



# ПРИЧИНЫ ПАНИЧЕСКИХ АТАК У ДЕТЕЙ



Как правило, у детей паническая атака вызывается стрессом, или провоцирующими факторами. При возникновении панической атаки ребенок ощущает свою ранимость и незащищенность, поэтому ему необходима поддержка родителей, близких людей. Специалисты считают, что в таких случаях необходимо придумать ребенку интересное хобби, больше времени быть рядом с ним. Если ребенок доверяет взрослым, он рассказывает о беспокоящих его страхах. Возникновение панических атак может быть обусловлено наличием у ребенка других тревожных расстройств. Например, часто встречается тревожное расстройство, основанное на страхе предстоящей разлуки с кем-то из близких. Развитие панических атак у детей происходит спонтанно, но в дальнейшем дети связывают это состояние с конкретной обстановкой или ситуациями, и стараются избегать таких моментов.

## Признаки панического расстройства

При панических атаках у детей возникают соответствующие симптомы. Наиболее типичными и часто встречающимися являются такие признаки, как мышечное напряжение, болевые ощущения в области груди, дискомфорт, выраженный страх и паника.

Среди вегетативных симптомов отмечается учащенное сердцебиение, повышенное потоотделение, озноб. Также ребенок жалуется на тошноту, ощущение нехватки воздуха, может повыситься артериальное давление. Среди других симптомов отмечается звон в ушах, онемение конечностей, головокружение, и прочее. Безусловно, при наличии подобных факторов необходимо обратиться к специалисту по детской психотерапии. Можно утверждать, что ребенок страдает паническими атаками, если приступы возникают часто, например, раз в неделю. Подобные эпизоды имеют длительность до двадцати минут, и в течение этого времени у ребенка отмечены психологические и соматические симптомы. К тому же, панические атаки у детей могут развиваться как с агорафобией, так и без нее.



## Какие психологические травмы детства формируют такие личностные особенности, которые приводят к возникновению панических атак?

- \* Драматические ситуации в детстве.
- \* Чаще в тех семьях, где один или оба родителя страдают алкоголизмом, возникают бурные конфликты в семье.
- \* Эмоциональная изоляция.
- \* Семьи, где интересы родителей тесно связаны с работой или другими обстоятельствами вне семьи. При этом ребенок растет в условиях эмоциональной изоляции при формально сохраненной семье.
- \* Сверхтревожное или гиперопекающее поведение.
- \* В семьях, где родители чрезмерно опекают и контролируют здоровье, учебу, поступки своего ребенка.
- \* Постоянная конфликтная ситуация в семье. Хронические конфликтные ситуации в семье, возникающие по разным причинам (психологическая несовместимость родителей, трудные материально-бытовые условия и тому подобное), создают в семье постоянную эмоциональную нестабильность.



\* Внешние факторы окружающей среды. В настоящее время уже даже дети в дошкольных группах детского сада, в младшем школьном возрасте сталкиваются с конкуренцией, стараясь быть более популярными и физически привлекательными (на это направлена реклама). Если у ребенка что-то не получается, то появляется страх насмешек и непонимания. Именно детские страхи зачастую лежат в основе панических атак.

### Уважайте ребенка!

#### Важно понимать,

что признавая способности ребенка, его положительные качества без проявления снисходительности, вы способствуете достижению им лучших результатов в жизни. По мнению очень известного американского клинического психолога Д. Фэйнштейна нужно:

- «Уважать ребенка, каким бы ни было его поведение.
- Восхищаться мужеством ребенка, решившего измениться в лучшую сторону.
- Отбросить в сторону мысли о результате, чтобы оставаться полностью сосредоточенными на ребенке, на том, что здесь и сейчас, и отказаться от суждений.

• Подходите творчески к установлению взаимоотношений и в любом методе, который вы используете.

• Будьте тем, кто вы есть, соответствуйте своим мыслям и действиям. Это крайне важно для оценки ребенком того, насколько вы надежный человек, чтобы иметь с вами дело». Справедливость этих советов подтверждает и тот факт, что при взаимодействии эмоции переносятся между людьми и дети чутко улавливают наше настроение.

**! Упражнение:** Когда ребенку плохо, подойти к нему и сказать: «Все хорошо. Я знаю, что сейчас тебе тяжело». Взять руку и постучать по точкам каратэ (ребро ладони), приговаривая: «Даже, несмотря на то, что сейчас тебе по-настоящему плохо, расстроен, мы все равно любим тебя». Затем постучать вокруг глаз. «Даже, несмотря на то, что сейчас ты по-настоящему расстроен, ты хорош такой, как есть». Постучать по лицу (например, точка брови около переносицы с отступом на 1 см от начала), потом по груди, по тыльной стороне руки. Затем на секунду поднять его руку и отпустить. С помощью таких упражнений можно ослабить переживания. Необходимо научить ребенка справляться с паническими атаками самостоятельно