

УДК 159.923
ББК 88.5
П43

Научный редактор Иван Кириллов
Редактор Анна Туровская

Погребняк А.

П43 Тирания тревоги: Как избавиться от тревожности и беспокойства / Анна Погребняк — М. : Альпина Пабlishер, 2020. — 150 с.

ISBN 978-5-9614-3617-4

Откуда берется тревога? Как справиться с беспокойством? Почему одни люди наслаждаются жизнью, а другие тратят часы на тревожные переживания, даже если в их жизни все хорошо?

Как работает мозг у тревожных людей?

Автор книги, практикующий психолог Анна Погребняк, доступно рассказывает о самых разных тревожных состояниях — от легкого беспокойства до панической атаки. Вы узнаете, какие упражнения помогут вернуть самообладание, научитесь держать эмоции под контролем и чувствовать себя комфортно в любой обстановке и любом окружении.

УДК 159.923
ББК 88.5

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу tylib@alpina.ru.

ISBN 978-5-9614-3617-4

© Анна Погребняк, 2020
© ООО «Альпина Пабlishер», 2020

Оглавление

Введение.....	5
Часть 1	
Тревога выходит из-под контроля.....	9
Часть 2	
Причины тревоги	45
Часть 3	
Как мы становимся тревожными.....	81
Часть 4	
Осознанность.....	107
Часть 5	
Техники.....	133
Заключение.....	145
Список литературы	147