



КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПАНИЧЕСКИХ АТАК

Я выбралась из панических атак самостоятельно, без таблеток, успокоительных и без психологов. Я хочу помочь и вам справиться с этой большой проблемой, которая мешает нормально жить. Здесь важные пункты помогающие встать на путь гармонии с собой, со своей душой, со своей психикой.

Просто так ничего не бывает

ПА никогда не бывает просто так. Она не может возникнуть у здорового и счастливого человека. Найдите корень проблемы, покопайтесь в себе, в своей жизни, в своих мыслях, внутренних установках и т.п. ПА – лишь последний предупредительный сигнал о проблеме, а не сама проблема.

Принятие

Примите панические атаки. А лучше даже полюбите их. Полюбите заботу Вашего организма о Вас, ведь он пытается оградить Вас от того, что разрушает, делает больно, неприятно, от проблемного. ПА показывает Вам, где Вы имеете проблему. ПА не ведёт Вас в магазин – потому что там у Вас проблемы (зачастую проблемы с самим собой, а не с магазином). ПА не ведёт Вас в гости к определенным знакомым – она оберегает Вас от тех проблем, от той боли, которую Вы постоянно испытываете с этими людьми, и успешно подавляете. И так далее.

Физика

Конечно, основные проблемы, которые приводят к паническим атакам являются психологическими. Больше всего нужно работать с собой и с психикой, которую что-то пошатнуло. Но! Физическую часть (тело) никто не отменял. Физическая проблема, которая приводит к ПА является зажимом тела (не гибкое тело, гипертонус мышц, зажатие мышц в области груди/спины, искривление позвоночника). Обратите внимание на Ваши мышцы, особенно, во время ПА. Снижайте гипертонус мышц с помощью гимнастики, йоги, пластики, плавания, танцев. С такой проблемой очень важна гибкость тела.

- «Экспозиция» Самая важная и самая рискованная часть в избавлении от ПА. Этот метод вывела не я сама, а нашла в интернете. В чём заключается суть «экспозиции»:

Вы идете туда, надеваете/едите/делаете/говорите/смотрите то, от чего у Вас точно случаются ПА. То есть, по сути идём на панику, сами. Что я могу сказать по этому методу: он рабочий. Только благодаря ему я сделала огромный шаг в избавлении от ПА. После того, как я применила «экспозицию» я избавилась от ПА на несколько месяцев (конечно, огромное количество работы над собой, своим телом и психикой никуда не девается). Самое сложное это – применить экспозицию в жизнь, решиться на неё, потому что очень страшно идти самостоятельно туда, от чего бежишь. Но оно того стоит.

- Полюбите себя

У людей с хорошей самооценкой и здоровой любовью к себе мало шансов начать страдать ПА. Полюбите себя, займитесь этим как следует. Ваша психика, Ваше тело требуют от Вас любви и заботы, как о самом любимом человеке на свете. Дайте себе возможность быть любимым собой так, как этого не сможет сделать никто другой. Тогда многие проблемы в Вашей жизни уйдут навсегда. В том числе и страх предательства, нелюбви от близких, страх одиночества.

- Верьте в себя.

Никогда не переставайте верить в себя. Можно добиться всего, главное – хотеть.

Надеюсь, вам поможет этот чек-лист. Когда-то я очень нуждалась в такой помощи, в таких рекомендациях. Я страдала сильнейшими паническими атаками. Ко всему ещё невроз и тревожное расстройство, постоянное чувство страха и вины. Сейчас, от всего этого остались только отголоски, с которыми я продолжаю работать. Я смогла, я сделала это, а ведь много времени назад и не думала, что когда-то справлюсь. И вы справитесь!