

#Psychology#KnowHow

ПАВЕЛ ФЕДОРЕНКО
ИЛЬЯ КАЧАЙ

ПСИХОСОМАТИКА

КАК ВЫЙТИ ИЗ АДСКОГО КРУГА
ПАНИЧЕСКИХ АТАК,
БЕСПОКОЙСТВА, **СТРЕССА**
И ТРЕВОЖНЫХ СОСТОЯНИЙ

20 РАБОТАЮЩИХ
СПОСОБОВ



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 Алексеевич.

Ф33 Психосоматика: как выйти из адского круга панических атак, беспокойства, стресса и тревожных состояний. 20 работающих способов / Павел Федоренко, Илья Качай. — Москва : Издательство АСТ, 2021. — 304 с. : ил. — (Psychology#KnowHow).

ISBN 978-5-17-138088-5

Вас без видимой причины накрывают приступы паники или депрессии? Долгое время боретесь с тревожностью или страхами и не можете совладать с эмоциями? Испытываете постоянный стресс?

Авторы этой книги знают, как вам помочь. Негативные состояния, которые мешают вам жить, имеют психосоматическую природу.

Павел Федоренко сам преодолел невроз, тревожное расстройство, ВСД и панические атаки, поэтому точно знает, что работает в борьбе с ними. Уже более 100 тысяч человек, прошедших авторскую терапию, теперь живут спокойной жизнью. В книге представлена пошаговая инструкция по преодолению тревожных состояний. Следуя ей, вы избавитесь от страха, депрессии и научитесь управлять собственными эмоциями. Предложенные упражнения помогут вам распознать психосоматические ловушки и обойти их.

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

vk.com/primetime_books

instagram.com/primetime_books

facebook.com/primetimebook



ISBN 978-5-17-138088-5

© Федоренко П., 2021

© Качай И., 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2021

Содержание

Предисловие	14
--------------------------	----

Часть I 15 КРУГОВ АДА ТРЕВОЖНОГО ЧЕЛОВЕКА

Предварительные замечания	18
Круг 1. Появление телесных симптомов	18
Круг 2. Тревожное замешательство	19
Круг 3. Первый приступ паники	19
Круг 4. Мысли о страшной болезни	20
Круг 5. Обращение к врачу	20
Круг 6. Каскад бессмысленных обследований	21
Круг 7. Прислушивание к себе	21
Круг 8. Поход к психиатру	22
Круг 9. Избегание мест и домашнее заточение	23
Круг 10. Самокопание и депрессия	23
Круг 11. Обвинение родителей и дурной наследственности	24
Круг 12. Поиск внутреннего конфликта	25
Круг 13. Обращение к альтернативным способам	25
Круг 14. Усердные занятия спортом	26
Круг 15. Посещение сайтов и форумов	27
Неутешительные выводы	28

Часть II.

ИЗБЫТОЧНАЯ ТРЕВОГА

Глава 1.

Природа тревоги	30
Современные данные о тревоге	30
Связь тревоги и эволюции	31
Сигнальная функция тревоги	31
Связь тревоги и воспитания	32
Структура тревоги	33
Виды опасностей	34
Отличия тревоги и страха	34

Глава 2.

Тревожное мышление	36
Стадии развития тревоги	36
Элементы тревожного мышления	36
Формула тревоги	38
Элементы антитревожного мышления	39

Глава 3.

Симптомы тревоги	40
Многогранность телесных проявлений тревоги	40
Телесные симптомы тревоги	41
Когнитивные симптомы тревоги	42
Эмоциональные симптомы тревоги	43
Поведенческие симптомы тревоги	44
Группы симптомов тревоги	45

Глава 4.

Специфика избыточной тревоги	46
Признаки избыточной тревоги	46
Отличия тревоги и волнения	47
Порочный круг избыточной тревоги	48
Источники тревоги	49

Глава 5.	
Типичные заблуждения о тревоге	50
«У меня самый сложный случай и самые невыносимые симптомы!»	50
«Избыточная тревога — это наказание и признак плохих качеств»	51
«Я никогда не избавлюсь от этого состояния!»	51
«Почему другие люди счастливы и только я один страдаю?»	52
«Я хочу жить как раньше!»	54
«Избавиться от тревоги — значит вообще её не чувствовать»	54
«Со мной не должно было этого случиться!»	55
«Я должен как можно скорее избавиться от тревоги!»	55
Бессмысленность и беспощадность одного вопроса	56
Роль мышления и поведения в развитии и поддержании тревоги	57

Часть III. ПСИХОСОМАТИКА

Глава 6.	
Физиологические механизмы	60
Очень нервная система	60
«Вся такая противоречивая»	61
Инстинкт самосохранения	62
Глава 7.	
Природа вегетососудистой дистонии	64
Не судите сосуды	64
Фантомная болезнь	65

Неполный перечень симптомов вегетососудистой дистонии	66
Ложные интерпретации симптомов тревоги	68
Неприятная новость	69
Эмоциональная проблема	70
Правда и мифы о вегетососудистой дистонии	71

Часть IV.

ИПОХОНДРИЧЕСКИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ

Глава 8.

Тревожный человек и медицина	74
Поликлинический лабиринт	74
Тревожные фантазии о здоровье	75
Специфика современного медицинского бизнеса	75
Напрасные претензии к здоровому организму	76
Опасения тревожных людей при обращении к специалистам	77
Яд ятрогении	78
Страх шизофрении	79
Психотерапия или фармакотерапия?	80
«Святая троица» нейромедиаторов	81
Медикаменты — не панацея, а временный «костыль» ...	81
Самолечение — плохая затея	82

Глава 9.

Природа ипохондрии	83
Определение ипохондрии	83
Причины ипохондрии	84
Эволюционные корни ипохондрии	86
Статистика ипохондрических переживаний	87
Типичное поведение людей с ипохондрией	88
Признаки ипохондрии	89

Часть V. ИСТОЧНИКИ НЕВРОЗА

Глава 10.

Причины невроза	92
Автоматические программы мышления	92
Вершина айсберга	93
Простые истины о непростых состояниях	93
Осознанная необходимость vs обходительная неосознанность	94
«Ой, невроз, невроз, не неврозъ меня»	95
Вы так и будете?	96

Глава 11.

Проблемы родом из детства	97
Обидные манипуляции	97
«Я сам»	97
Под горячую руку	98
«Не влезай — убьёт!»	99
Страх отвержения	99
«Мальчики не плачут!»	100
«Веди себя прилично!»	101
Глубинные убеждения	101
Промежуточные убеждения	102
Детство — не приговор	103
Без вины виноватые	104

Глава 12.

Невротические установки	105
Три базовые потребности	105
Казаться, а не быть	105
Власть убеждений	106
Болевые точки	107
Лучшее — враг хорошего	108
Конфликт потребностей	109
Что в итоге?	110

Глава 13.
Путешествие в невроз 112

- Неудовлетворённые потребности 112
- Вера в убеждения 113
- Выше, быстрее, лучше 113
- Взрослые игры 114
- Иллюзии невротических стремлений 115
- Откуда берутся симптомы 116
- Вторичный невроз 117
- Гиперконтроль 117
- Тревога из-за тревоги 118
- Неизбежность невроза 119
- Кто виноват? Что делать? 120

Часть VI.
20 НЕВОЛШЕБНЫХ ТАБЛЕТОК
ОТ ТРЕВОГИ И СИМПТОМОВ

Таблетка 1.
Осознайте свои вторичные выгоды 124

Таблетка 2.
Осознайте природу симптомов тревоги 127

- Тахикардия 127
- Экстрасистолии 128
- Повышенное давление 129
- Головокружение и шаткость походки 130
- Ощущение нехватки воздуха и удушья 131
- Страх сойти с ума 132
- Дереализация и деперсонализация 134
- Тошнота 134

Жар и потливость	135
Дрожь, тремор и слабость конечностей	136
Мышечные подёргивания	137
«Ком» в горле	137
Покальвания и онемения конечностей (парестезии) ...	138
Дискомфорт и боли в груди	139
Дополнительные объяснения причин пугающих симптомов	139
Таблетка 3. Привыкайте к пугающим симптомам	143
Таблетка 4. Принимайте свои симптомы	147
Таблетка 5. Увеличьте физическую активность	149
Таблетка 6. Занимайтесь релаксацией	152
Таблетка 7. Дышите животом	164
Таблетка 8. Практикуйте осознанность	171
Таблетка 9. Принимайте тревожные чувства и мысли	184
Таблетка 10. Принимайте неопределённость	194
Таблетка 11. Ограничьте походы по врачам	202
Таблетка 12. Прекратите обсуждать страхи и болезни	206

Таблетка 13.	
Перестаньте «сканировать» организм	213
Таблетка 14.	
Меняйте катастрофическое мышление	215
Таблетка 15.	
Меняйте убеждения о беспокойстве	221
Таблетка 16.	
Беспокойтесь продуктивно	239
Таблетка 17.	
Выпишите прошлые и текущие волнения	243
Таблетка 18.	
Отказывайтесь от защитного поведения	248
Таблетка 19.	
Погружайтесь в страшные фантазии	254
Таблетка 20.	
Проясните степень ответственности	265

Часть VII.

КАК УХУДШАТЬ И УЛУЧШАТЬ СОСТОЯНИЕ

20 вредных советов:	
как продолжать тревожиться	270
Предварительные замечания	270
Вредный совет № 1.	
Занимайтесь самокопанием	270

Вредный совет № 2.	
Прислушивайтесь к себе	271
Вредный совет № 3.	
Думайте о худшем	271
Вредный совет № 4.	
Стыдитесь и обвиняйте	272
Вредный совет № 5.	
Ищите волшебную таблетку	273
Вредный совет № 6.	
Попробуйте всё	273
Вредный совет № 7.	
Достигайте совершенства	274
Вредный совет № 8.	
Откладывайте работу	274
Вредный совет № 9.	
Бросайте работу	275
Вредный совет № 10.	
Чрезмерно трудитесь	276
Вредный совет № 11.	
Избегайте тревоги и дискомфорта	276
Вредный совет № 12.	
Боритесь с тревогой и симптомами	277
Вредный совет № 13.	
Используйте защитное поведение	277
Вредный совет № 14.	
Блокируйте страшные мысли	278
Вредный совет № 15.	
Жалуйтесь	279
Вредный совет № 16.	
Посещайте интернет-форумы	280
Вредный совет № 17.	
Игнорируйте рекомендации специалистов	280
Вредный совет № 18.	
Обсуждайте лекарства	281

Вредный совет № 19.	
Перекадывайте ответственность	281
Вредный совет № 20.	
Требуйте гарантий.....	281
Полезные советы.....	282
25 заповедей беспокоящихся людей	284
Заповедь № 1	284
Заповедь № 2	284
Заповедь № 3	284
Заповедь № 4	284
Заповедь № 5	285
Заповедь № 6	285
Заповедь № 7	285
Заповедь № 8	285
Заповедь № 9	286
Заповедь № 10	286
Заповедь № 11	286
Заповедь № 12	286
Заповедь № 13	286
Заповедь № 14	287
Заповедь № 15	287
Заповедь № 16	287
Заповедь № 17	287
Заповедь № 18	288
Заповедь № 19	288
Заповедь № 20	288
Заповедь № 21	288
Заповедь № 22	289
Заповедь № 23	289
Заповедь № 24	289
Заповедь № 25	289
Четыре правила спокойствия.....	290
Квартет вредных и полезных правил.....	290

Правило тревоги № 1.	
Искать опасности во внешнем и внутреннем мире ..	290
Правило спокойствия № 1.	
Опирается на факты и вероятность	291
Правило тревоги № 2.	
Катастрофизировать опасности	291
Правило спокойствия № 2.	
Оценивать реальные последствия	292
Правило тревоги № 3.	
Контролировать внешний и внутренний мир	292
Правило спокойствия № 3.	
Принимать и отпускать ситуацию	293
Правило тревоги № 4.	
Избегать тревогу и дискомфорт	294
Правило спокойствия № 4.	
Искать и проживать тревогу и дискомфорт	294
Послесловие	297

ПРЕДИСЛОВИЕ

Главная цель данной книги состоит в том, чтобы вы осознали, как и почему именно у вас появились психосоматические симптомы, при наличии которых часто выставляется псевдодиагноз так называемой вегетососудистой дистонии, но самое важное — поняли, в каком направлении необходимо двигаться, чтобы постепенно избавляться от неприятных соматических проявлений и не накручивать себя тревожными фантазиями о неполадках и сбоях в работе своего организма. Наша задача — продемонстрировать вам связь неприятных симптомов и состояний с системой иррациональных убеждений, в которые вы верите и которые ухудшают качество вашей жизни. Но если вы думаете, что, прочитав эту книгу, найдёте волшебную таблетку от психосоматических проявлений вегетососудистой дистонии, панических атак, депрессий или узнаете секрет быстрого избавления от тревожных состояний, то лучше отложите эту книгу в сторону.

Практика показывает, что **быстрые и лёгкие методы хорошо продаются, но негативные последствия активного использования таких методов зачастую оказываются гораздо сильнее и устойчивее, чем их целебный эффект.** К тому же время, которое требуется для того, чтобы оправиться и опомниться от «чудодейственного» эффекта этих «магических» способов обретения спокойствия, нередко превышает время, за которое человек мог бы избавиться от тревоги и симптомов, руководствуясь доказанно эффективными методами психотерапии. Книга, которую вы держите в руках, опирается на стержневые принципы и постулаты когнитивно-поведенческой психотерапии, признанной Всемирной организацией

здоровоохранения самой эффективной в работе с различными эмоциональными расстройствами и вытекающими из них психосоматическими проблемами.

Гораздо важнее и полезнее понять, что представляют собой ваши состояния, как они связаны с вашим эмоциональным фоном и какие искажённые представления о себе, других людях и мире в целом способствуют тому, что вы каждый раз наступаете на один и тот же известный многим тревожным людям предмет. Мы не будем использовать заковыристые научные и медицинские термины и постараемся донести достаточно сложные вещи доступным языком с использованием юмора и иронии. Надеемся, в процессе чтения у вас будет складываться ясная и чёткая картина того, что на самом деле с вами происходит. По крайней мере, мы старались не просто объяснить корневые причины разного рода психосоматических проявлений и невротических состояний, не просто донести информацию о неэффективных стратегиях мышления и поведения, которые управляют жизнью многих тревожных людей, но и сделать так, чтобы всё вышеперечисленное стало по-настоящему понятным.

Итак, если вы...

- ✓ страдаете от многочисленных психосоматических симптомов;
- ✓ являетесь обладателем «диагноза» вегетососудистой дистонии;
- ✓ мучаетесь от частых, длительных и сильных эпизодов тревоги;
- ✓ находитесь в постоянном напряжении и ощущаете усталость;
- ✓ часто беспокоитесь о вещах, которые не волнуют других людей;
- ✓ тревожитесь о том, что чем-то болеете или можете заболеть;