**ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ У ПОДРОСКОВ, БОРЬБА С НИМИ**

*ПАНИНА ЛЮДМИЛА СЕРГЕЕВНА*

*Зав.отделением*

*ГБПОУ «Миасский медицинский колледж»,*

*ШИРЯЕВА НАТАЛИЯ АДОЛЬФОВНА*

*преподаватель общепрофессиональных дисциплин*

*ГБПОУ «Миасский медицинский колледж»*

*mmuspo@mail.ru*

Многие люди из моего окружения ежедневно сталкиваются с паническими атаками и совершенно не знают, из-за чего они происходят, и как с ними бороться.

Для начал разберемся, что такое паническая атака.

Панические атаки (далее ПА)  относятся к тревожным расстройствам и характеризуются повторяющимися приступами ярко выраженной тревоги, которые не ограничиваются конкретной ситуацией или обстоятельствами. Симптомы, наиболее часто встречающиеся во время приступа: ощущение «кома» в горле, нехватки воздуха, учащенное сердцебиение, потливость, дрожь, тошнота, потеря голоса, кратковременное ощущение ухудшения слуха и зрения.

Паническая атака характеризуются быстрым нарастанием страха и, в большинстве случаев, кратковременностью. В момент приступа тяжело контролировать себя, своё состояние и эмоции.

Актуальность данной темы

35,9-46 % населения России испытали как минимум одну паническую атаку в течение жизни. 10 % в популяции испытывают эпизодические атаки без каких-либо последствий. Паническое расстройство встречается приблизительно у 1-5 % взрослого населения. ПА наиболее часто начинается в возрасте от 15-25 лет, с преобладанием в группе 25-44 года.

Впервые в истории о «панической тревоге» заговорил древнегреческий философ Платон, считалось, что подобное состояние могло быть только у женщин из-за наличия в их теле особого органа «матки».

Древнегреческий врач Гиппократ связывал тревожные симптомы с теорией о темпераменте, который зависит от соотношения 4 элементов в организме (крови, лимфы, чёрной и жёлтой жёлчи). Гиппократ объяснял симптомы тревоги состоянием меланхолии (разлитие «чёрной жёлчи»).

В начале XX века Зигмунд Фрейд (австрийский психолог, психоаналитик, психиатр и невролог) первым высказал предположение о том, что панические атаки связаны, в числе прочего, с наследственными факторами.

В 50-х годах XX века появилось мнение, что панические атаки можно лечить. Появились антидепрессанты, эффективность которых была доказана позднее.

В 1980 г. появился диагноз «паническое расстройство», впервые данный диагноз был упомянут в «Диагностическом и статистическом руководстве по психическим расстройствам» DSM-III как отдельный психиатрический диагноз.

К тому же был сделан акцент на важности не только панических симптомов во время атаки, но и фобического страха по поводу возможного возникновения новых атак. DSM-IV (1992) сохранил прежнее определение панической атаки, но было указано, что панические симптомы могут иметь место при расстройствах, не отвечающих клиническим критериями панического расстройства. Также было добавлено разделение трёх типов панических атак:

1. спонтанная атака;
2. ситуационная атака;
3. атака, вызванная специфической фобией.

В DSM-5 (2013) паническое расстройство и агорафобия были отнесены в разные категории.

Паническая атака представляет собой необъяснимый, кратковременный приступ тревоги, сопровождаемый страхом, в сочетании с различными вегетативными (соматическими) симптомами.

1. Сердцебиение, учащённый пульс;
2. Потливость;
3. Озноб, ощущение внутренней дрожи;
4. Ощущение нехватки воздуха, одышка;
5. Удушье или затруднённое дыхание;
6. Боль или дискомфорт в левой половине грудной клетки;
7. Тошнота или абдоминальный дискомфорт;
8. Ощущение головокружения, неустойчивость, лёгкость в голове или предобморочное состояние;
9. Страх сойти с ума или совершить неконтролируемый поступок;
10. Страх смерти;
11. Ощущение онемения или покалывания в конечностях;
12. Спутанность мыслей (снижение произвольности мышления);

Существуют и другие симптомы, не вошедшие в список: боли в животе, расстройство стула, учащённое мочеиспускание, ощущение кома в горле, нарушение походки, нарушение зрения или слуха, судороги в руках или ногах, расстройство двигательных функций.

Длительность атак может варьироваться от нескольких минут до нескольких часов, составляя в среднем 15-30 мин.

Панические атаки возникают при очень высоком уровне тревоги.

Если тревога по какой-либо причине повышена, то она ищет способ себя рационализировать и превращается в конкретный страх, в то время, при панических атаках уровень тревоги ещё более высок, и она уже не ищет конкретного объекта, для реализации и просто выходит наружу. Это может произойти в любом месте и любое время: в магазине, во время учебного процесса, в общественном транспорте, на улице.

**Причины, из-за которых возникают панические атаки:**

1. *Низкая самооценка.* Люди, страдающие паническими атаками, чаще всего обладают низкой самооценкой. Они очень критично относятся к себе, ищут свои недостатки, чувствуют себя беспомощными, их преследуют мысли о том, что о них думают окружающие. Такие мысли вызывают внутреннюю тревогу, заставляют нервничать и переживать. Человек, который боится осуждения окружающих, старается «не выделяться из толпы».
2. *Зона комфорта.* Чаще всего зона комфорта людей, страдающих панической атакой, является узкой и тесной, и их очень легко вывести из неё. При этом любой выход из зоны комфорта сопровождается тревогой и грозит очередным приступом паники. Но чаще находясь в новых условиях, он учится не замечать своего волнения.
3. *Воспитание.* Если во время психотерапии искать истоки данного психического нарушения, то мы всегда придем к детству и тем отношениям, которые были у этого человека с его родителями.

Родители человека с паническим расстройством постоянно подчеркивали его неполноценность тем или иным образом:

1. Они не верили в то, что у него все получится;
2. Могли пристыдить его в обществе, заставляя чувствовать себя недостойным чего-либо;
3. Заставляли ребенка чувствовать себя виноватым в чем-либо;
4. Постоянно говорили, что кто-то лучше, чем он;
5. Боясь мнения окружающих, всеми способами заставляли соответствовать каким-то несуществующим нормам, прислушиваясь к мнению 3-х лиц.

4) Также в психологии есть теория *«избыточных переживаний».* Это про тех, кто постоянно настроен на негатив, прокручивает в голове неприятные ситуации, переживает прошлые стрессы снова и снова.

Все это усугубляется частыми попытками контролировать давление, сердцебиение, головную боль, потливость. Стремление сдержать страх ведет к усилению переживаний.  И чем сильнее давить страх, тем сильнее он становится. Тут недалеко и до фобий – боязни скопления людей, открытого пространства, собственной беспомощности. Так создаются предпосылки для панической атаки. И часто мы делаем это «своими руками». Поэтому очень важно знать, как победить тревогу.

Паническая атака бывает типическая и атипическая, но любой из видов сопровождается сильным страхом, паникой. Чтобы понять, есть ли у вас паническая атака, нужно знать, как она может проявиться.

*Типичная паническая атака. Телесные симптомы:*

1. Повышение пульса с аритмией, а иногда и с болью в области сердца.
2. Повышение артериального давления.
3. Чувство нехватки воздуха.
4. Усиленная потливость, диарея.
5. Головокружение до обморочного состояния.
6. Онемение конечностей, лица; судороги ног, рук.
7. «Ком» в горле.
8. Озноб, дрожь.
9. Тошнота, рвота.

*Типичная паническая атака. Психические симптомы*

1. Страх утраты контроля, страх «сойти с ума».
2. Страх смерти.
3. Спутанность мыслей.

Длиться ПА может от нескольких секунд до часа, а повторяться в среднем до 3-х раз в сутки.

Атипичные ПА в чистом виде встречаются значительно реже.

Проявляются они преимущественно телесными нарушениями и лишь минимально тревогой со страхами. Но это наблюдается только на начальных этапах, а в дальнейшем присоединяется страх смертельной болезни, страх того, что плохое состояние вернется, и формирование избегающего поведения. Вначале *атипичные ПА* проявляются как:

1. Судороги конечностей.
2. Приступы рвоты, «ком» в горле.
3. Потеря зрения, слуха, чувствительности.
4. Нарушение походки.
5. Обморок.
6. Острая боль в животе.

Приступ может длиться до нескольких минут и завершается обильным мочеиспусканием.

Следует обратить внимание, что при данной форме ПА, человек, хоть раз испытавший такое состояние, мгновенно обрастает страхами, когда все внимание направлено на самочувствие. И если оставить ПА без внимания, то к психотерапевту можно попасть уже с ярко выраженной депрессией.

Если у вас появились несколько симптомов одновременно, то лучше всего начать искать причину их появления и попытаться искоренить её, не прибегая к помощи психологов. Стоит начать самоанализ и разобраться из-за чего могли появиться панические атаки, но если не получается выявить причину самостоятельно, то стоит обратиться к психологу.

Для выявления панических атак у студентов нашего колледжа было проведено анкетирование среди первокурсников. Всего в опросе участвовало 36 человек в возрасте от 15 до 17 лет, среди них 29 девушек и 7 юношей. Студентам было предложено ответить на вопросы анкеты, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Анкета «Выявление панических атак»

**1. возраст, пол**

**2. знаете ли вы, что такое паническая атака?**

А) да б) нет в) слышу впервые

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3. Состояние характерное для вас:** | часто | редко | не бывает |
| * Тошнота |  |  |  |
| * «ком в горле» |  |  |  |
| * Головокружение |  |  |  |
| * Отдышка, Ощущение нехватки воздуха |  |  |  |
| * Резко появившееся чувство страха или тревоги |  |  |  |
| * Озноб, ощущение внутренней дрожи |  |  |  |
| * Страх смерти |  |  |  |
| * Ощущение онемения или покалывания в конечностях |  |  |  |

**4. Есть ли у вас панические атаки?**

А) да Б) нет В) не знаю

**5. если есть, то пытаетесь ли вы их как-то контролировать?**

А) да Б)нет, не умею этого делать В) нет, мне нравится моё состояние

Как показали результаты анкетирования знают, что такое паническая атака 34 человека, впервые слышит о таком явлении 1 человек. Регулярно наблюдают у себя такое состояние 12 человек. Умеют контролировать себя во время панической атаки – 12.

Более подробно результаты анкетирования представлены в диаграммах ниже.

Как видно из результатов анкетирования, с паническими атаками сталкивается каждый третий студент. Это говорит о том, что данное явление достаточно распространенно среди подростков, требует более подробного изучения специалистами, так как последствия для здоровья могут быть самыми плачевными.

Понимая актуальность данной проблемы и на основе проведенного анкетирования, был составлен перечень рекомендованных действий при наступлении панической атаки.

|  |
| --- |
| Если вы понимаете, что у вас наступила паническая атака, сделайте следующее:  1.Сконценрируйтесь на чем-то, не связанным с панической атакой, успокойтесь, вы должны отпустить страх смерти, понимая, что невозможно умереть от панической атаки.  2. Восстановите дыхание, если под рукой есть пакет, используйте его для устранения гипервентиляции легких, дышите глубже.  3. Вы должны понимать, что приступ кратковременный и совсем скоро закончится, и вы снова можете дышать свободно, все симптомы исчезнут.  4.Если приступ уже начался, не пытайтесь избавиться от него, этим вы только ухудшите свое самочувствие, постарайтесь отвлечься и думать о чем-то хорошем.  5. Очень помогает, когда во время приступа вы говорите с кем-то, отвлекаясь, вы даже не замечаете, как паническая атака закончилась, складывается ощущение, что ее и не было.  6. Когда паническая атака закончилась, постарайтесь понять, из-за чего она возникла, и устраните факторы риска появления новой, важно контролировать любую ситуацию для предотвращения последующих приступов. |

**БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Панические атаки. Причины возникновения и способы лечения.  [Дмитрий Малин](https://psyhologika.ru/dmitriy-malin-psikholog-psikhoterapev/)[Электронный ресурс]. - URL:https://psyhologika.ru/panicheskie-ataki-prichiny-lechenie; свободный (дата обращения 08.03.2023).
2. Панические атаки. Как распознать и что делать. А.Г.Бойко [Электронный ресурс]. - URL:https://www.vsevrachizdes.ru/blog/panicheskie-ataki; свободный (дата обращения 11.03.2023).
3. Как понять, что у меня паническая атака. Е. Васенина [Электронный ресурс]. - URL:https://blog.zdravcity.ru/kak-ponyat-chto-u-menya-panicheskaya-ataka; свободный (дата обращения 14.03.2023).