

ПСИХОЛОГИЯ. СОВЕТЫ МАСТЕРА

ПАВЕЛ ФЕДОРЕНКО

# СЧАСТЛИВАЯ ЖИЗНЬ

**БЕЗ**  
ПАНИЧЕСКИХ  
АТАК И ТРЕВОГ

ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД ИЗБАВЛЕНИЯ  
ОТ ВСД, СТРАХОВ И ПАНИКИ, КОТОРЫЕ МЕШАЮТ ЖИТЬ

ПРАЙМ  
Ψ

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 Счастливая жизнь без панических атак и тревог. Эффективный метод избавления от ВСД, страхов и паники, которые мешают жить / Павел Федоренко. — Москва : Издательство АСТ, 2017. — 255, [1] с. : ил. — (Психология. Советы мастера). ISBN 978-5-17-101657-9

Павел Федоренко — специалист по работе с паническими атаками, ВСД, тревогой, страхами, навязчивыми мыслями и другими невротами. Он знает проблему изнутри, потому что на собственном опыте столкнулся со всеми ужасами этих состояний. И смог справиться!

Если вы:

- устали от постоянных страданий и мечтаете освободиться от панических атак, ВСД, тревоги, фобий, навязчивого мышления и других переживаний;
- хотите начать по-настоящему наслаждаться каждым моментом жизни, забыв о бесконечных страхах;
- устали от бесконечных поисков решения своих проблем, чудодейственных лекарств или методов;
- готовы взглянуть на мир по-новому — глазами здорового и счастливого человека,

можете, наконец, остановиться и вздохнуть спокойно. В этой книге вы найдете все, что вам необходимо для возвращения к здоровой, полноценной жизни.

**12+**

---

*Издание для досуга*

**Павел Федоренко**

**СЧАСТЛИВАЯ ЖИЗНЬ  
БЕЗ ПАНИЧЕСКИХ АТАК И ТРЕВОГ.**

**Эффективный метод избавления от ВСД, страхов  
и паники, которые мешают жить**

Подписано в печать 08.02.2016. Формат 84×108/32.

Усл. печ. л. 13,44. Тираж 2000 экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,  
том 2–953000, книги, брошюры.

ООО «Издательство АСТ»

129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, комн. 5

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ

ISBN 978-5-17-101657-9

© Федоренко П., 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2017

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	5
-------------------	---

## ***Раздел 1*** **ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ** **ДИСТОНИЯ**

<i>Глава 1.</i> Моя история .....	10
<i>Глава 2.</i> Вегетососудистая дистония и тревожность .....	18
<i>Глава 3.</i> Тревога — причина ваших страданий .....	51
<i>Глава 4.</i> Почему возникают тревожные расстройства .....	55
<i>Глава 5.</i> Избавление от тревоги .....	65
<i>Глава 6.</i> Перестаньте бороться! .....	82
<i>Глава 7.</i> Тревожно-мнительные личности .....	89
<i>Глава 8.</i> Подведение итогов .....	98
<i>Глава 9.</i> Симптомы тревожного расстройства .....	107

**Раздел 2**  
**ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ**  
**И АГОРАФОБИЯ**

<i>Глава 1.</i> Борьба или смирение?.....	118
<i>Глава 2.</i> Здоровье и тревожные расстройства. Техники избавления.....	129
<i>Глава 3.</i> Методы работы с паникой .....	144
<i>Глава 4.</i> Изменение жизненных факторов, способствующих развитию приступов паники. ....	181
<i>Глава 5.</i> Обзор ваших ошибочных диагнозов .....	216

**Раздел 3**  
**НАВЯЗЧИВЫЕ**  
**МЫСЛИ И СТРАХИ**

<i>Глава 1.</i> Навязчивые состояния.....	230
<i>Глава 2.</i> Работа с навязчивыми состояниями. ....	245
Заключение .....	256

## ПРЕДИСЛОВИЕ

С уверенностью могу сказать, что абсолютно любой человек способен победить тревогу с помощью программы «Жизнь без паники», потому что на моих глазах от панических атак, беспокойств и тревог избавилось огромное количество людей, считавших себя безнадежными. Моя уверенность основывается еще и на том, что значительная их часть потратила долгие годы на поиск врачей, таблеток, других чудодейственных средств, которые помогли бы им справиться с этими проблемами. Но результатов все равно не было.

Пройдя программу «Жизнь без паники», люди присылали сотни писем со словами благодарности и сожалениями о времени, впустую потраченном на поиск «лекарства» от этого недуга.

Если вы испытывали панические атаки или просто сильное беспокойство, вам наверняка знакомо чувство, когда земля уходит из-под ног. Ежедневно вы переживаете необъяснимые тревоги и предчувствуете опасности, и данные состояния кажутся странными и пугающими. Моя программа «Жизнь

без паники» поможет быстро вернуться к нормальной жизни, подарит чувство спокойствия и безопасности. Все, что от вас потребуется, — реализовать данные рекомендации на практике.

Здесь вы не найдете широко известных приемов, которые описаны 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 верный и эффективный. И в этом его несомненная уникальность.

Я прошел «испытание паническими атаками» и на себе проверял данный метод. Но кроме меня о его эффективности и пользе говорят многие сотни людей. Все успешные люди, жизнь которых я анализировал, которых расспрашивал в личных беседах, действовали по описанной методике. Кто-то выбрал ее интуитивно, кто-то сперва наступил на все грабли и только потом пришел к выводу, что это самый эффективный способ.

Если вы начнете его применять, то результаты не заставят себя долго ждать. Но не думайте, что достаточно просто прочитать книгу, быстро повторить какие-то действия — и вот оно,

счастье. Хочу сразу разочаровать: этого не будет. Работать придется по-честному и много.

Внимательно вдумайтесь в каждую мысль, прочтите несколько раз. Здесь описаны важные ключевые моменты. На первый взгляд они даже могут показаться слишком простыми, но вся гениальность метода и заключается в простоте. Самое сложное — дорости до этих простых вещей, осмыслить и понять, как все работает.

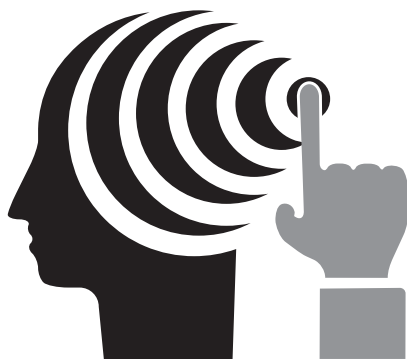
И когда что-то делаете, отслеживайте свои мысли и вспоминайте, что написано в книге. Тогда вы убедитесь на личном опыте, насколько здесь все близко к жизни и какой это эффективный алгоритм.



Раздел

1

# Вегетососудистая ДИСТОНИЯ



## Глава 1.

# МОЯ ИСТОРИЯ

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

Большой промежуток моей жизни я испытывал воздействие серьезного панического расстройства с агорафобией (боязнью открытого пространства), навязчивые состояния, проявления социофобии и ипохондрию, сопровождавшиеся всевозможными симптомами ВСД.

Может показаться странным, но сейчас я воспринимаю свою «болезнь» как некий дар. Да, именно как дар. Когда пришло осознание того, что я полностью не принадлежу себе и что жизнь стала просто невыносимой, мне пришлось искать ответы на поставленные вопросы.

В поисках помощи и способов решения проблемы я наткнулся на нечто удивительное, о чем даже не догадывался. В результате обрел

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

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.

## Как все начиналось

До определенного момента я и не подозревал, что такие вещи, как паническая атака (ПА) и агорафобия, вообще существуют. Если бы еще пять лет назад мне сказали, что можно бояться выйти из дома — я бы покрутил пальцем у виска. Но сейчас как никогда знаю и понимаю, каково это — быть заключенным в темницы своего разума.

Моя жизнь ничем не отличалась от жизни большинства соотечественников. Закончил школу, потом университет, устроился на работу. С виду казалось, что у меня все прекрасно и замечательно. Умный, симпатичный, с большими перспективами. В больницу если и обращался, то для прохождения медицинского осмотра для военной кафедры. Но в определенный момент меня как подменили.

Уже ближе к окончанию университета внутри меня происходили жуткие изменения. Что-то ужасное и неведомое постоянно контролировало и ограничивало мою жизнь.

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

Каждый день я думал, что болен и что скоро меня не станет. Передать ту массу тревожных мыслей, пронесившихся в моей голове, уже невозможно, да и не имеет смысла. Сейчас все это вспоминаю с улыбкой.

Самым пугающим из прочитанных симптомов казалось кровохаркание. И я стал постоянно присматриваться, нет ли у меня его. И, вы не поверите, в один прекрасный момент, сидя за компьютером, почувствовал сладковатый вкус во рту, сплюнул и увидел сгусток крови на ладони. Меня пробрал жуткий страх, в висках стучало: это точно рак. Самое смешное в той ситуации — я боялся пойти в больницу и проверить легкие, так как в глубине души не хотел знать, что действительно болен.

Когда понадобилось пройти флюорографию для университета, снимок я сделал, но забирать результат было тревожно. Поэтому отправил

маму. Ждал ее возвращения и боялся. И страх оправдался. На снимке оказалось какое-то пятно. В тот момент стало не просто страшно, меня охватило чувство полнейшей дезориентации, мир стал ненастоящим, появилось ощущение нереальности всего происходящего.

Не буду вдаваться в подробности, что было дальше, но все оказалось до банальности смешным. Кровь изо рта — следствие кровоточивости десен, с которым я прежде никогда не сталкивался, а пятно на снимке — ошибка аппарата флюорографии. Сейчас легко это вспоминать и понимать, насколько организм может имитировать болезнь.

На истории с легкими все не закончилось. 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. И хотя еще не испытывал проявлений агорафобии и мог перемещаться куда угодно и один, тревога все больше и больше заполняла мою жизнь.

Постепенно стал прислушиваться к пульсу, в итоге это привело к настоящей панической

атаке. Было жутко страшно, я мысленно попрощался с жизнью и вызвал «скорую».

После первой панической атаки жизнь изменилась кардинально. Без таблеток из дома я больше не выходил, стал бояться определенных мест, так как казалось, что приступ настигнет именно там. И с каждым днем их становилось все больше и больше. Самое интересное, что никто из моего окружения и подумать не мог, какой ужас творится у меня внутри — я казался вполне здоровым и полноценным молодым человеком.

## Тщетные попытки решить проблему

За это время было потрачено более 200000 рублей на разные обследования и таблетки, до сих пор у родителей лежит кипа с результатами анализов. Тогда я постоянно сидел на сайтах, посвященных ВСД и ПА, мне казалось, что от этого становится легче, но я сильно заблуждался: такое времяпрепровождение только усугубляло мою проблему.

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

И тут 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.

Постепенно все усугубилось депрессией, которая явилась следствием того, что я не мог жить полноценно и постоянно во всем себя ограничивал. Перестал ходить во многие места, боялся заниматься спортом, пить алкоголь и курить сигареты. Страхов было много. Меня постоянно мучили вопросы: 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.

Социальные сети очень невротизируют людей. Раньше мы изредка встречали бывших одноклассников и однокурсников, не зная толком, как они живут и как проводят время. Увидев у старого знакомого дорогую новую машину, мы могли короткое время позавидовать, а потом забыть. Сейчас же каждый день перед нашими глазами мелькают фотографии счастливых людей, которые постоянно где-то тусуются, фотографируются со звездами, девушки стоят с огромными букетами цветов, мужчины на крутых машинах. И самое смешное, что, глядя на эти фотографии, мы не задумываемся о том, что цветы девушка могла купить себе