

УДК 614

## ***ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ КАК СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ***

***Хисамова А.Р.***

*студент,*

*Ижевская государственная медицинская академия,*

*Ижевск, Россия*

***Коновалова Е.П.***

*студент,*

*Ижевская государственная медицинская академия,*

*Ижевск, Россия*

***Толмачёв Д.А.***

*доктор медицинских наук, доцент,*

*Ижевская государственная медицинская академия,*

*Ижевск, Россия*

**Аннотация:** в данной статье приводятся результаты анкетирования по теме «Панические атаки как состояние студентов», в котором приняло участие 100 студентов, страдающих паническими атаками. Респондентам предлагалось ответить на ряд вопросов, связанных с выявлением факторов, провоцирующих паническую атаку, длительностью приступов и их влиянием на учебу.

**Ключевые слова:** студенты, факторы, панические атаки, приступ, учеба, анкетирование.

## ***PANIC ATTACKS AS A CONDITION OF STUDENTS***

***Khisamova A.R.***

*student,*

*Izhevsk State Medical Academy,*

*Izhevsk, Russia*

***Konovalova E.P.***

*student,*

*Izhevsk State Medical Academy,*

*Izhevsk, Russia*

***Tolmachev D.A.***

*Doctor of Medical Sciences, associate professor,*

*Izhevsk State Medical Academy,*

*Izhevsk, Russia*

**Abstract:** this article presents the results of a survey on the topic "Panic attacks as a condition of students", which was attended by 100 students suffering from panic attacks. The respondents were asked to answer a number of questions related to the identification of factors that provoke a panic attack, the duration of seizures and their impact on learning.

**Keywords:** students, factors, panic attacks, attack, study, questionnaire.

**Актуальность** данной проблемы обусловлено тем, что студенты, перешагнувшие из беззаботной школьной жизни в новый светливый мир, часто начинают испытывать тревожность и беспокойство. Новое место, новые люди, новые требования – это большой стресс для человека. Именно в студенческий период шаг за шагом приближаются во взрослую жизнь и начинают понимать всю серьезность будущего. День за днем тяжелые вопросы продолжают копиться в голове, в то время как ответы на них находятся очень мало. Все это заставляет волноваться и переживать, но у некоторых студентов подобное состояния выходят из под контроля, и в этом случае тревожность перерастает в панические атаки.[1-3,5,6,7]

**Цель:** определить факторы, провоцирующие паническую атаку студентов, длительность приступов и их влияние на учебу.

**Материалы и методы.** Для достижения цели проведен анонимный опрос среди 100 студентов в возрасте от 18 до 21 года.

**Результаты и их обсуждение:** с целью определения факторов, провоцирующих паническую атаку, длительности приступов и их влияния на учебу было проведено анкетирование среди студентов. В анкетировании приняло участие 100 студентов. Возраст респондентов от 18–21 года. Затем мы провели тщательный анализ полученных ответов.

*Факторы, провоцирующие паническую атаку.* Данный анализ показал, что у 92,3% респондентов провоцирующими факторами выступают психогенные, такие как ситуация кульминации конфликта, острое стрессовое воздействие, абстрактные факторы (фильмы, книги, т.п), а у 7,7% такими факторами являются физиологические, как чрезмерные физические нагрузки, прием алкоголя, интоксикация, инсоляция.[4]

*Длительность панической атаки.* 89,7% респондентов ответили, что это время составляет от 20 минут, 7,7% находятся в таком состоянии несколько часов, у 2,6% приступ может продлиться сутки и более.

*Влияние панической атаки на качество учебы.* Опрос показал, что у 40,5% студентов ухудшается качество учебы из-за панической атаки, а 59,5% данное состояние не оказывает какого-либо влияния на учебу.

*Помощь при приступе.* Респонденты, справляющиеся с паническими атаками, обеспечивая себя свежим воздухом, составили 45,2%, ищущие при таком состоянии поддержку у близких оказались 23,8% и те кто никак не справляются, просто ждут, когда их самочувствие улучшится само по себе, стали равны 31,0%.

*Психотравмирующие эпизоды в жизни.* Анализ установил, 68,2% анкетированных сталкивались с психотравмирующими факторами, у 31,8% такие события в жизни не наблюдались.

*Обращение к специалистам.* По ответам выяснилось, что 14,0% студентов интересовались своим состоянием и посещали специалистов, в то время как 86,0% не обращались за помощью к специалистам, продолжая игнорировать свое положение.

*Прием препаратов, назначенных специалистами.* Из тех, кто посещал специалистов только 7,1% следовали рекомендации и принимали назначенные препараты, 92,9% же сочли, что можно обойтись и без этого.

*Характерные особенности.* По результатам 13,6% респондентов наиболее характерной для себя особенностью выбрали перфекционизм, желание все сделать идеально, стать идеальным. Такой же процент - 13,6% выбрали вариант со страхом допустить ошибку, желанием оправдать ожидания окружающих. Следующие 18,2% посчитали, что им больше всего подходит эмоциональная чувствительность, впечатлительность и ранимость, а 54,5% выбрали тревожность, склонность часто испытывать волнение, беспокойство.[1-3]

*Возникновение панических атак в самый неподходящий момент.* Студентов, страдающих возникновением приступа панической атаки в ненужный момент, составило 31,0%. Преобладающее большинство 69,0% отметили, что такого у них не отмечалось.

**Вывод:** таким образом, согласно нашему исследованию, проведенному среди студентов 18-21 года, мы пришли к заключению, что фактором, который сильнее всего провоцирует паническую атаку, является психогенный фактор. По результатам стало ясно, что немаловажную роль в приступах панической атаки играют наличие психотравмирующих эпизодов в жизни, отсутствия

должного количества обращения к специалистам и добросовестного выполнения назначенных ими рекомендаций, а также особенности характера самого студента.

**Рекомендации.** Профилактика панических атак играет важную роль в поддержании эмоционального и физического благополучия. Мы советуем вам придерживаться нескольким стратегиям, которые помогут предотвратить новые приступы и вспышки тревоги:

1. Научитесь управлять стрессом. Медитируйте, делайте дыхательные упражнения и другие приемы для снижения уровня тревоги, тем самым уменьшая вероятность возникновения панических атак.
2. Включите физические упражнения в распорядок вашего дня. Они способствуют выработке эндорфинов — гормонов радости, что улучшит настроение и снизит вероятность панических атак.
3. Правильно питайтесь. Сбалансированный рацион на основе полезных продуктов положительно отразится на состоянии нервной системы и уменьшит риск возникновения панической атаки.
4. Недостаток сна увеличивает уровень стресса и уязвимость к паническим атакам, поэтому обеспечьте себя регулярным и качественным ночным отдыхом.
5. Избегайте ситуаций, провоцирующих у вас панические атаки, откажитесь от вредных привычек.
6. Обратитесь к специалисту, если у вас или вашего близкого наблюдаются признаки панической атаки. Это поможет докопаться до причины вашего состояния и нейтрализовать приступы.
7. Следуйте рекомендациям специалиста, чтобы добиться эффективности от лечения. Не пропускайте и не прекращайте прием лекарств без консультации со специалистом. Внезапный отказ от медикаментов,

выписанных при панических атаках, может усугубить беспокойное состояние.

### Библиографический список

1. Карск М.Дж., Барлоу Д.Х. Паническое расстройство и агорафобия. Клиническое руководство по психическим расстройствам / под ред. Д. Барлоу, пер. с англ. проф. Э.Г. Эйденмиллера. СПб.: Питер, 2008. 65 с. [Karsk M.Dzh., Barlou D.H. Panicheskoe rasstrojstvo i agorafobija. Klinicheskoe rukovodstvo po psihicheskim rasstrojstvam / pod red. D. Barlou, per. s angl. prof. Je.G. Jejdenmillera. SPb.: Piter, 2008. 65 s. (in Russian)].
2. Wilson, R. Reid. Pas de panique : pour vaincre vos attaques d'anxiété (фр.). — Montreal: Éditions de l'Homme, 1993. — 378 p.
3. Голощапов А. Тревога, страх и панические атаки. Книга самопомощи. — ИГ «Весь», 2016.
4. Ташлыков В. А., Ковпак Д. В. Паническое расстройство в практике терапевта. — Речь, 2007. — 64 с.
5. Клинические рекомендации "Паническое расстройство у взрослых" (утв. Министерством здравоохранения РФ 24 августа 2021 г.).
6. Толмачев Д. А., Попова Н. М., Мусаев С. А. А., Шайдулов К. А. МЕДИКО-СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ДЕПРЕССИВНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ В СВЯЗИ С ДЛИТЕЛЬНОЙ ПСИХИЧЕСКОЙ ТРАВМАТИЗАЦИЕЙ И НАРУШЕНИЕМ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ // Научный журнал. 2017 № 5 (18). С. 94-97.
7. Толмачев Д.А., Иванова А.С., Туктарова З.С., Влияние учебы на образ жизни у студентов 1 курса. //Психология человека и общества. -2019.- №5(10).-С 5-10

*Оригинальность 76%*

