

3 100 000 просмотров на YouTube

Павел **ФЕДОРЕНКО**  
Илья **КАЧАЙ**

УМНЫЙ ТРЕНИНГ, МЕНЯЮЩИЙ ЖИЗНЬ

#**ПОБЕДА**  
над  
**СТРАХОМ,**  
паникой, **ВСД**

**Новые**  
*действенные*  
**МЕТОДЫ**



ГРАЙМ  
Ψ

Умный тренинг, меняющий жизнь

Павел Федоренко

**Победа над страхом, паникой и  
ВСД. Новые действенные методы**

«Издательство АСТ»

2018

УДК 616.85  
ББК 56.12

**Федоренко П. А.**

Победа над страхом, паникой и ВСД. Новые действенные методы  
/ П. А. Федоренко — «Издательство АСТ», 2018 — (Умный  
тренинг, меняющий жизнь)

ISBN 978-5-17-105802-9

Книга подробно и доступно рассказывает о причинах возникновения и механизмах функционирования ВСД, панических атак, навязчивых мыслей и действий. Дает эффективные методики для избавления от этих проблем, расписанные буквально по шагам. Данная книга – настоящее спасение для человека, уже мысленно распрощавшегося с нормальной полноценной жизнью. Выполнение всех упражнений и заданий, разработанных авторами, положит конец бесконечным поискам чудодейственного средства для избавления от ваших проблем. Вы получите исчерпывающую и достоверную информацию о том, что на самом деле с вами происходит, а главное – начнете путь к счастливой и здоровой жизни, свободной от невроза и различных проявлений тревоги, страхов и фобий.

УДК 616.85  
ББК 56.12

ISBN 978-5-17-105802-9

© Федоренко П. А., 2018  
© Издательство АСТ, 2018

# Содержание

От рецензента	6
От авторов	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# **Павел Федоренко, Илья Качай**

## **Победа над страхом, паникой и ВСД. Новые действенные методы**

Макет подготовлен редакцией Прайм

© Федоренко П., 2018

© Качай И., 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2018

Спасибо большое автору за раскрытие такой интересной и важной темы! На самом деле литературы и информации о тревогах и ВСД очень мало! Да и та, что есть, написана научным языком, и не всегда понятно, что делать простому человеку! Здесь же все разложено по полочкам! Все очень хорошо и понятно! И для людей, которые сталкивались с этим, и для тех, кто только интересуется данной темой!

*Юлия, Москва*

Читая книгу, я излечивала себя в буквальном смысле, даже законспектировала несколько страниц в блокноте. Многие книги я бросала на полпути, а эту прочитала от корки до корки. Написана очень доступно и легко усваивается. Всем рекомендую книги Павла. Главное, что то, о чем он пишет, – правда, и он сам прошел этот путь и обещает нам дорогу в этой книге.

*Амин, Москва*

Прочитал книгу и понял, что никогда еще за все время, что я ищу решение своих проблем, не находил информации, которая была бы изложена таким простым и доступным языком. Очень многое встало на свои места, стало понятно, что ничего смертельного со мной не происходит. А это уже многого стоит. Много в моей жизни изменилось после прочтения книги. Я очень благодарен автору за эту работу. Сразу видно человека, который прошел все на собственном опыте. И тут не важны какие-то там дипломы, ученые степени, которыми пестрят кабинеты разных психотерапевтов. Здесь важно, что человек прочувствовал все на собственной шкуре и знает, каково это, что такое постоянная тревога, паника, навязчивые мысли, симптомы ВСД и прочие прелести. Рекомендую всем книгу. В ней вы найдете конкретные рекомендации и обретете глубокое понимание того, что с вами происходит. Все далеко не безнадежно!

*Павел, Санкт-Петербург*

## От рецензента

Эпоха активного изучения нейросетей, использования глобального Интернета и широкого вовлечения в социальные сети имеет свои несомненные плюсы. К ним относятся новая форма общения и новые возможности дистанционной коммуникации. Вспомнил я о них не случайно, потому что моё первое знакомство с Павлом Федоренко произошло именно таким образом. Социальная сеть, благодаря доступности её памяти, даже сохранила текст нашего первого дистанционного общения. Тогда Павел поделился своим энтузиазмом от прочитанной книги по методике лечения панического расстройства зарубежного автора. После десятилетия, потраченного на написание диссертации по тревожному расстройству, а также после десятков прочитанных статей и книг на эту тему я несколько спокойнее относился к подобным книгам и не проявлял большого к ним интереса. Однако сам энтузиазм, активность и ищущий ум Павла Федоренко как пассионарной личности отложился в моей памяти достаточно отчётливо.

И вот сегодня, спустя почти десятилетие и уже годы очного знакомства, я очень рад, что имею возможность лично представить очередную книгу Павла Федоренко и Ильи Качая на суд и активное использование заинтересованных читателей. Она – результат не только чтения других книг и теоретических изысканий, а, в первую очередь, итог собственных экспериментов и находок авторов, продукт многих сеансов и тренингов с большой аудиторией тревожных пациентов. Книга информативна, имеет практическую ориентацию и написана понятным обычному и неподготовленному к научным терминам человеку. В то же время книга раскрывает читателю необходимую информацию о собственном состоянии и его специфических составляющих. Но самое главное, книга подробно описывает способы его изменений и алгоритм формирования этих изменений. И, конечно, мне приятно было увидеть и ряд своих шуток и высказываний, нашедших место в этой книге, что наглядно подчёркивает сетевой принцип взаимодействия людей и распространения знаний. Приятного и полезного чтения всем вдумчивым читателям!

**Дмитрий Викторович Ковпак,**

*врач-психотерапевт, кандидат медицинских наук, доцент кафедры общей, медицинской психологии и педагогики Северо-Западного государственного медицинского университета имени И. И. Мечникова, председатель Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии, вице-президент Российской психотерапевтической ассоциации*

## От авторов

В современный век информационных технологий получить информацию о том, что такое вегетосудистая дистония, панические атаки, навязчивые мысли и действия, достаточно просто. Однако вопрос о том, насколько полезной, а главное, безвредной эта информация окажется для человека, находящегося в тревожном состоянии, остаётся открытым. Наверняка вам знакома ситуация, когда, стремясь получить волшебную таблетку, вы хватаетесь сразу за несколько методик «излечения» и, не доводя ни одну из них до конца, убеждаете себя в том, что больше ничего вам не поможет. Возможен и такой вариант, что вы следуете какой-то определённой методике, но и она не приносит результата, а выбирая другую тактику «исцеления», наталкиваетесь на противоположную информацию и в итоге окончательно запутываетесь и впадаете в отчаяние.

Данная книга предоставляет уникальную возможность положить конец бесконечным поискам чудодейственного средства избавления от ваших проблем, обрести исчерпывающую и достоверную информацию о том, что на самом деле с вами происходит, а главное – начать интересный путь к счастливой и здоровой жизни, свободной от невроза и различных проявлений тревоги, страхов и фобий. Вполне возможно, что при чтении книги вы столкнётесь с информацией, которая будет противоречить опробованным ранее методикам. В этом случае нужно помнить о том, что, раз вы держите в руках именно эту книгу, значит, прежние способы вам не помогли, а поэтому бессмысленно цепляться за старые знания, но есть смысл полностью сконцентрироваться на предлагаемом методе.

Авторы настоятельно рекомендуют воспринимать информацию без предубеждений, особенно в тех случаях, когда она будет противоречить вашему мировоззрению. Стоит признать, что на данный момент в нем присутствуют некоторые искажения, которые и привели вас к проблеме, поэтому следует отказаться от старых привычек мышления, чтобы начать формировать новые. Ведь, чтобы наполнить чашу свежей водой, для начала нужно выплеснуть старую. Ещё Альберт Эйнштейн говорил о том, что нельзя решить проблему на том же уровне мышления, на котором она создавалась. При этом полезно также конспектировать основные положения книги, выписывая осознания и инсайты, чтобы иметь возможность в любой момент к ним обратиться.

Однако главный посыл авторов книги состоит в следующем.

Если вы хотите добиться желаемого результата, необходимо в обязательном порядке применять на практике все предлагаемые методики и воплощать в жизнь всю информацию. Без этого коэффициент полезного действия будет стремиться к нулю, поскольку не будет самого действия.

Вы можете прочитать миллион книг, но продолжать оставаться в своей проблеме, а можете внимательно изучить одну и получить очень хороший результат, но только реализуя полученные знания на практике. Важно понимать, что быстро избавиться от тревожного расстройства невозможно, так как всю сознательную жизнь вы создавали неадаптивные привычки поведения, за долгие годы став олимпийским чемпионом по выносу собственного мозга. Только вы удерживаете себя в своём состоянии, и только вы сами можете себе помочь.

Хорошая новость заключается в том, что обратный путь к счастливой жизни займёт гораздо меньше времени, чем вы потратили на то, чтобы добровольно загнать себя в текущее состояние. Но это произойдёт только в том случае, если вы будете проявлять должное усердие и последовательность в своих действиях. Ради достижения длительного и устойчивого эффекта придётся очень много работать и терпеть. Вы получите желаемый результат, но главное – это практика, то есть постоянная работа над собой, ключевой элемент которой – стопроцентная ответственность. Именно привычка перекладывать ответственность за свою жизнь на

других людей и обстоятельства, именно желание, чтобы все проблемы решил кто-нибудь другой, именно требования того, чтобы всё происходило только так, как вам хочется, и привели вас к проблеме.

Конечно, вы можете не согласиться, обидеться на эти слова и продолжать придерживаться инфантильной манеры поведения, но чем раньше осознаете, что вы – не идеал, тем быстрее и продуктивнее будет ваша работа над собой. Поэтому первое, что нужно оставить за порогом своей прежней жизни, – это жалость к себе, попытки оправдываться и обвинять судьбу и других людей в своих несчастьях. Кстати, с привычкой осуждать и критиковать других тоже придётся попрощаться.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.