Отвечает: Дмитрий Рыкин

Святослав спрашивает: "Здравствуйте! Я страдаю от тревожности, как следствие - панические атаки. Работаю с психотерапевтом, стало легче. Он дал мне упражнение связанное с самогипнозом. Необходимо погрузиться в транс дышать ровно и расслабиться. Он объяснил, что тревожность - повышенный уровень бдительности и перевозбужденный биовыживательный контур. И нужно искать эпизоды, которые формировали тревожное состояние у меня с рождения, выразить и переоценить их угрозу. Скажите, можно ли этим заниматься христианам?"
Добрый день, Святослав.Конечно можно. Библия учит нас быть кроткими, это также обозначает умение держать свои эмоции под контролем. В данном случае, Вы просто успокаиваете защитные механизмы Вашего организма, а не занимаетесь чем-то противным Богу. Я бы посоветовал также молиться Богу, прося помощи в этом нелегком деле. Также христианам можно не бояться врачей, но помнить, что любое вмешательство в организм вредит ему, по возможности желательно не злоупотреблять лекарствами, а также важно помнить, что любая операция будет наносить вред Вашему организму (конечно в некоторых случаях пользы будет больше).
С уважением
Дмитрий