

1573183

Клаус Бернхардт



# Паничка



*Как знания о работе мозга  
помогут навсегда победить  
страх и панические атаки*

Необъяснимое чувство страха, учащенное сердцебиение, нехватка воздуха, головокружение и потеря контроля над ситуацией – все это симптомы панической атаки, которые зачастую принимают регулярный характер и мешают вести полноценную жизнь. Причины, вызывающие тревожные состояния, могут быть самыми разными, но все они, как правило, сводятся к недостаточному пониманию собственных эмоций. Откажитесь от антидепрессантов и неэффективных традиционных методов лечения и узнайте, как победить страх с помощью новейших ментальных упражнений, разработанных на основе последних исследований мозга.

# Содержание

<b>Предисловие</b> .....	3
<b>1. Приступы паники – почему они случаются?</b> .....	5
1.1. Предупреждающие сигналы, которые мы игнорируем .....	6
1.2. Вещества, которые могут вызвать приступы паники .....	8
1.3. Негативные мысли и их ощутимые последствия для мозга .....	15
1.4. Вторичная польза: когда приступы паники приносят скрытую выгоду.....	22
1.5. История болезни, возникшей с целью получения вторичной выгоды .....	24
1.6. Резюме: выявите истинную причину ваших страхов .....	28
<b>2. Как замечать предупреждающие сигналы и правильно на них реагировать.....</b>	<b>28</b>
2.1. Власть подсознания .....	29
2.2. Приступы паники: добрая услуга психики.....	30
2.3. Нейромедиаторы: мощные подручные нашей психики .....	34
2.4. Интуиция и сознание: вечное противостояние .....	38
2.5. Полная диспансеризация, но... ничего не найдено.....	41
2.6. Резюме: почему вы не больны, хотя по вашим ощущениям что-то не так.....	45
<b>3. Как остановить тревожные расстройства, развивающиеся из-за внешних факторов .....</b>	<b>48</b>
3.1. Альтернативные лекарства могут стать спасением.....	50

3.2. Защитный механизм: тошнота, приливы жара и головокружение.....	52
3.3. Психотропные средства: проклятие или благословение?.....	53
3.4. Ключ к здоровью: личная ответственность и чувство самооценности .....	57
3.5. Счастье и расслабление вместо искусственной стимуляции и кайфа.....	65
3.6. Резюме: как быстро ликвидировать приступы паники, возникающие из-за внешних воздействий .....	68
<b>4. Как остановить вредные автоматические программы, сохраненные в мозге.....</b>	<b>69</b>
4.1. Страх – это выученная модель поведения .....	70
4.2. Почему стандартные методы лечения приносят больше вреда, чем пользы.....	72
4.3. Психоанализ .....	77
4.4. Два уровня успешной страхотерапии .....	85
4.5. 10-фразовая методика. Как перепрограммировать свой мозг .....	88
4.6. Техника 5 каналов: турбозагрузка для психического здоровья .....	101
4.7. Первые успехи – и что вы можете сделать, чтобы процесс пошел быстрее.....	110
4.8. Резюме: как освободиться от страха при помощи 10-фразовой методики .....	114
<b>5. Техники на крайний случай: быстрая помощь за несколько секунд.....</b>	<b>116</b>
5.1. Каналы восприятия страха.....	120
5.2. Разрыв шаблона: тайное оружие против страха и паники .....	125

5.3. Тест для идентификации ваших личных провокаторов страха .....	128
5.4. Как выявить слабые места своего страха .....	133
5.5. Техника блокировки для страхов, приходящих по визуальному каналу восприятия .....	137
5.6. Техника остановки страхов, которые разворачиваются из-за внутреннего диалога.....	149
5.7. Техника остановки страхов, возникающих из-за телесных ощущений.....	155
<b>6. Наконец-то наступит жизнь без страха и приступов паники .....</b>	<b>168</b>
6.1. Снова все о'кей! Что вы можете делать, чтобы сохранять и поддерживать текущее состояние .....	168
6.2. Оставайтесь в седле. Это того стоит!.....	171
6.3. Старые и новые советчики, умные и опытные .....	173
6.4. Почему так мало терапевтов работают по этой методике .....	175
6.5. Выбирайте правильные мотивационные стратегии!.....	178
6.6. Заключительные мысли.....	180
<b>Источники .....</b>	<b>182</b>
<b>Примечания .....</b>	<b>183</b>