

КАК ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ ПОМОГЛИ МНЕ ВЫЙТИ НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ ЖИЗНИ.

Тот год был трудным для меня. Переезд в другую страну, незнакомые люди, неродной язык - казалось, мир вокруг сжался. Очень хотелось выговориться - не хватало слов. От количества ограничений меня стало засасывать в болото уныния. Упаднические настроения отразились на здоровье. Однажды ночью, я проснулась от невыносимой тяжести в груди: сердце билось в бешеном ритме, мне не хватало воздуха, трясло. Позже, приступ повторился днем. Проблему нужно было решать. Интернетные эксперты поставили диагноз: "вегето-сосудистая дистония".

Время шло. Лучше не становилось. В какой-то момент, на глаза попала книга о панических атаках. В описанных симптомах я узнала себя, а, ведь, долгое время была убеждена в том, что проблемы с сосудами! Упражнения из книги не помогли, зато стало ясно: лечить нужно не физику, а психику. Продолжительный стресс, повышенный уровень тревоги, отсутствие эмоциональной поддержки спровоцировали регулярные приступы панических атак.

Спустя несколько недель, наткнулась на серию дыхательных упражнений. Автор советовал выполнять их с определенной периодичностью в течение дня. Я, конечно, не поверила в их эффективность, - решила делать без ожиданий. Вскоре, поймала себя на мысли, что МОГУ контролировать эти внезапные приступы. Спустя пару недель, они исчезли совсем.

Дальше были годы терапии по работе со страхами, формирование опор на себя и другие процессы, ведь мы лечим всегда причину, а не следствие. Часто, жизнь подкидывает ситуации, в которых нужно сделать один решительный шаг, чтобы перейти на качественно новый уровень. Для меня таким шагом стал контроль над паническими атаками.

Какие смелые шаги делали в своей жизни вы? Наверняка у каждой найдется несколько подобных историй.