

Инструкция для проведения сеансов «Аудиокатарсис» у людей, страдающих паническими атаками.

Специально для пациентов с выраженными вегетативными проявлениями (панические атаки, всд, бронхиальная астма, аритмии) был разработан следующий способ проведения сеанса. Его можно использовать **только после того**, как вы получили выраженный подъем настроения. Если можно так выразиться, то этот метод более «жесткий», но его эффективность в несколько раз больше. Эффект полного прекращения вегетативных реакций можно получить за 1-2 сеанса.

Как проводить сеанс.

Проводится только после достижения выраженного улучшения настроения. Как получить это улучшение читайте в *«Инструкции для проведения сеанса «Аудиокатарсис» при депрессии»*.

После достижения 3-4 фазы, и появления выраженного улучшения настроения, пациент начинает вспоминать свои неприятные ощущения (сердцебиение, головокружение, тошноту и т.д.). Лучше вспоминать ощущения, а не ситуации, их вызвавшие. Ваше настроение сразу резко ухудшится, появятся эти самые ощущения, но менее выраженные. Прекращайте воспоминания. Переключитесь на другие мысли. Постепенно неприятные ощущения уменьшатся, а настроение улучшится. После этого вновь начинайте вспоминать вегетативный дискомфорт. Настроение снова ухудшится. Этот круг нужно повторять до тех пор, пока вы можете вызывать воспоминание о неприятных ощущениях. Чем дольше вас беспокоят

вегетативные нарушения, тем дольше будет продолжаться процесс избавления от них. Поэтому, если вы уже устали, а вегетативные реакции еще сохраняются, хоть и уменьшились, дождитесь наступления хорошего настроения (4 фазы) и прекращайте сеанс. На следующем сеансе продолжите. Даже не справившись полностью за один день, вы заметите, что, эти неприятные ощущения стали проявляться намного слабее. Все что снимается во время сеанса аппаратной психотерапии, исчезает навсегда.

Когда вы во время сеанса, несмотря на все старания, больше не сможете вызвать у себя вегетативных нарушений, можете заканчивать сеансы. Больше в сеансах аппаратной психотерапии «Аудиокатарсис» вы не нуждаетесь. Больше эти проявления у вас никогда в жизни не проявятся.

Будьте здоровы и счастливы.