 20 % новой информации, в то время как выполнение практических упражнений способствует усвоению более 50 % информации. Однако ещё большей эффективности человек может добиться при групповом обсуждении и обучении других, поэтому лучше всего решать свою проблему в сообществе единомышленников, объединённых общей целью здоровья. Такой средой, формирующей новое поведение человека, является проект тренингов «Система здорового мышления».

Цель данной книги состоит в том, чтобы помочь избавиться от невроза и тревожно-фобического расстройства, передать накопленные знания и опыт, указать на типичные ошибки в поведении и мышлении, удерживающие вас в проблеме. Следует чётко осознавать, что книга не лечит, не исцеляет, не решает проблему за вас, а является проводником на пути к достижению желаемой цели, то есть счастливой жизни, свободной от вегетососудистой дистонии, панических атак и навязчивых состояний. Из предложенной в книге информации вы со временем сможете извлекать пользу не только в плане работы со своей тревогой, но и для самореализации в различных сферах жизни — здоровье, отношениях, финансах и прочих. Постепенно тревога перестанет быть невыносимой проблемой и явится отправной точкой для счастливой жизни во многих её проявлениях.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Представим среднестатистического человека, живущего среднестатистической жизнью. С утра он едет на учёбу или работу, вечером по плану — спортивная тренировка или отдых с семьёй, по выходным и праздникам — встреча с друзьями, сопровождающаяся употреблением алкоголя. Он не испытывает никаких проблем со здоровьем, ведёт вполне обычный образ жизни, словом, живёт как все. Однако время от времени этого общительного и весёлого человека охватывает головокружение, проявляется шаткость походки, при засыпании учащается сердцебиение, а при резком подъёме ни с того ни с сего темнеет глазах. Поначалу наш герой не обращает на эти состояния никакого внимания и продолжает жить в привычном ритме: «Подумаешь, закололо! Ну и что, что заболело? В современном мире не бывает абсолютно здоровых людей!»

Тем не менее, симптомы не отступают, некоторые из них усиливаются и, что особенно неприятно, появляются новые: внезапная непрекращающаяся дрожь, покалывание и онемение конечностей, ощущения удушья и нехватки воздуха, жар и потливость, резкие боли в позвоночнике. Это приводит человека в тревожное замешательство: «Со мной что-то не так! А что, если я действительно болен?» Тревожные мысли всё чаще посещают нашего героя, но он по-прежнему не придаёт симптомам особого значения, стараясь всячески от них

отвлечься. Но однажды, находясь в длинной очереди в супермаркете или нервно томясь в автомобильной пробке, человека в одну секунду охватывает неопи-суемый ужас, пронзает дикая тревога, и ему кажется, что он сейчас упадёт в обморок, умрёт, сойдёт с ума или совершит неконтролируемое действие. Ощущения настолько внезапные и сильные, что человек напрочь забывает обо всех социальных нормах, начинает в панике метаться из стороны в сторону, просить о помощи, вызывать скорую, звонить родителям, близким или друзьям.

Независимо от исхода событий человек оказывается дома в полной целости и сохранности. Спустя некоторое время он приходит в себя, вновь начинает жить полноценной жизнью, лишь изредка вспоминая досадное недоразумение, но уже обходя стороной супермаркеты и стараясь на всякий случай избегать пробок. Но прежняя безмятежная жизнь продолжается до тех пор, пока в новой очереди или пробке его снова не охватит всепоглощающий приступ паники. С этого момента наш герой уже всерьёз озабочен своим здоровьем и ни за что не захочет оказаться один в супермаркете или в битком наполненном людьми автобусе. Навязчивая мысль о том, что он болен страшной и неизлечимой болезнью прочно засела в его сознании и теперь является его постоянным спутником, где бы он ни оказался.

С целью поиска причины своих крайне неприятных и тяжело переносимых состояний человек, естественно, обращается к врачу. Героически преодолевая духоту поликлинических коридоров, волокиту с направлениями и ненужными анализами, беспрестанно ругаясь в регистратуре и изнывая от ожидания в толпе