

Панические атаки у подростков

[Статью проверил](#)

[Шайдуллин Ренат Флюрович](#)

[Врач-психиатр](#)

Всё чаще встречаются подростки с жалобами на тревожное, депрессивное состояние.

Как остановить паническую атаку



Переключите
ваше внимание



Сосредоточьтесь на
медленном,
глубоком
дыхании



Побрызгайте
в лицо водой



Напомните себе,
что эти чувства
не опасны и пройдут



Прогуляйтесь или
или сделайте
легкую зарядку

В юном возрасте навыки управления эмоциями еще не развиты в достаточной степени, поэтому подростковая психика наиболее чувствительна к тревоге. Несмотря на то, что беспокойство и волнение являются нормой для пубертата и периода формирования психического статуса, выраженная тревога и страх могут иметь устойчивый характер или чрезмерную интенсивность. В таких случаях говорят об одном из разновидностей тревожного расстройства личности – паническом расстройстве. По официальным данным, в России такое клиническое явление как панические атаки у подростков наблюдается примерно в 5% случаев среди всех видов тревожных расстройств. **При этом девочки считаются более уязвимой группой, поскольку сталкиваются с приступами вдвое чаще.**

Если мучительная тревога и беспричинный страх, сопровождаемые неприятными соматическими проявлениями, наблюдаются регулярно и мешают полноценной жизни подростка, необходимо обратиться за консультацией к подростковому психотерапевту.

Причины панических атак у подростков:

Период полового созревания сопровождается активизацией гормонального фона, который способствует резким перепадам настроения. Подросток может пытаться выглядеть взрослым, но полностью брать на себя ответственность за свои чувства и действия ему пока сложно в силу возрастных особенностей. Такой парадокс оказывает влияние на психическое здоровье: накапливается негатив, растет уровень тревожности, случаются эпизоды неконтролируемого выплеска эмоций.

Специалисты указывают на основные факторы, приводящие к развитию панических атак у подростков:

- психологические травмы в детстве, связанные с острым испугом;
- длительное нахождение в психотравмирующей ситуации (развод родителей, смерть близкого человека);
- особенный психотип (наличие тревожных, мнительных черт характера);
- чрезмерная внушаемость, впечатлительность;
- наличие тревожно-депрессивных расстройств у родителей;
- гиперпротекция со стороны родителей (трансляция в адрес ребенка тревожных мыслей о здоровье), эмоциональное давление, авторитарное воспитание;
- непосильная загруженность в учебе, хроническая усталость;
- нарушения в работе вегетативной нервной системы, дисбаланс нейротрансмиттеров (дофамина и серотонина, отвечающих за передачу электрохимических импульсов); интоксикации (алкоголем, лекарственными препаратами, наркотическими веществами).

По данным Федеральной службы государственной статистики из 2000 суицидов более 30% приходится на возраст 14-16 лет.

Родителям ни в коем случае нельзя игнорировать симптомы панических атак у подростка, так как подобное состояние провоцирует нервный срыв, который без профессиональной помощи может закончиться летально.

Как проявляется паническая атака у подростка.

Основным симптомом панического расстройства является внезапная паническая атака, которая возникает без явной причины и напрямую не связана с внешними событиями. Ученые считают, что паническая атака является «ложной тревогой», которую вызывают слишком активные инстинкты выживания, поскольку в нас природой заложена реакция «сражайся или беги». Когда человек боится или испытывает стресс, в участке головного мозга, контролирующем реакцию борьбы или бегства, возникает сигнал тревоги. В отдельных случаях приступ паники начинается в ситуации, когда подросток ограничен в свободе передвижения либо находится в условиях, где, по его мнению, он не сможет получить помощь или помочь себе самостоятельно.

Признаками панической атаки у подростка являются:

- учащение сердцебиения;
- одышка, ощущение недостатка воздуха;
- головокружение, неспособность сохранять равновесие;

- побледнение кожных покровов;
- дрожь в конечностях;
- спутанность сознания;
- несвязная речь;
- затрудненное глотание, сухость во рту;
- тошнота;
- учащение позывов к мочеиспусканию;
- чувство страха, связанное с утратой контроля над телом, с остановкой сердца и смертью.

Панические атаки у подростков проявляются физическими, эмоциональными, поведенческими и когнитивными симптомами. Отдельный эпизод длится в среднем 15 минут. Частота приступов различна, от единичного случая в неделю до нескольких атак на протяжении суток.

Панические атаки во время сна

Нередки как у взрослых, так и у подростков, панические атаки ночью. Во время ночного отдыха отсутствует контроль сознания, за счет чего во сне может проявляться приступ «пиковой» тревоги. При этом происходит резкое пробуждение с чувством интенсивного страха и тревоги, которые сопровождаются характерными для расстройства телесными симптомами: колотится сердце, ощущается дефицит воздуха, тяжесть за грудиной, дрожат и немеют конечности. Несколько подобных ночей приводят к снижению активности днем, резкому ухудшению общего самочувствия, повышению раздражительности, развитию бессонницы. Паническим атакам во сне обычно подвержены те, кто обладает более восприимчивой эмоциональной системой.

Симптомы панических атак у подростков ночью обычно более выраженные, чем у дневных приступов. Иногда пациент просыпается от собственного крика. В момент резкого пробуждения присутствуют растерянность и дезориентация, но очень быстро приходит осознание ситуации. **Без соответствующего лечения, грамотно организованного и профессионального, приступы могут учащаться и мучать подростка каждую ночь. Повторяющиеся эпизоды являются поводом для срочного обращения к подростковому врачу-психиатру или психотерапевту.**

Что будет, если не лечить панические атаки

Паническое расстройство сильно ограничивает жизненную активность пациента в любом возрасте. Но не следует надеяться на симптоматическое лечение – оно не даст результатов. При панических атаках у подростков и взрослых необходима психотерапия. Также не следует ждать, что приступы пройдут сами по себе. Любое нарушение здоровья, если им не заниматься профессионально, имеет свойство усугубляться. Неврозоподобная симптоматика может быстро перейти в психиатрическую, поэтому чем быстрее принять меры, тем надежнее и стабильнее будет результат.

Без своевременной диагностики, адекватного лечения и реабилитации панические атаки и растущее беспокойство становятся причиной утраты автономии, приводит к развитию депрессии и приобщению подростка к психоактивным веществам.

Диагностика панического расстройства у подростков

Диагностику расстройства проводит подростковый врач-невролог, психиатр или клинический психолог. В рамках амбулаторной консультации специалист опрашивает подростка и его близких, чтобы выявить периодичность и тяжесть приступов, наличие провоцирующих факторов, учесть генетическую предрасположенность к нервным расстройствам как одну из возможных причин. Чтобы исключить соматические нарушения, связанные с проблемами сердца, сосудов, ЖКТ и дыхательной системы, рекомендуется пройти обследование у профильных специалистов.

Первое, что необходимо сделать, если у подростка паническая атака – это записаться на прием к психиатру. Врач соберет полный анамнез, подробно побеседует с пациентом, поставит диагноз и назначит эффективное лечение.

