

パニック障害の不安解消セミナー

この度は、パニック障害の不安解消セミナーをご購入いただきありがとうございます。
います。

こちらから視聴できますので、早速視聴してみてください。

<http://curehouse.jp/blog/panic-disorder/>

パスワード : panic

なお、内容は以下のようなものとなっています。

すべてに目を通し、興味のあるところから見るともいいとは思いますが、始めは一通り、流れに沿って視聴した方が、意味が通じやすいと思いますので、そのような利用をおすすめします。

第1部 (1:12:06)

1. パニック障害の発作の種類について
自律神経失調症とはどういう状態なのか？
パニック障害はそもそもどういう状態なのか？
2. パニック障害が検査で引っかからない理由とは？
不定愁訴とは？
更年期障害とは？
3. 病名がつかないことによる不安を持つ人の危険性
パニック障害の専門医は？
パニック障害は他の病気に感染しやすい？
4. パニック障害に対する投薬治療について (安定剤・漢方)
病院で漢方を処方されるリスクについて
西洋医学と漢方の診断基準の違いについて
西洋薬と漢方のうまい使い分けについて

西洋薬と漢方を同時に処方する 2 つの本当の理由について
信頼できる先生と信頼できない先生の見極めについて

5. 自律神経失調症とパニック障害の違いについて
自律神経失調症とパニック障害は脳や精神の病気？
自律神経失調症やパニック障害の 2 つの大きな原因について

6. 過労からパニック障害への流れと違いについて
過労の状態とは？
過労になる時の典型パターンとは？
過労からパニック障害に陥らないちょっとしたコツ

質疑応答

初めてパニックになった時には体調は悪くなかったのになぜ？
パニック障害の目安とは？
自律神経の働き方について
医者への感情の乱れについて
筋肉はあった方がいい？
パニック障害にならない最も大事なこと
パニック障害を一度発症した人の行動パターンとは？
健康でい続ける最も簡単な単純作業について
自律神経が乱れた時に戻す方法
健康思考は悪いということ

第 2 部 (55:53)

7. パニック障害の発作を繰り返すごとに症状が増えていく理由
症状を自律神経以外の方法で治してしまうと？

8. 東洋医学から診たパニック障害について
気の乱れの実例について
救急搬送の恐ろしい現場

9. 姿勢とパニック障害の関係について

正しい姿勢とは？

姿勢を保つための筋肉を持っているのか？

姿勢を保つときに最も重要な運動とは？

猫背を正すことは重要？

10. パニック障害と肝臓と筋肉の関係について

スポーツ選手がパニック障害に陥る危険性について

11. パニック障害の身体と心について

心と体を分離させない重要ポイントとは？

体と心が同居した場合とは？

健康体を維持するための肝中の肝とは？

12. 神経質はパニック障害の原因になるのか？

神経質の強みと欠点とは？

血管や筋肉を細くする代表的な要素とは？

筋肉と脂肪の関係について

血管を太くする感情とは？

質疑応答

環境が変わると強いパニック障害に陥る原因とは？

環境変化に強い体を作る方法

パニック障害にならない姿勢の工夫の仕方実例

神経質は悪くない？

第3部 (1:06:22)

13. 胃腸の問題とパニック障害の関係について

食欲旺盛は健康の証ではない？

一日の流れで最も危険なパターンとは？

三度の食事は重要？

食べていいタイミングとは？

何食抜いても空腹が来ない場合の対処法とは？

14. 食事内容とパニック障害の関係について

取り過ぎに注意が必要な食材とは？

食習慣で最も重要と考えることとは？

健康に重要な食事内容とは？

色と食事の関係

味と食事内容について

間違いやすい調理方法

食べれない食材が多い場合の対処法とは？

カロリーを考えることよりも重要なこと

15. パニック障害になる人ならない人

視野狭窄の人はパニック障害になりやすい

パニック障害にならない人の典型パターン

トラウマによるパニック障害の状態とは？

パニック障害の発作が起きた時のベストな方法

16. パニック障害を努力した先には強くなった自分がいるのか？

パニック障害の場合、努力の先には？

病気になる元となる考え方

健康体を維持するためにはセットの考え方

17. 不安を乗り越えるための努力はしない方がいいか？

18. パニック障害になる以前にも予期不安があったがこれは前兆だったのか？

不安と予期不安について

19. パニック障害になってから怖い夢ばかり見ているがこの睡眠状態はどう

考えたらいいか？

感情と臓腑の関係について

怖いという感情を表す臓器とは？

怖いという感情と連動して考えることができる場所とは？

夢の意味について

質疑応答

ウォーキング中の予期不安について
寒いときの予期不安について
身体が固いときの予期不安について
炭水化物とパニック障害の関連性について
炭水化物を食べる意味とは？
炭水化物を抜きすぎたり取り過ぎたりすると？
炭水化物を食べるために運動するとしたら？
血糖値や GI 値について
病院へ行く前にやるべきこととは？
糖質異常の感じ方の例について
食べたいものを食べれるようにする方法
運動した結果の目安は持っているのか？
妊娠してから体力が落ちた時の回復方法
糖質を食べる目的について
食べたいものを我慢するストレスの先には？

第 4 部 (1:17:49)

造顔マッサージのモニターで発症した頭痛の実例
力強いマッサージを受けているとどうなってしまうのか？
頭部や顔の筋肉の引きつりをどう改善するのか？
首のストレッチの一番重要な注意点について
強烈に押されてしまうと、治癒力の方は？

20. 不安感を自分でなくす方法

臓器の全摘手術を受けた結果の不安感の対処法
臓器と対応した筋肉について
筋肉は付ければ付けるほどダメな理由
筋力とはどういうものなのか？
筋肉がある場合の不安感の理由
筋トレの意味
筋トレの後に食事を取らなければどういう筋肉になるのか？
筋トレ後に何を食べたらいいいのか？

2 1. パニック障害と頭痛や頭のかゆみや抜け毛の関係について
視野狭窄や一点集中型になってしまうと？
血流異常の頭の状態とは？
頭の血流を改善するための方法
栄養失調に陥った組織がどうなるのか？
パニック障害と頭痛が絡む原因について

2 2. パニック障害の発作時に呼吸でコントロールできないときどうすればいいのか？
パニック障害の発作時に何をするといいか？
パニック障害の時に腹式呼吸はほぼ意味がない
発作時に対処できるような準備はしているか？
パニック障害の時に呼吸でコントロールできるようにする方法

2 3. 複数の関節痛とパニック障害の関係はあるか？
痛みのある場所では何が起きているのか？
痛みの原因を知ることが改善策

2 4. 目の見え方（閃輝暗点）やめまいとパニック障害の関係について
目の問題と絡む臓器は肝臓？
肝臓のためにできることとは？
目の異常が出た時にまず考えなければならないこと

2 5. コンプレックスが原因のパニック障害の対処法
コンプレックスの意味
コンプレックスからパニック障害を発症するパターンについて
コンプレックスを克服するヒントについて

質疑応答

パニック障害を発症する前から悩んでいた右の腹痛の原因と改善策について
朝食欲がない理由とは？
少食なのに食べ過ぎになるパターン
長く睡眠を取れなくなっている状態とは？
食欲を湧かせるための方法

運動するのに最適な時間帯とは？

不調を感じた時の不安感を解消する方法

目と肝臓の関係について

寝ようと思うと胃から何かが押しあがってきて心臓がバクバクする理由

寝る前に考え事で眠れなくなっている状態の改善策

満員電車に乗れない理由

体内にたまるものとは？

夜横になるとガスがたまる理由とは？

たれない悩みを持っている人の問題点について

健康ブームが長く続いているのに健康な人が育たない理由

下痢が止まらない生活をしているにもかかわらず内視鏡検査をしても…？

病院で検査をする理由とリスク

自律神経と背骨の関係について

小さい頃雲梯から落ちて目から強打したことで背骨の影響はあるか？

首を痛めた後に首を鍛えていくときの注意事項

無くなった筋力を戻す方法

番外編 (6:58)

パニック障害のマッサージ治療で発症した頭痛に対する処置