

## Що таке панічна атака?

Панічна атака — це відчуття страху та тривоги, яке може охопити нас досить раптово та зазвичай супроводжується інтенсивними фізичними симптомами, такими як запаморочення, задишка та прискорене серцебиття.

Багато дітей під час нападу відчують жах, ніби ось-ось станеться щось погане. Ці відчуття можуть виникати навіть тоді, коли реальної небезпеки немає.

## Що викликає панічні атаки?

Не завжди зрозуміло, що викликає панічні атаки в дітей чи дорослих. Відомо, що їх може спричинити тривожність із приводу чогось або проживання важких чи стресових ситуацій. Серед них:

- тривога, викликана складнощами вдома чи у школі;
- стрес через такі речі, як іспити, дружба чи стосунки;
- смерть близької людини;
- страх, викликаний жорстоким поведінням або зневагою;
- насильство.

## Панічні атаки в дітей і підлітків

Панічні атаки часто починаються в підлітковому віці, хоча можуть виникати в дитинстві. Напади можуть спричинити сильне занепокоєння, а також впливати на настрій та інші аспекти діяльності дитини.

Деякі діти починають уникати ситуацій, у яких вони бояться нападу паніки. Підлітки можуть вживати алкоголь або наркотики, щоб зменшити тривожність. Якщо панічні атаки не розпізнати та не лікувати, вони можуть спричинити майбутні ускладнення, такі як важка [депресія](#) та [суїцидальна поведінка](#).

За умови вчасної діагностики панічні атаки в дітей зазвичай добре лікуються.

[> Дізнайтеся більше: Поради та ресурси для підтримки психічного здоров'я вашої родини.](#)



## Ознаки та симптоми панічних атак

Під час панічної атаки дитина може відчувати втрату контролю над тим, що відбувається навколо, бути наляканою відчуттям небезпеки. Їй навіть може здаватися, що вона помирає. Наш організм може по-різному реагувати на панічні атаки. Серед цих реакцій:

- задишка, прискорене або ускладнене дихання;
- запаморочення або відчуття неприємності;
- світло здається яскравішим та інтенсивнішим;
- прискорене серцебиття та стиснення у грудях;
- потовиділення більше звичайного;
- тремтіння кінцівок та хиткість у ногах;
- сльози, незмога перестати плакати;
- відчуття, ніби людина «застрягла» та не може рухатися;
- спазми у шлунку або нудота.



## Як допомогти дитині впоратися?

Перший крок до подолання панічної атаки — дізнатися, що її спричинило. Запитайте в дитини, як вона почувається та що викликало в неї [тривогу](#) чи [стрес](#). Чи змушують її панікувати певні ситуації або місця? Розуміння цього допоможе дитині подумати про те, як вона може з цим упоратися.

Під час панічної атаки дитина може відчувати, що втрачає контроль. Ось що ви можете зробити, щоб повернути його та допомогти дитині «заземлитися».

**1. Прийміть ситуацію.** Іноді здається, що легше просто уникати ситуації чи місця, які змушують нас панікувати. Це природно. Однак уникнення може посилити тривогу. Мета полягає не в уникненні ситуацій, а в тому, щоб дитина навчилася справлятися з тим, як вона себе в них відчуває.

**2. Згадайте алфавіт.** Попросіть дитину назвати щось на кожну літеру алфавіту. Це можуть бути тварини, імена, місця, їжа тощо. Така вправа залучить іншу частину мозку дитини та відверне увагу від страху та тривоги.

**3. Зосередьтеся на диханні.** Черевне дихання дуже заспокоює й допомагає кисню проникати в легені. Ось проста техніка, яка складається з трьох кроків:

- Крок 1. Покладіть руку на живіт.
- Крок 2. Зробіть п'ять глибоких вдихів (п'ять секунд на вдих і п'ять секунд на видих; вдих через ніс і видих через рот).
- Крок 3. Поясніть дитині, що коли вона вдихає, то м'яко надуває свій животик, як повітряну кульку, а коли видихає, повітря ніби повільно виходить із кульки.

**4. Знайдіть безпечні місця.** Якщо дитина відчуває паніку, скеруйте її до пошуку місця, де вона зможе спокійно дихати та думати. Це може бути знайомий їй фізичний простір, наприклад, ваш дім чи її кімната. Або уявне місце, де вона відчуває спокій, наприклад, улюблений куточок парку чи біля моря.

**5. Допоможіть дитині скористатися органами чуття.** Наші органи чуття є потужними інструментами, які допомагають впоратися з панікою, тривогою та стресом. Ось простий спосіб заохотити дитину використовувати їх. Попросіть її сісти зручно, повільно вдихнути та видихнути. Після цього попросіть її назвати декілька речей, які не викликають тривоги: чотири речі, які вона може бачити, три речі, які можна почути, дві речі, які можна понюхати, та одну річ, яку можна спробувати на смак.



## Коли звертатися по професійну допомогу?

У важких випадках панічних атак дитина або підліток може боятися вийти з дому. Якщо ви помітили, що в дитини симптоми панічних атак тривалі, настав час звернутися по допомогу до фахівця.

Спочатку дітей або підлітків з симптомами панічних атак повинен обстежити сімейний лікар або педіатр. Якщо причиною симптомів не є якесь фізичне захворювання чи стан, дитину скерують на консультацію до дитячого та підліткового психіатра.

Зазвичай напади паніки можна зупинити за допомогою лікування. Терапія на ранніх стадіях може запобігти серйозним ускладненням