


Панічна атака

Панічна атака - це напад непереборного страху і тривоги, який супроводжується інтенсивними фізичними симптомами. Ці напади зазвичай тривають від кількох хвилин до пів години і можуть статися раптово. Проявляється це як серія автоматичних реакцій нашого організму, які активуються нервовою системою. Оскільки це несвідома реакція нашого організму, панічну атаку не можна зупинити за командою. Хоча панічні атаки дуже неприємні і можуть здатися небезпечними для життя, це не так. Тому важливо спробувати заспокоїти дитину або себе і дати симптомам вщухнути.

Найчастіші ознаки панічної атаки

- утруднене дихання
- тиск у грудях
- відчуття слабкості
- біль у животі - здуття, нудота
- поколювання та тремтіння в кінцівках
- відчуття розгубленості та неконтрольованості
- сильний страх смерті
- потреба втекти (наприклад, на відкриту територію з великою кількістю людей)
- деперсоналізація (відчуття себе поза своїм тілом, думками та емоціями)

 Малі діти можуть мати труднощі з описом своїх почуттів і переживань. Підлітки часто неохоче діляться тим, що з ними відбувається. З іншого боку, деякі з них можуть відчувати і виражати симптоми дуже інтенсивно.

Що спричиняє панічну атаку

За панічною атакою стоїть наша нервова система і захисна реакція, яка називається "бийся або тікай". Ця реакція є важливим механізмом виживання, який є у кожного з нас - щоразу, коли нам загрожує небезпека, наша нервова система посилає сигнал нашому тілу або тікати, або битися, щоб врятувати себе. Але часто панічні атаки виникають в той час, коли людині не загрожує реальна небезпека. Коли ми довгий час перебуваємо у стані сильного стресу, виснаження або пережили в минулому стресову подію (наприклад, смерть близької людини, розлучення батьків, військовий конфлікт), наш організм може почати відчувати загрозу і неодноразово запускати реакцію "бийся або тікай". Тому мозок у цей момент не в змозі відрізнити реальну небезпеку від уявної. Більше про те, як і чому спрацьовує реакція "бийся або тікай", ви можете прочитати в матеріали **Нервова система**.

 **Пам'ятайте:** Хоча безпосередньої небезпеки для дитини немає, вона відчуває сильний страх, ніби небезпека існує. Вид наляканої та неконтрольованої дитини може викликати неприємні емоції та почуття, що цілком природно. Пам'ятайте, що панічна атака є тимчасовим явищем і з часом мине. Залишайтеся з дитиною, намагайтеся зберігати спокій, дихайте глибоко і повільно, говоріть з дитиною добрим і тихим голосом. Існує низка методів, які ви можете використовувати, щоб допомогти дитині (або собі) під час панічної атаки, і ви можете прочитати про них докладніше в матеріали **Як допомогти дитині, яка переживає панічну атаку або сильний стрес**.

А що відбувається потім?

Під час панічної атаки організм витрачає багато енергії. Тому після того, як симптоми проходять, з'являються велика втома і виснаження. Тож залишайтеся зі своєю дитиною, запевняйте її, що ви поруч, і розділіть спільно щось приємне (наприклад, шоколад або перегляд улюбленого фільму). При цьому дитина може відчувати сильний страх, що напад повториться, що може змусити її навмисно уникати місць, з якими асоціюється атака. Цей страх перед новим нападом паніки може обмежувати дитину (і дорослого) у повсякденному житті. Якщо панічні атаки повторюються регулярно або страх перед черговим епізодом негативно впливає на повсякденне життя вашої дитини, не бійтеся звертатися по професійну допомогу. Ви можете прочитати більше в матеріалі **Куди звертатися по допомогу дітям і дорослим**.

