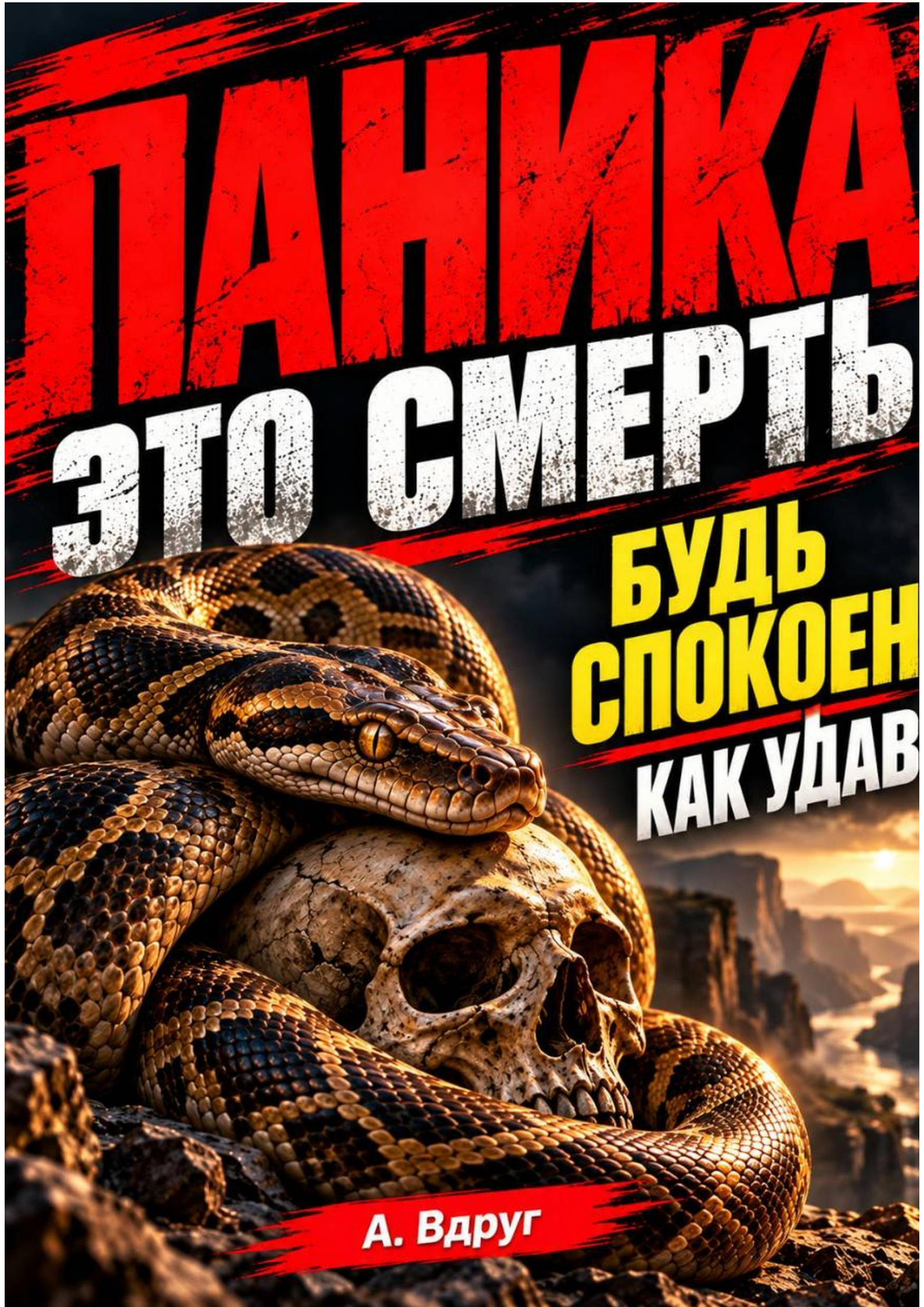




ПАНИКА

ЭТО СМЕРТЬ

**БУДЬ
СПОКОЕН**
КАК УДАВ

А. Вдруг

Александр Вдруг

**Паника – это смерть.
Будь спокоен как удав**

«Автор»

2026

Вдруг А.

Паника – это смерть. Будь спокоен как удав / А. Вдруг —
«Автор», 2026

Паника – сама по себе вещь неприятная. В этой книге мы рассмотрим вопрос того, почему паника – опасное чувство, и почему важно сохранять самообладание в любой самой страшной ситуации. Также я затрону вопрос паники в плоскости экзистенциализма на личном опыте.

Содержание

Предисловие	5
1. Два нехороших состояния: стресс и паника	6
1.1. Стресс	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Александр Вдруг

Паника – это смерть. Будь спокоен как удав

Предисловие

Паника – сама по себе вещь неприятная. В этой книге мы рассмотрим вопрос того, почему паника – опасное чувство, и почему важно сохранять самообладание в любой самой страшной ситуации. Также я затрону вопрос паники в плоскости экзистенциализма.

Итак, переходим к сути.

1. Два нехороших состояния: стресс и паника

Мы живём в таком сумасшедшем мире, когда каждый день происходит множество всевозможных ситуаций, зачастую весьма неприятных – от простых переживаний по поводу исполнения каких-либо обязательств, конфликтов на работе, мелких ДТП до крупных аварий, пожаров, преступлений, природных или социально-экономических катаклизмов, и даже гуманитарных катастроф.

На человека, оказывается, самое разнообразное влияние со стороны совершенно разных факторов, структур и обстоятельств. Даже дружественные организации, которые вроде бы как заботятся о вас могут создавать кучу проблем. Я имею ввиду в всевозможные коммунальные службы, налоговую, государство – которые постоянно чего-то требуют от вас, в том числе денег.

1.1. Стресс

Рассмотренные выше ситуации по сути являются стрессом, но еще не паникой, но и стресс тоже следует рассмотреть для понимания общей картины.

Проблема стресса состоит в том, что он вредит человеку сразу по нескольким направлениям.

1. Через психосоматические функции нервной системы стресс оказывает общее разрушающее воздействие на организм, на обмен веществ, вызывает спазмы, ведущие к нарушению работы органов, снижению иммунитета и т.д.

2. Стресс стимулирует появление нездоровых привычек, типа заедания его чрезмерным употреблением сладкого, заливания алкоголем, а то и более тяжелых форм зависимостей, которые также бьют по здоровью и ускоряют процесс отправки человека в мир иной.

3. Стресс влияет на самочувствие и поведение человека, вгоняя его в депрессию, разрушая психику, способности его коммуникативного взаимодействия с другими людьми, и вышибает из нормальной жизни. Под влиянием стресса возникают нервные срывы со всеми сопутствующими последствиями.

4. Повышается утомляемость и снижается способность проявлять волю.

5. Всё вышеперечисленное в итоге приводит к тому, что человек не может нормально соображать и принимать правильные решения, а то и вовсе уводит от принятия жизненно-важных решений.

И этот список можно добавить еще большим перечнем негативных моментов.

Поэтому очень важно иметь устойчивые самообладание и самоконтроль, которые позволят на ранних стадиях самостоятельно заметить появление стресса, не допустить его проникновения в сознание, и причинение вам вреда. Для этого очень важно научиться оценивать свое состояние, как бы наблюдать за его изменением периодически со стороны.

Наше сознание впадает в так называемое состояние автопилота, когда мы особо не вникаем в то, что делаем, не оцениваем своё состояние, и даже не контролируем свои мысли, а то и действий. В таком состоянии выявить у себя стресс практически невозможно. Нужно вывести себя и этого полусна.

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.