

## **Почему возникают панические атаки у детей?**

Тревога и паника – естественные эмоциональные реакции, которые знакомы каждому. Это неотъемлемая часть человеческих переживаний. Тревога является нормальной реакцией любого человека, прокручивающего у себя мозгу возможные неприятности или угрожающие события.

Паника является нормальной реакцией организма при возникновении ситуации, опасной для жизни, здоровья. Страх мобилизует функции организма: происходит выделение адреналина, учащается пульс, ускоряется сердцебиение, активизируется инстинкт самосохранения. Формируется готовность к бегству, атаке.

Итак, что же такое панические атаки у детей?

**Панические атаки у детей** – внезапные спровоцированные либо беспричинные приступы страха, сопровождающиеся вегетативными нарушениями. Психика здесь ни при чем, а эмоциональные последствия – вторичны.

Как правило, уже в детском возрасте 5-10 лет можно выявить признаки вегетативной дисфункции. У подростка ситуация может только усугубиться. Изначальными причинами могут явиться проблемы в период беременности и в родах. Гипоксия плода, обвитие пуповиной, заболевания матери в этот период могут стать причиной нарушений работы вегетативной нервной системы ребенка. Болезни, перенесенные ребенком в младенчестве: грипп, ангина, герпес, частые простудные заболевания — также оказывают негативное влияние на нервную систему, что может вызвать впоследствии появление вегетативного криза, или по-другому панической атаки. На этом фоне и на фоне нестабильного гормонального фона уже в подростковом возрасте могут сказаться конфликты в семье и стрессы, связанные с учебным процессом. При слабой от рождения нервной системе в этих случаях могут возникнуть панические атаки.

Приступ длится до 20-25 минут, тревога переходит в панику, повышается артериальное давление, учащается дыхание, сердцебиение, возникает тремор конечностей. Часто отмечаются нарушения работы пищеварительного тракта, мочеиспускательной системы. Основная диагностика проводится психиатром, по необходимости дополняется обследованием клинического психолога, невролога.

**Как проявляются панические атаки в детском возрасте?** Первыми звоночками вегетативного расстройства могут быть нарушение сна, плохой аппетит, быстрая утомляемость, повышенная эмоциональность, повышенная потливость, холодные конечности, головные боли и расстройство работы желудка и кишечника. Ребенок становится капризным, хотя явных причин нет, и сформулировать их он не может.

Панические атаки у подростка, как и взрослого, могут проявиться приступами удушья, учащенным сердцебиением, возникает тремор во всем теле и холодный пот, ощущение потери себя в пространстве и страха за свою жизнь. Подростку труднее, чем взрослому, контролировать это состояние. Поэтому взрослые обязательно должны прийти на помощь и отнестись с пониманием к этой ситуации.

### **Причины панических атак у детей**

Паническое расстройство развивается как результат взаимодействия биологических, психологических, социальных факторов. К биологическим причинам заболевания относятся:

- **Поражения нервной системы.** Приступы провоцируются нарушениями вегетативной регуляции, пре- и постнатальными травмами, неврологическими инфекциями.

- **Гормональный дисбаланс.** Половое созревание, начало половой жизни, менструаций – периоды повышенного риска развития болезни.

- **Интоксикации.** Злоупотребление алкоголем, наркомания, лекарственные отравления увеличивают вероятность заболевания.

- **Наследственная отягощенность.** Существует генетическая основа панических атак: заболеваемость родственников первой линии составляет 15-17%.

Психологическими причинами панического расстройства являются определенные характерологические особенности. К развитию болезни предрасполагают следующие черты:

- **Демонстративность.** Основу составляет жажда внимания, признания со стороны окружающих, стремление показать себя с лучшей стороны, быть в центре внимания.

- **Ипохондричность.** Постоянное внимание к собственному самочувствию, повышенная напряженность, нервозность при ухудшении здоровья провоцируют приступы паники аналогичной направленности.

- **Тревожная мнительность.** Дети отличаются повышенной внушаемостью, впечатлительностью. Тревожность становится базой для развития панического расстройства.

К социальным факторам относится неблагоприятная семейная обстановка: алкоголизм родителей, конфликты, насилие, эмоциональная холодность (депривация потребности в близких отношениях), трудные материально-бытовые условия.

Без соответствующего лечения панические атаки у детей становятся причиной психических и соматических осложнений. Интенсивная выработка гормонов стресса может провоцировать неврозы, эпилепсию заболевания сердца, сосудов, невралгии, обмороки, сопровождающиеся риском травм. Длительное течение панического расстройства приводит к депрессии, формированию фобий, социальной дезадаптации: ребенок постоянно подавлен, не интересуется учебой, не имеет увлечений, напряжен из-за возможного развития паники, боится выходить из дома, оставаться один (без помощи).

### **Диагностика**

Часто диагностика панических атак начинается с посещения педиатра, детского невролога, но между приступами никаких отклонений в нервной системе, внутренних органах не обнаруживается. Результаты лабораторных, инструментальных исследований в норме. Специфической диагностикой расстройства занимаются:

- **Врач-психиатр.** Специалист проводит опрос пациента, родителей: уточняет, когда впервые появились приступы, какова их частота, существуют ли факторы, провоцирующие панику, страдают ли от панического расстройства близкие родственники. При постановке диагноза учитываются данные неврологического обследования. Для получения дополнительной информации об эмоционально-личностной сфере врач может направить пациента на психологическое обследование.

- **Медицинский психолог.** Психодиагностика осуществляется для выявления у ребенка эмоциональных, личностных предпосылок формирования панических атак. Определяется уровень напряженности, склонность к фобиям, страхам, наличие демонстративных, ипохондрических, тревожно-мнительных черт

характера. Дошкольники и младшие школьники обследуются проективными методами, подростки – опросниками.

**Что делать если приступы паники возникают по ночам?** Если ребенок не может уснуть или резко просыпается среди ночи из-за тревоги, сопровождающейся сильным сердцебиением, потливостью, удушьем, то это и есть паническая атака. Обычно нужно покинуть место, где возникла паника. Но ночью это проблематично. Единственно верный способ – это переждать приступ. И взрослые должны помочь в этом ребенку, успокоить его. Можно выйти на балкон подышать воздухом. Приступ может длиться от несколько минут до получаса – но он обязательно пройдет. Это нужно понимать, тогда преодолеть панику будет проще.

**Как успокоить ребенка во время панической атаки?** Научите ребенка глубокому диафрагмальному дыханию или прогрессирующей мышечной релаксации – что лучше пойдет. Предложите ему вспомнить о чем-то приятном, представить себя в любимом месте. В конце концов, просто возьмите на руки и крепко обнимите. Это поможет снять временное напряжение. В дальнейшем для полноценного лечения, для полного избавления от таких приступов, при первой возможности обратитесь к врачу неврологу.

**Можно ли умереть от панической атаки?** От панических атак еще никто не умирал. Хотя ситуация безусловно неприятная: больному часто кажется, что он «вот-вот умрет». Но столкнувшись несколько раз с панической атакой, человек, как правило, понимает, что организм его «обманывает», но сделать с этим самостоятельно ничего не может.

**Можно ли полностью излечить панические атаки в подростковом возрасте?** Можно. Чем раньше Вы начнете лечение, тем больше вероятность, что понадобится только один курс лечения. Вегетативная нервная система восстановится и будет самостоятельно регулировать работу нервных центров, органов и всего организма. Поэтому панические атаки перестанут беспокоить ребенка. Конечно, нужно понимать, что у такого человека нервная система слабая от рождения, и при стрессовом образе жизни она может «расшататься» снова. Через 10, 20 или 30 лет или же никогда – все индивидуально и зависит от образа жизни человека.

**Какие методы профилактики существуют?** Если болезнь уже проявила себя, для начала необходимо избавиться от её причин, вылечить нервную систему. А уже в дальнейшем поддерживать здоровье. Важная профилактическая мера – это регулярные умеренные физические нагрузки, такие как плавание, танцы, беговые и горные лыжи в зимнее время. Вместе с детьми ведите подвижный образ жизни, занимайтесь творчеством не на результат. Много времени, проведенного за компьютером или перед телевизором, также не сделает нервную систему крепче.

Очень важна здоровая атмосфера в семье – это залог здоровья не только нервной системы, но и всего растущего организма.