

Юлия Орли

Паническая атака

Упражнения для работы
с подсознанием

тесты • практики • схемы



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.964
ББК 88.6
О-66

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

В оформлении использованы материалы с Shutterstock

Орли, Юлия Леонидовна.

О-66 Паническая атака. Упражнения для работы с подсознанием / Орли Юлия Леонидовна. — Москва : Издательство АСТ : Кладезь, 2026. — 96 с.: ил. — (Психология. Практика).

ISBN 978-5-17-185825-4

Вы испытываете панические атаки? Знайте, это не просто страх, а крик вашего организма о помощи, сигнализирующий о нерешенных внутренних проблемах.

Пособие «Паническая атака. Упражнения для работы с подсознанием» — это ваш надежный проводник к исцелению. Автор предлагает эффективные и бережные техники, которые помогут не только справиться с острым приступом, но и проработать глубинные психологические раны.

- Опросник для выявления панических атак
- 7 глубинных техник и дыхательные упражнения
- Суть панических атак
- Выполнение в комфортном режиме

Все упражнения сопровождаются инструкциями и схемами, что делает пособие эффективным как для самостоятельной работы, так и для психологической практики. Превратите страх в силу — работайте с подсознанием и побеждайте панические атаки!

**УДК 159.964
ББК 88.6**

ISBN 978-5-17-185825-4

© Орли Ю.Л., текст, 2026
©ООО «Издательство АСТ», 2026

Оглавление

Вместо предисловия: глава-откровение	5
Глава 1. Три шага, или Знать врага в лицо	9
Паническая атака... работает на нас?.....	9
Как устроена паническая атака?	11
Паническая атака — наш союзник?.....	13
Глава 2. Кто с большей вероятностью может встретиться с панической атакой и почему	16
«Львы» и «соловьи»	16
Скрининговый опросник для выявления панических атак ..	18
Склонность к паническим атакам не врожденная, а приобретенная	19
Глава 3. «Большая четверка». Сценарии, которые заставляют паниковать	21
Что такое травма?.....	21
Как травма связана с паническими атаками	24
Волшебная «лыжня».....	24
Сценарий 1. Специфический опыт брошенности, депривация, самые ранние травмы.....	27
Сценарий 2. Травма вследствие непредсказуемости мира: взорваться может в любой момент и на пустом месте. Родители нестабильны	32
Сценарий 3. Гиперопека. Гиперконтроль. Пренебрежение эмоциями ребенка	38
Сценарий 4. Чтобы тебя любили, нужно быть очень- очень-очень хорошей, даже идеальной. Перфекционизм, или фобия неудачи.....	46

Глава 4. Как снизить градус панической атаки «в моменте» ...	54
Техника № 1: «Кучер»	54
Техника № 2: «Плевков в трубочку»	59
Техника № 3: «Поза хозяина»	61
Техника № 4: «Дыхание: три способа расслабиться»	65
Техника № 5: «Внутренний ребенок»	66
Техника № 6: «Техника модификации образа»	70
Техника № 7: «Техника модификации опыта»	75
Вопросы и ответы	86
Напоследок...	91
Об авторе	93

Вместо предисловия: глава-откровение

Первое ощущение напоминало прикосновение мягкой кошачьей лапки. Как будто кто-то провел по грудной клетке изнутри и... запустил невидимую волну. Волна в ту же секунду превратилась в неисчислимое количество маленьких вибраций, змеек, которые побежали в плечи, живот, по рукам и ногам, поднялись в голову... которые как будто за секунду забрали мое тело себе.

Мне оно точно больше не принадлежало: оно отдано на растерзание тысячам змеек, вибрировало, дрожало, как будто рассыпалось на части. Руки были ледяные и одновременно покрылись потом, краска прилила к лицу. Тело трясло, как в сильный мороз. Дыхание сбилось, на грудную клетку легла каменная плита, о которую со всей силы изнутри гулко колотилось сердце.

Его биение отдавалось в голове, звенело в ушах, казалось, что сердце — как огромный чугунный колокол, в который колотят не в меру. И он или разобьет грудную клетку, или оборвется. В какой-то момент подумалось: «Боже, уж лучше бы так». Лучше ужасный конец, чем ужас без конца.

Но мысль о конце усилила дрожь, вибрации, гул и запустила вторую волну. Изображение перед глазами плыло. Обессиленное тело упало на кресло, перестав сопротивляться. Оно было «отдано на разграбление» змейкам, волнам, колоколу... Теперь волны гуляли по телу, как им хочется...

Это длилось какое-то время, кажется — бесконечно. Потом волны стали утихать, напряжение — снижаться. Получилось расслабить шею, плечи, разжать руки. Нестерпимо захотелось в туалет. Хороший знак. Значит, приступ проходит.

Паническая атака... Опыт, с которым я знакома не понаслышке. И как психолог, и как человек. То, что я описала выше, — мои ощущения. Мой опыт. Опыт, который приходилось переживать неоднократно, особенно в сложные периоды жизни. Опыт, который часто приходится получать «в нагрузку» к эмпатии, способности тонко чувствовать, творческому восприятию мира.

Люди, обладающие такими качествами, — как приборы с повышенной чувствительностью: с ними нужно обращаться крайне нежно и бережно.

То, что норма для кирпича, недопустимо для хрустальной вазы. Все мы разные. Кто-то отличается устойчивостью и «непробиваемостью». Часто преимущества таких людей — физическая сила и выносливость. А есть те, чье преимущество — в умении видеть нюансы и чувствовать эмоции другого человека.

Никто не плох. Все разные.

И разные люди, как и разные приборы, например рулетка и высокоточный микроскоп, требуют соответствующего обращения. Нельзя судить соловья по его силе и умению драться как лев, а льва — по умению петь как соловей.

Все разные, всем свое место. Но чтобы жить счастливо и справляться, нужно очень хорошо знать, кто же ты в этом мире, какой ты и какие условия нужны именно тебе.

Почему я об этом пишу? Потому что смогла оседлать панические атаки. Стать серфингистом, который перестал тонуть, захлебываться в гигантских волнах психики и оседлал эту бомбору. И сейчас учу других становиться заправскими серфингистами, управляющими волнами психики.

Я точно знаю две важные вещи, о которых скажу в самом начале:

1. Как бы ни была дискомфортна паническая атака, от нее еще никто не умирал (в отличие от взаимодействия с реальной гигантской волной).
2. Справиться с панической атакой может каждый. Даже не так: **каждый.**

Каждый, кто захочет потратить всего пару часов, чтобы разобраться с этим вопросом раз и навсегда.

Каждый, кто доверится опыту человека, оседлавшего волну, и психолога, обучающего этому других людей уже более 10 лет, и прочтет эту небольшую книгу до конца.

И главное — каждому, кто готов не только читать, но и в сложный момент вспомнить и проделать техники. А желательно — профилактически, еще до наступления сложного момента, — сделать так, чтобы условия жизни не способствовали появлению панической атаки, а наоборот.

Я попробую создать терапевтическое пространство, в котором вы можете «растворить», или — как мы говорим — контейнировать, страхи, переживания по поводу панических атак, а мой терапевтический «фермент» помог бы вам это переварить и сделать вас чуточку устойчивей в вопросе взаимодействия с атаками. А может быть, и не чуточку.

Я знаю, что некоторые люди не могли по тем или иным причинам попасть ко мне в личную работу. Но, прочитав статьи, послушав видео или лекцию, прожили нужные чувства, и это помогло им начать управлять ситуацией и поворачивать панические атаки вспять в самом начале.

Мы обязательно поговорим, как научиться расшифровывать сигналы, которые несет паническая атака (ведь ее основная функция — сигнальная), и как с этим материалом обходиться. Как делать так, чтобы паническая атака «закруглялась», не успев начаться? Как перераспределять возникающую в этот момент психическую энергию? И наконец, как создать такие условия для жизни, которые подойдут именно вам и в которых паническим атакам не приходилось бы возникать?

Пусть эта книга станет для вас пространством любви и принятия. Пространством, в котором вы можете расслабиться, виртуально «оказаться на ручках», отгоревать произошедшее и набраться сил и понимания, как идти дальше.

Чтобы начать постепенно снижать напряжение, давайте прямо сейчас сядем в удобную позу, нальем чаю или кофе, укроемся чем-

то, если вам прохладно, или наоборот — откроем окно, чтобы впустить свежий воздух.

Поднимем глаза и увидим хотя бы одну деталь, или один предмет, или одного человека, которые бы нам нравились. Посмотрим несколько секунд на то, что нам приятно. Сделаем три глубоких, грудной клеткой и животом, вдоха и выдоха. И после этого, в безопасности и комфорте, пойдём дальше.

Не пропускайте это простое мини-упражнение. Вся сила — в простоте. Просто поверьте на слово — и проделайте его.

А я уже жду вас в первой главе, где мы разберемся, как устроена и возникает паническая атака, что ее запускает и как мы можем на это влиять.

Глава 1.

Три шага, или Знать врага в лицо

Для того чтобы научиться управлять панической атакой, нам нужно пройти три основных шага:

1. **Глава 1:** понять, что на самом деле представляет собой зверь под именем «паническая атака» и почему... он работает не против нас, а как раз на наши интересы!
1. **Глава 2:** понять, кто мы, насколько склонны к паническим атакам и почему это так. В этой главе вас ждет тест, насколько вы склонны к паническим атакам именно сейчас.
1. **Главы 3 и 4:** взять в свой арсенал:
 - принципы выстраивания жизни, которые снижали бы вероятность возникновения панических атак (профилактика);
 - быстрые техники управления панической атакой, если вдруг «недопрофилактиковали» или перенапряглись и она пришла к вам в гости — выполнить главную функцию.

Паническая атака... работает на нас?

Если вы меня спросите: «Хорошо, вот у вас были панические атаки, вы пишете, что их “оседлали”, — то есть теперь у вас их не бывает, вы ж психолог?», я улыбнусь.

Потому что в этом предположении скрыто одно из основных заблуждений, которое мешает избавиться от панических атак.

Панические атаки не болезнь. Врачи вынужденно ставят диагнозы, например «ВСД», так как необходимо каким-то образом

описать явление, — но как можно описать естественную реакцию организма на неподходящий термостат?

—● ***Панические атаки не болезнь. Это сигнал здоровой психики, призванный обратить наше внимание на внутренние или внешние условия, которые стали неподходящими.***

Панические атаки невозможно вылечить, потому что это не болезнь.

Панические атаки — это сигнал правильно работающей психики, направленный на то, чтобы вы изменили условия неподходящего психике термостата — состояния и окружения, в котором вы пребываете.

У панических атак есть только одна функция — сигнальная. Если мы меняем жизнь необходимым образом, то нашей аварийной системе нет повода сигналить, чтобы мы хоть так обратили внимание на ситуацию.

Если мы вновь «увлекаемся» и идем не туда, панические атаки могут включиться, чтобы скорректировать наш путь и уберечь от беды. И чем раньше мы разберемся с тем, как это работает, тем быстрее научимся распознавать первые мягкие симптомы, не доводить до предельных ощущений и более того — использовать предвестники атаки как помощников. Таким образом, и атака не разовьется, и сигнал от бессознательного и интуиции мы успеем разгадать.

—● ***У панической атаки есть только одна функция — сигнальная. Она, как сигнализация, призвана достучаться до нас, чтобы сообщить, что в жизни мы свернули куда-то не туда. И если у психики не получились добиться внимания более щадящим способом, ей приходится использовать громкую «сирену» в виде панической атаки, которую проигнорировать куда сложнее.***