

## Что делать, если у подростка паническая атака?

Научитесь распознавать приступ панической атаки у подростков и оказывать поддержку и помощь. Мы рассмотрим, что такое паническая атака и как можно помочь справиться с этим состоянием.

### Какие ощущения возникают во время панической атаки и в чем причины?

При панической атаке в отличие от паники отсутствует конкретная внешняя угроза. Человек не осознает, какая жизненная ситуация его так пугает. Его организм не знает, от чего и как можно защититься.

#### Внутренние ощущения

Во время приступа человек ощущает растерянность, оторванность от знакомого мира и непонимание, что с этим делать. Вещи, люди, события, обстановка могут казаться незнакомыми и далекими. Человек ощущает одиночество, бессмысленность – это становится пугающим. Происходит непонимание, существуешь ли ты вообще. Такие впечатления захватывают человека и становятся фокусом восприятия.

#### Причины

Паническая атака может случиться с каждым, кто столкнулся с новой жизненной ситуацией фактической или эмоциональной. Один справиться с этой ситуацией он пока не в состоянии – недостаточно поддерживающего опыта. В момент приступа приходит ощущение потери всего знакомого – это говорит о том, что старые защитные механизмы не позволяют приспособиться к новой ситуации. Человеку просто не на что опереться, опоры еще не сформировались.

## Что можно сделать во время приступа панической атаки?

Остановить паническую атаку помогут три способа действия.

Во-первых, **не оставляйте подростка одного наедине со своими страхами.** Помните, что подросток напуган, соблюдайте последовательность своих действий и замедленность, будьте избирательны в техниках, исходите из ситуации. Сформируйте доверие между вами, чтобы иметь возможность снять приступ, без закрепления страха повторений атаки и стыда за ее проявление. Помогите подростку провести связь с реальностью, переключить внимание с приступа страха на создание опор здесь и сейчас.

Во-вторых, **обеспечьте связь тела подростка с материальным миром.** Подойдите к нему, обязательно представьтесь, если вы еще не знакомы, и поговорите с ним. Например, скажите: «Я вижу, что тебя сейчас немного трясет, – такое бывает со всеми, когда организм пытается справиться с чем-то новым. Давай я тебе помогу». Обеспечьте связь тела подростка с окружающим миром:

- «Чтобы тебе стало спокойнее, важно, чтобы организм почувствовал, что он существует материально. Это можно сделать благодаря прямому соприкосновению со знакомыми вещами»;
- «Ты можешь взять меня за руки и рассказать, что ощущаешь, какие они: теплые, холодные, грубые, сухие»;
- «Давай теперь сядем на стул со спинкой. Сними обувь, поставь ноги на пол, чтобы ощутить его всей ступней.

Спиной почувствуй спинку стула, руками и бедрами сиденье. Опиши, что ты ощущаешь каждой точкой соприкосновения»;

- «Мы можем с тобой немножко походить, и даже без обуви, – посмотреть и ощутить, как все устроено. Знаешь тут разные стены на ощупь. Давай отправимся в ту сторону, которая тебе интересна».

В-третьих, **выстройте причинно-следственную связь с окружающими предметами.** Бессознательно это поможет установить связь человека со всем прошлым опытом своей жизни, в которой эти знания сформировались.

**Пример.** «Посмотри на эту картину и расскажи, что ты на ней видишь? Какие цвета тебе на ней особенно запоминаются? Как думаешь, она нарисована красками или напечатана на принтере? А какую бы ты повесил сюда картину?»

В ситуации острой тревоги помогите подростку установить связь с собой и окружающей действительностью. Это снизит тревогу и обучит самостоятельно управлять своим организмом.

Используйте техники для восстановления контроля над дыханием, телом и мыслями.

Все эти действия позволят ощутить подростку свое существование и принадлежность к миру. Способы помогут снять вегетативный симптом и острый приступ страха.



**Паническая атака** - период интенсивного страха, в течение которого внезапно развиваются симптомы, достигая своего пика за 10 минут. Сопровождается это состояние ощущением опасности, неминуемой катастрофы (смерти) и потребности в немедленном бегстве.

12

признаков  
панической атаки

1. Учащенное сильное сердцебиение (тахикардия).
2. Потоотделение (горячий, холодный пот).
3. Сильная либо мелкая дрожь.
4. Одышка, ощущение удушья, ком в горле.
5. Ощущение асфиксии (недостаток кислорода).
6. Боль и неприятные ощущения в груди.
7. Ощущения распада, нестабильности, головокружение.
8. Потеря ощущения реальности. Ощущение нереальности.
9. Страх потери контроля и сумасшествия.
10. Оцепенение, онемение.
11. Озноб, ощущение жара.
12. Человек изолируется от людей, может сесть в угол или, наоборот, пытается уйти из места возникшего страха.

**Пример.** Подросток перешел в другое учебное заведение (из школы в колледж), а его привычные способы подружиться с ровесниками, адаптироваться в группе, к новой обстановке не работают. Потребность в связности и причастности не удовлетворяется, движение вперед остановлено. Других способов, как адаптироваться, пока не знает, с педагогами связь еще не налажена, а назад бежать в свой привычный мир уже невозможно. Причиной приступа может послужить любое действие, которое лишает его опор. Например, если у него отберут телефон, где он мог общаться с друзьями, чтобы не чувствовать себя одиноким, желая отрегулировать тревогу.

## Справка

*Панические атаки в подростковом возрасте распространяются из-за повышенных психоэмоциональных нагрузок, семейных проблем и все более ранней социализации детей*



## К СВЕДЕНИЮ

### Как ставят диагноз «паническая атака»

Диагноз «паническая атака» можно поставить при условии, что внезапные панические страхи повторяются от 4 раз в месяц. В этом случае стоит обратиться к психиатру.

Панические атаки не связаны с психической или соматической патологией, просто во время тревожных мыслей вырабатывается адреналин и заставляет работать вегетативную систему организма. Поэтому симптомы часто путают с инсультом, инфарктом, остеохондрозом шеи. Чтобы выяснить, в чем причина, можно произвести необходимый минимум обследований: общий терапевтический осмотр; клинический и биохимический анализ крови; исследование гормонов щитовидной железы; электрокардиограмма; МРТ головного мозга и надпочечников (при желании).

При нормальных результатах обследований пациента направляют к неврологу и психотерапевту для лечения тревожного невроза, связанного со стрессом.

Бюджетное учреждение  
профессионального образования  
ХМАО-Югры  
«Междуреченский агропромышленный  
колледж»

## ПАМЯТКА ПЕДАГОГАМ

# ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА: ЧТО ЭТО И КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ СПРАВИТЬСЯ С НЕЙ

Подготовила: педагог-психолог  
Ольга Александровна Богданова