

ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Причины возникновения, пути преодоления

В условиях постоянного повышения темпа жизни, высокой конкуренции в современном мире, завышенных требований к себе и окружающим повышается тревожность, нервозность, усталость. Наша психика не всегда справляется с интенсивностью темпа, требований, событий, переживаемых эмоций в результате чего нередко возникают панические атаки.

Панические атаки обычно проявляются в возрасте от 20 до 40 лет, однако они могут развиться и у детей. Внезапно ребенка охватывает состояние ужаса, отчаяния и страха. Но ребенок, в отличие от взрослого, не осознает, что реальных причин для паники нет. Поэтому лечение панических атак у детей сложнее; оно требует срочного вмешательства опытного специалиста

Волнение и беспокойство естественны для детей. Это часть психического развития, благодаря чему развиваются адаптивные реакции. Ребёнок учится различать ситуации и действовать в соответствии с ними: преодолевать волнение или убежать от опасности. Но у 1 ребёнка из 30 ситуация выходит из-под контроля. Тревога сопровождается бурной реакцией вегетативной нервной системы – панической атакой. Если не обратиться к врачу, болезнь прогрессирует.

Причины панических атак у детей

Панические атаки свойственны детям мнительным, впечатлительным, со склонностью к переживаниям, тревожности. Тем, кто внимателен к самочувствию, боится заболеть. Обычно они любят находиться в центре внимания, зависят от чужого мнения, им необходимы одобрение и поддержка окружающих.

Симптомы панических атак у подростков, детей

Паническая атака всегда начинается внезапно, в любое время суток. Возникает сильнейший страх, сопровождающийся частым сердцебиением с дискомфортом в груди, ознобом с холодным потом. Ребёнок беспокоен, мечется, задыхается, не может глотать. Он охвачен ужасом, не в состоянии рассказать, чего боится, ему кажется, что умирает, просит, чтобы оказали медицинскую помощь.

Во время приступа:

- бледность кожи, обильный пот;
- сильное неритмичное сердцебиение;
- поверхностное или затруднённое дыхание;
- сильная усталость, внутренняя дрожь, нарушение равновесия;
- головокружение, головная боль;
- дискомфорт в животе, тошнота;
- страх смерти, потери контроля над собой.

Вне приступа необходимо обращать внимание на не совсем адекватное поведение ребёнка. Он постоянно рассказывает о проблемах, беспокоится о неприятностях, которые могут случиться с ним, родителями, близкими. Отказывается идти в школу, настаивает на том, чтобы всё было идеально. При этом отличается вспыльчивостью, раздражительностью, легко вступает в конфликты, быстро устаёт, теряет концентрацию внимания. И снова испытывает страх смерти или потери контроля над ситуацией.

Панические атаки у подростков в большинстве случаев стартуют с началом пубертата. В группе риска – дети, страдающие хроническими болезнями, особенно – бронхиальной астмой. Поначалу приступы возникают спонтанно, однако со временем ребёнок находит связь и старается избегать мест, в которых, по его мнению, может начаться паническая атака. При этом единственным безопасным убежищем остаётся его комната. В результате значительно нарушается социализация, затруднена учёба, под угрозой будущее человека.

Признаки панической атаки у подростков

Ниже перечислены признаки, если у ребёнка наблюдаются хотя бы 2 из них, то он испытывает паническое расстройство.

- Пугаются мысли.
- Речь несвязанная.
- Резкое беспокойство.
- Болит голова.
- Трудно дышать.
- Часто стучит сердце, пульс сильно бьётся.
- Знобит.
- На лбу испарина.
- Тошнит.
- Не может глотать, пить воду.
- Не чувствует рук, ног, кончиков пальцев.

- Кожа очень бледная или интенсивно розовая.
- Пересохло во рту.
- Боится умереть.

Чем больше пунктов вы отметили, тем сильнее паническая атака, тем быстрее нужно обращаться к специалисту.

Как отличить паническую атаку от других заболеваний?

Скорее всего у ребёнка паническая атака, если есть более 4 признаков из списка ниже.

- Усиленно бьётся сердце.
- Выступил пот.
- Знобит, трясёт.
- Не хватает воздуха, нечем дышать.
- Болит в области сердца.
- Болит живот, есть тошнота или понос.
- Лёгкость в голове, головокружение, шатает при ходьбе, предобморочное состояние.
- Видит себя как бы со стороны.
- Страх умереть, сойти с ума, сделать что-то постыдное.
- Жалуется на покалывание или онемение пальцев, конечностей.
- Ощущает то жар, то холод в теле.

Если у ребенка возникают симптомы не из списка, то нужно исключать другие заболевания. Приступ бронхиальной астмы сопровождается затруднённым выдохом, ребенок занимает вынужденное положение. Приступу эпилепсии обычно предшествует аура. Сам он, может сопровождаться нарушением сознания, после него ребенок обычно засыпает.

Первая помощь при ПА:

- Успокойте ребёнка. Обнимите его, скажите, что вы рядом и скоро всё пройдёт.
- Откройте форточку, снимите мешающую одежду или расстегните верхние пуговицы.
- Умойте ребёнка комфортной водой из-под крана.

- Отвлеките. Задайте неожиданный вопрос, покажите новую книгу, рисунок, расскажите смешной случай. Попросите посмотреть в окно, произнести скороговорку.

Подготовила психолог Клайпедской ППС

Александра Иванющенко

Источники:

1. Панические атаки у детей <https://familydoctor.ru/direction/child/psychotherapy-kids/panicheskie-ataki-u-detey>
2. Смирнова Елена Анатольевна Врач-психотерапевт Панические атаки, статья <https://neuroprofi.ru/articles/panicheskie-ataki>
3. Статья Панические атаки <https://www.smclinic-spb.ru/doctor/psihoterapevt/zabolevania/2616-panicheskie-ataki>
4. Панические атаки у детей <https://matzpen.ru/services/child/panicheskiye-ataki-u-detey/>
5. Клинические рекомендации. Паническое расстройство. — Российское общество психиатров.
6. Дэвид Бернс. Терапия беспокойства. Как справляться со страхами, тревогами и паническими атаками без лекарств. = Burns, David D Burns. When Panic Attacks: The New, Drug-Free Anxiety Therapy That Can Change Your Life..
7. Питтмен К.М., Карле Э.М. Перенастройте свой встревоженный мозг. Как использовать неврологию страха, чтобы остановить тревогу, панику и беспокойство.