

УДК 159.923 + 616.891.6
ББК 88.3/4
Е 30

Редактор Наталия Быкова

Егоров Е.

Е30 Чай с психологом: Как победить тревогу, страхи и панику / Егор Егоров. — М. : Альпина Паблишер, 2022. — 174 с.

ISBN 978-5-9614-7455-8

Все мы чего-то боимся. Чаще всего страх выполняет защитную функцию: предостерегает нас от неосторожных поступков, помогает избежать опасных ситуаций. Но иногда он выходит из-под контроля и принимает обличье фобии, чувства постоянной тревоги или даже панической атаки. Страх способен загнать нас в тупик, и мы даже не представляем себе, где выход и есть ли он вообще. Как отличить правильный, «нормальный» страх от страха деструктивного? Что делать, когда события развиваются по привычному, но все равно мучительному сценарию, навязанному страхом? Как быть, если мир сузился до границ квартиры, преодолеть которые нет ни сил, ни возможности? Ответы на эти и многие другие вопросы вы найдете в книге практикующего психолога, специалиста краткосрочной терапии, гипнотерапевта, создателя популярного подкаста «Чай с психологом» Егора Егорова.

УДК 159.923 + 616.891.6
ББК 88.3/4

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 mylib@alpina.ru.

© Егор Егоров, 2022
© Издание на русском языке,
оформление.
ООО «Альпина Паблишер», 2022

ISBN 978-5-9614-7455-8

Содержание

| | |
|------------------|---|
| Вступление | 5 |
|------------------|---|

Глава 1

| | |
|--|---|
| Как выглядит страх, вышедший из-под контроля | 9 |
|--|---|

Глава 2

| | |
|---|----|
| Страхи, которые мы не выбираем. Классификация страхов | 25 |
|---|----|

Глава 3

| | |
|--|----|
| Паническая атака: страх, звонящий во все колокола..... | 39 |
|--|----|

Глава 4

| | |
|--|----|
| Как мы помогаем страхам развиваться: реакции, которые питают страх | 51 |
|--|----|

Глава 5

| | |
|------------------------------------|----|
| Стратегии победы над страхами..... | 67 |
|------------------------------------|----|

Глава 6

| | |
|---|-----|
| Стратегия поведения для родных и близких..... | 105 |
|---|-----|

Глава 7

| | |
|------------------------|-----|
| Как укрепить себя..... | 125 |
|------------------------|-----|

Глава 8

| | |
|---|-----|
| Как найти психолога, который поможет..... | 137 |
|---|-----|

| | |
|-----------------|-----|
| Упражнения..... | 161 |
|-----------------|-----|

| | |
|--------------------|-----|
| Благодарности..... | 171 |
|--------------------|-----|

| | |
|----------------|-----|
| Об авторе..... | 173 |
|----------------|-----|