

## Тренинговая группа.

Психотерапия панических атак и страхов.

Страх, паника, потеря контроля...

***Страх - это естественная человеческая реакция на ситуацию. Когда человек сталкивается с чем-то угрожающим, враждебным, ему свойственно бояться. Ситуация прошла, прошел и страх. Но есть люди, которые идут по жизни с постоянным чувством страха: они все время испытывают то опасения, то раздражение, то напряжение, то робость. Даже тогда, когда им по-настоящему хорошо, в голову может закрасться мысль: «А чего это мне так хорошо? Не к добру все это...». И тут же появляется страх.***

## Аннотация к тренингу:

Человеческие страхи разнообразны. Есть страхи, связанные с пространством и передвижением. Они называются агорафобией. Например, клаустрофобия - страх закрытых пространств, аэрофобия - страх полетов на самолете.

Другой вид чрезвычайно распространенных страхов - это социофобия. Под социофобией понимаются все страхи, связанные с межличностным общением. Это, прежде всего, боязнь публичных выступлений. Это страх общения с людьми, от которых ты зависишь, классический пример: боязнь начальства.

Одной из примет нашего времени является увеличение количества людей с «паническими атаками», то есть с острыми, мучительными приступами страха, которые сопровождаются неприятными телесными ощущениями в виде сердцебиений, чувством

нехватки воздуха, «приливом жара» к телу и т.д.

Список страхов можно продолжать очень долго. Но самое печальное состоит в другом. У человека очень редко бывают единичные, изолированные страхи. Страхи способны размножаться, один страх «налипает» на другой, и через какое-то время у человека складывается система страхов. И эта система начинает управлять человеком, его судьбой.

Пример. Человека приглашают на собеседование в серьезную компанию. На хороший оклад, с хорошими карьерными перспективами. Но включается программа страха: голос при разговоре начинает дрожать, он мямлит, лицо покрывается красными пятнами. Ему говорят «Вы нам не подходите, до свиданья». Не судьба...

Или еще пример. Ваш молодой человек пригласил Вас отдохнуть, ну скажем, на Мальдивы, куда лететь часов десять. А Вы безумно боитесь самолета. Значит, нужно отдыхать где-то поближе, в Тучково или в Вороново, а еще лучше дома, в квартире, там поспокойнее. Не судьба...

И человек оказывается перед выбором: или жить под диктовку страхов, или же научиться преодолевать и справляться со своими страхами, быть хозяином своей Судьбы.

Этот тренинг для тех, кто хочет поставить свои страхи под контроль, перейти от страха к уверенности, смелости и оптимизму. Для тех, кто хочет взять свое Будущее в свои руки.

### **Что такое тренинговая группа и чем она отличается от обычной психотерапевтической?**

Во-первых, это ограниченное количество занятий.

Во-вторых, ее задачей является формирование навыков адаптивного поведения и стрессоустойчивости. Для людей с тревожными расстройствами - это избавление от панических атак и преодоление страхов. Другими словами, как поставить тревогу под контроль.

В-третьих, - это обучение методам психической саморегуляции.

Количество занятий: пять занятий по три часа каждое. Всего: 15 часов

Ведущий: психотерапевт-психиатр, НЛП-тренер Смирнов С.Н.

Время проведения: 18.00 - 21.00

[Записаться или задать вопрос>>>](#)

По теме:

Сказка "Орленок, Плющ и Шиповник". Смирнов С.Н.