Отвечает: Виктор Белоусов

Валентина спрашивает: "Здравствуйте!Нуждаюсь в Вашей помощи.Подскажите,как избавиться от панических атак и их приступов? Нет возможности обратиться к психотерапевту.Но устала с ними бороться самостоятельно.И, есть ли духовная причина этих атак? Слава Богу что я хоть узнала, что это приступы панических атак, а то не могла раньше понять что со мной происходит."

Мир Вам, Валентина!

1) Почему Вы считаете что это именно "панические атаки"? Желательно более конкретное уточнение диагноза специалистом (по классификации МКБ-10 этот диагноз достаточно точно определяется), ведь впоследствии по диагнозу возможно и медикаментозное лечение. Желательно обратиться к психотерапевту, есть государственные службы которые осуществляют помощь бесплатно.

2) Если говорить о панических атаках (вегетативном кризе), то наиболее вероятными причинами могут быть депрессия и хронический стресс, это может проявляться на фоне каких-то страхов (фобий). Чтобы не бороться, необходимо устранять эти причины.

3) Иисус Христос говорил:

28 Придите ко Мне все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас;
29 возьмите иго Мое на себя и научитесь от Меня, ибо Я кроток и смирен сердцем, и найдете покой душам вашим;
(Матф.11:28,29)

Потому для снятия депрессивных состояний необходимо через общение с Господом изменение образа мышления.

Молитесь Богу о познании Его любви и о доверии Всевышнему. Читайте Евангелия. Можете каждый день перед сном и утром читать 90-й Псалом.

Мы будем молиться о Вас!

Благословений,
Виктор