Департамент образования города Москвы

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы «Школа № 1505 «Преображенская»»

**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОФИЛЬНАЯ РАБОТА**

на тему

**Панические атаки у молодежи: причины и методы борьбы.**

Выполнил (а):

Королёва Мария Александровна

Консультант:

Аверьянов Владислав Сергеевич

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (подпись консультанта)

Рецензент:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (подпись рецензента)

Москва

2019/2020 уч.г.

Оглавление

Введение…………………………………………………………………………..3

1.Панические атаки у молодежи………………………………………………...5

 1.1. Что такое панические атаки и её симптомы……………………………..5

 1.2. Причины панических атак………………………………………………...7

 1.3. Последствия панических атак……………………………………………10

2.Рекомендации по борьбе с паническими атаками…………………………...12

Список литературы………………………………………………………………14

**Введение**

Паническая атака стала символом неуловимой боли нашего времени. Плохое эмоциональное состояние без видимой на то причины может проявиться как у тех, у кого есть все, так у тех, кто всегда вел не просто нормальную жизнь, но жизнь полную смысла-смелую, ориентированную на позитивные ценности. Паническая атака сейчас стала тем, с чем может, столкнуться чуть ли не каждый второй в своей жизни. Современный человек очень тревожен по своей природе. Много факторов нашей жизни влияет на состояния человека. Факторы влекущие за собой панические атаки, сильно распространены в обществе. К ним относятся: эмоциональный перегруз (когда человек держит все эмоции в себе), малоподвижный образ жизни, давление общества на человека, неправильная биологическая реакция на стресс. Не стоит забывать о том, что стресс может быть как отрицательным, так и положительным, однако справляться надо уметь с обоими, изначально природой было заложено «бей или беги», однако в наши дни бороться со стрессом такой методикой не принято, и мы часто оставляем свои переживания в себе, что и ведет к возникновению панических атак. Этому может быть подвержен любой человек независимо от возраста. Жалобы на панические атаки являются одной из самых распространенных причин обращения к психологу как взрослых, так, к сожалению, и подростков.

Панические атаки являются одним из способов проявления психосоматики в ситуации крайне подавленных чувств и отсутствия границ личности как таковых. Подростковый период – очень подходящее время для начала панических атак. Паника возникает, когда в теле человека накапливается критическое количество невыраженной злости из-за постоянного нарушения границ личности. В период интенсивного взросления человек многократно сталкивается с ситуациями, вызывающими негативные переживания.

Огромное количество книг и статей посвящено этой проблеме. В любой поисковой системе сети Интернета можно найти тысячи сайтов и форумов, посвященных этому вопросу. И, тем не менее, пациенты с паническими атаками продолжают ходить «по кругу» в поисках врача, который сможет им помочь: многочисленные обследования и длительные курсы лечения у терапевтов чередуются с подобными курсами у кардиологов, гастроэнтерологов, пульмонологов, эндокринологов. Чем дольше продолжается обследование и безуспешное лечение, тем больше нарастает страх наличия какого-то таинственного серьезного заболевания, которое не поддается диагностике и лечению; что в свою очередь вызывает усиление тревоги и учащение панических атак. Сейчас мы разберемся что такое панические атаки.

Цель исследования: изучить симптомы, причины и последствия панических атак у молодежи.

Задачи:

1. Ознакомиться с симптомами панических атак.
2. Изучить причины панических атак.
3. Последствия панических атак.
4. Подобрать рекомендации по борьбе с панической атакой.
5. Консультироваться со школьной психологической службой.

Методы исследования: изучение источников и литературы, анализ полученной информации.

Объект исследования: современная молодежь.

Предмет исследования: панические атаки у молодежи.

1.Панические атаки у молодежи.

 1.1. Что такое панические атаки и ее симптомы.

Панические атаки — это внезапно наступающие, непредсказуемые приступы неконтролируемого иррационального страха или тревоги. Паническим атакам в большей мере подвержены люди с развитой силой воли, которым характерен сверх контроль и сверх ответственность. И, поскольку, обычно они скрывают свое негативное отношение к происходящему, не позволяя себе чувствовать, а, тем более, показывать или высказывать свои истинные чувства и мысли, в результате возникает внутренний конфликт, который со временем и выливается в иррациональную тревогу, а в последствии, не исключено, что и в паническую атаку. Кроме того, люди, пережившие в детстве психотравмирующие ситуации, насилие, выросшие в семье с достаточно холодной и недружелюбной атмосферой, с требовательными родителями и жесткими правилами, и люди, употребляющие алкоголь, наркотики, табак и т. д. также могут быть подвержены паническим атакам.

Обычно продолжительность приступа панической атаки невелика, всего несколько минут, но человеку каждая атаку кажется бесконечной. Паника возникает без объективных причин. Симптомы паники возникают неожиданно, и застигают человека врасплох. У него появляются следующие симптомы или некоторые из них:

одышка, учащенное судорожное дыхание;

чувство тяжести в груди, боль, слабость, возможна дрожь, озноб;

повышенное потоотделение;

онемение рук и ног;

учащенное сердцебиение;

головокружение, чувство вялости, ощущение приближения обморока;

чувство «отдаленности» от окружающего мира и от собственного тела;

дискомфорт в области желудка, тошнота;

нарушение сна;

чувство сильного холода или жара;

неприятные, мучительные, беспокойные мысли («я схожу с ума», «я сейчас умру», «у меня сердечный приступ», «я теряю контроль», «я сейчас закричу» и т. п.).

Важнейший симптом, всегда сопровождающий приступ – это страх (потерять сознание, сойти с ума или умереть).

После того, как приступ паники прошел, подобные мысли кажутся человеку абсурдными, но во время панической атаки они подобны навязчивому бреду, от которого никак не получается избавиться. Страх во время приступа настолько реален, что человек, испытавший паническую атаку, еще долго помнит свои ощущения и живет в ожидании повторения этого кошмара, и уже сами мысли о возможном повторении данного приступа вызывает страх.

Наше мышление устроено таким образом, что мы выделяем на общем фоне некоторую фигуру, которая не может существовать отдельно без фона. Это динамический процесс, который происходит в нас ежесекундно. При панической атаке фон, на основе которого формируется фигура контакта, неожиданно становится очень проблематичным и непостоянным, происходит его разрушение и коллапс.  Обычно, все описания приступов панических атак можно было бы выразить в одном рассказе: «Я что-то привычное делал/разговаривал/шел/ехал, но внезапно я почувствовал, что земля уходит из под ног, я «выпрыгнул» из самого себя, как будто очутился со стороны или меня засунули в бутылочное горлышко, из которого я не могу выбраться. Я больше не мог дышать, появилось головокружение, почувствовал ужас смерти, стал чувствовать жар, сердцебиение, сдавленность в горле…»

Механизмы возникновения панических атак тесно связаны с системой эмоциональной саморегуляции человека, которая у людей, страдающих от таких приступов паники, либо не простроена, либо нарушена. Они смутно различают свои эмоциональные состояния, в основном, в интервале «нормально-ненормально», «плохо-хорошо», и не могут эти чувства связать с основой их появления -поэтому редко могут назвать причину возникновения приступа. Так как эмоции не опознаются и не выражаются, напряжение и тревога в стрессовых ситуациях растет и «выливается» в приступ паники.

 1.2. Причины панических атак.

На самом деле причин для панических атак очень много, но мы рассмотрим наиболее распространенные.

В жизни некоторых людей происходят иногда события, которые производят на них очень большое эмоциональное впечатление, и буквально шок. Таким событием может быть многое – дело не в самом «масштабе катастрофы», а в том, как человек это воспринял. Это могут быть аварии, смерть близкого или просто угроза таковой, потеря (кого-то, чего-то), психологические травмы в детстве (когда в маленьком возрасте родители вас потеряли или вы заблудились; неблагоприятная обстановка в семье), расставание (в том числе развод, свой или родителей, даже переезд из родительского дома); событие, угрожавшее жизни, и  просто даже событие, которое в реальности не произошло, но есть страх, что может случиться. Но в чем здесь опасность? Дело в том, что человеческий мозг как будто верит, что это событие действительно является угрозой для жизни и здоровья и начинает реагировать, как на острую опасность, проявляя те самые симптомы, приведенные выше. Но это не имеет отношения к реальности. В реальности событие либо уже миновало или еще не произошло.  Как и почему это происходит именно с конкретным человеком-сугубо индивидуально с чем поможет разобраться профессиональный психолог.

Часто у людей, страдающих паническими атаками, нет достаточно устойчивых и близких отношений с родителями. Или родители сами очень тревожны и ранимы или слабы здоровьем, поэтому у ребенка нет возможности в полной мере чувствовать себя защищенным и понятым. При отсутствии надежного поддерживающего плеча рядом справиться с сильным чувством гораздо труднее, а преобразовать намерение в действие – гораздо страшнее. Во многих случаях страдают от панических атак люди у которых были властные родители, но эта проблема, зачастую, настигает людей, выросших в атмосфере благополучия.

С раннего детства ребенку транслируется стереотип поведения, при котором он приучается игнорировать, подавлять возникающие в разных ситуациях негативные чувства. Чтобы быть социально приемлемым, принятым родителями, друзьями и учителями, ради одобрения ребенок учится скрывать и подавлять свои внутренние переживания. В ситуациях, неминуемо вызывающих злость, он старается «выглядеть прилично», как его учили, то есть не злиться, улыбаться, чтобы не стать отверженным. А сколько происходит ситуаций, в которых ребенок позволяет взрослым и сверстникам наступать на границы своей личности, ведь родители не научили его, как отстоять себя, как понять ту границу, где тебе уже неприятно, некомфортно, и суметь обозначить это обидчикам. В самый сложный период интенсивного взросления, который сопровождается также гормональными перестройками, напряжение копится и нарастает, как снежный ком. И если подросток не находит способа это напряжение снять-происходят панические атаки.

Панические атаки и повышенный уровень тревожности мешают установлению нормальных социальных контактов, развитию и обучению, они буквально обездвиживают человека. И в подростковом периоде их переживать очень сложно, ведь нет еще устойчивости и самостоятельности, присущей взрослому человеку, нет возможности самостоятельно эту проблему решить, а ситуаций, провоцирующих сильнейшее напряжение, у подростка может быть на порядок больше, чем у взрослого.

Психическое состояние ребенка должно быть приоритетом родителей, наряду с физическим здоровьем, безопасностью, развитием. Если вас настораживает состояние подростка, если родитель или другой взрослый, контактирующий с ребенком, наблюдает тревожные симптомы, присущие панической атаке, ему следует не медлить с обращением к специалисту.

И еще одна, на мой взгляд, самая весомая причина — это различные фобии. Каждый здоровый человек способен испытывать естественный страх, заложенный в него природой как защитный механизм инстинкта самосохранения. Нормальный страх предупреждает человека о возможной опасности. Боязнь, не имеющая связи с инстинктом самосохранения, является надуманной и часто патологической. Фобия — это сильный неконтролируемый страх перед объектами или ситуациями. Паническая атака — это частый (но не обязательный) спутник фобии.

В наше время насчитывается более трехсот видов фобий. Однажды пережив такую «страшную» ситуацию, испытав паническую атаку, люди всячески стараются не допустить повторения этого. Рассмотрим несколько фобий:

* Агорафобия (боязнь открытых пространств) Люди с агорафобией боятся оказаться в толпе людей или в ловушке далеко от дома. Многие люди с агорафобией страдают от панических атак в местах, которые не могут покинуть. Если у них есть хронические заболевания, они боятся обострений и приступов болезни на людях или там, где никто не сможет им помочь. Есть противоположный тип это клаустрофобия- боязнь замкнутого пространства. Аналогично тоже начнётся паника, только теперь в замкнутом пространстве;
* Аэрофобия (боязнь полётов на летательных аппаратах) Страх перед полётами испытывают около 25% людей.  Наибольший страх аэрофобы испытывают во время взлета и посадки.  Именно в эти моменты самолет, а вместе с ним и пассажиры, испытывают самые серьезные перегрузки. Любой незначительный скрежет или встряска, наклон самолета или турбулентный поток способен вызвать у подверженного аэрофобии человека приступ панической атаки. Ведь все время до этого аэрофоб находился в состоянии тревожного ожидания, нервного перенапряжения, перед его глазами проплывали картины страшных катастроф. Аэрофобия — это серьезное расстройство, которое может нанести урон психическому и физическому здоровью, как и все фобии в принципе.

. 1.3. Последствия панических атак.

Первое, что человеку нужно знать про панические атаки – что он не умирает в действительности. И не умрет от этого, даже если специально захочет в этот момент. Панические атаки, даже с самыми тяжелимы симптомами и частыми повторами не приводят к смерти. Но тяжелые формы панических атак могут спровоцировать имеющиеся хронические заболевания.

Панические атаки могут наступить в любой момент, и они оказывают на человека отрицательное влияние. Они делают человека неспособным к любой работе, общению с другими. людьми. Человек закрывается в себе. Это усложняет симптомы панических атак.

Последствия панических атак оказывает на людей отрицательное влияние. После них появляется страх повторения подобной ситуации. Человек боится нового приступа, замкнутого пространства. Люди с паническими атаками шумных мест, перестают общаться с друзьями, теряют работу, нарушается личная жизнь. Возникает сбой в вегетативной системе, боль в сердце, наступает сильное нервное переживание. Излишняя опека близких, страх выйти на улицу создает человеку социальные проблемы. Больной перекладывает свое выздоровление на близких и врачей, а сами не прилагают никаких усилий. Если не лечить заболевание, то атаки могут повторяться вновь.

Паническая атака может привести к более негативные последствиям. Человек в страхе может свести счеты с жизнью, выпрыгнуть из движущегося автомобиля если он за рулём или совершить аварию.

Жить в постоянном состояние кошмара сложно и ненужно. Чтобы не допускать такого состояния, необходимо просто надо собой работать. Появляются наконец причины чтобы начать заботиться о себе. В обычной жизни мы все подчинены принципу «надо», а панические атаки заставляет человека бережнее отнестись к себе. Можно договориться о новых, более комфортных условиях (работа на дому); заботу о доставке продуктов передать интернет-магазину или супругу; купить, наконец, ортопедический матрас.

Таким образом, паническая атака — это еще одно из проявлений способностей психики найти способы и приемы, чтобы через симптом приспособиться к внешним обстоятельствам: «симптом всегда имеет адаптивное значение». (З.Фрейд)

В переживаниях панических атак присутствуют тонкие, но существенно отличающиеся переживания конкретного человека. Как раз эти небольшие, но существенные отличия друг от друга дают материал для терапевтической работы, определяя дальнейшую тактику работы психолога со своим клиентом. Именно поэтому нет универсальных рецептов помощи, и с каждым новым клиентом, терапевтическая работа уникальна и непохожа.

Не стоит тянуть и ждать, когда “само рассосется”, чем дольше человек живет со своим симптомом, тем более сложная терапевтическая работа предстоит в дальнейшем. Симптом становится частью личности, обслуживая жизненно важные социальные функции.

 2.Рекомендации по борьбе с паническими атаками.

Достоинство упражнений, способных помочь избежать панических атак, заключается в их доступности и простоте, достаточно выполнять семь несложных профилактических рекомендаций, и жизнь заиграет новыми красками.

Работа с дыханием:

Те, кто столкнулся на собственном опыте с проблемой, подтверждают, что убрать чувство нарастающей паники можно, если ритмично глубоко дышать и медитировать. Делать это необходимо каждый день. Тогда вовремя панический атаки вы сможете дышать нормально, полной грудью. Использовать можно технику, практикуемую во время родов. Если вы чувствуете, что вот-вот начнется приступ, сразу стоит сосредоточится на своем дыхании. Вдохи и выдохи должны быть глубокими, протяжными. Обязательно считайте количество вдохов и выдохов. В большинстве своем чувство спокойствия наступает до того, как человек достигает дот двадцати.

Проработка страхов:

Важно осознать, что в реальности опасности нет и это только плод воображения. Нужно постараться понять, что бояться на самом деле нечего. Иллюзия живет только на уровне вашего подсознания. На какое-то время следует забыть и о прошлом, и о том, что случится в будущем. Вы находитесь в настоящем времени — здесь и сейчас. В этот момент вы в полной безопасности и нет никаких угроз вашему здоровью и жизни.

Коррекция питания:

Такие продукты, как крепкий чай или кофе, алкогольные напитки, копчености, пряности, соленая или острая пища оказывают возбуждающее действие на нервную систему. Перейдите на здоровое питание, и вы почувствуете себя гораздо лучше.

Перестаньте «кормить» собственные страхи:

Относитесь к своей нервной системе бережно, не нагружайте ее лишней информацией во время просмотров фильмов ужасов, различных ток-шоу и новостей. Слишком много информационного мусора, потребляемого вами, может начать разрушать организм изнутри. Вы же не употребляете в пищу все продукты без разбора? В данном случае то же самое. Важно фильтровать получаемые сведения. Те, которые не приносят пользы, лучше исключить, выбросить и забыть.

Визуализация собственного кошмара с целью его победить:

Чтобы выйти победителем из схватки с кошмаром, его стоит визуализировать, сделать менее пугающим. Например, представьте, что ваш страх — это мыльный пузырь или на его голову надето ведро для мусора. Выберите подходящий облик, сделайте его таким, с которым вы без особых усилий можете справиться.

Найдите для себя безопасное место:

Здесь подойдут реальный и выдуманный варианты. Это могут быть берег моря, лужайка в лесу, домик в деревне, детская комната. Все то, что вызывает у вас чувство умиротворенности и абсолютного счастья. Продумайте каждую мелочь, деталь, успокаивающую нервную систему и разгулявшееся воображение. Как только появятся первые признаки надвигающейся паники, попытайтесь сразу туда перенестись. При этом не забудьте о дыхательных упражнениях.

Увеличьте количество физической нагрузки:

Плавание, пробежки, прогулки на велосипеде, йога и фитнес (лучше проводить занятия на свежем воздухе) благотворно влияют на нервную систему, делают ее крепче и стабильнее. Также улучшается сон, происходит выброс лишнего адреналина. Возьмите себе за правило заниматься спортом хотя бы по часу в день (хотя бы 3-4 раза в неделю).

И не забудьте обратиться к психотерапевту. Возможно, панические атаки являются следствием давней травмы или симптомом болезни. В этом случае требуется полноценное лечение.

Список литературы.

* Подлесная А.Ф. «Паническая атака. Причины, симптомы и лечение патологии.»
* Айвазян Т. А. «Панические атаки, симптомы.»
* Любимова Н. О. «Что такое «паническая атака?»»
* Дж.Франчесетти "Панические атаки"
* Андрей Голощапов «Тревога, страх и панические атаки. Книга самопомощи»
* Скибо Е. «Панические атаки и как от них избавиться»
* Павел Жавнеров «Психотерапия страха и панических атак»