

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 суетливый 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%

