

УДК 159.99

ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ КАК ВИД ТРЕВОЖНОГО РАССТРОЙСТВА В ЦИФРОВОМ ОБЩЕСТВЕ

Семибратова Татьяна Артемовна

магистрант 2 курса Академии гуманитарных технологий

ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП), e-mail: tanyasemibratova333@mail.ru

Научный руководитель – Бюндюгова Татьяна Вячеславовна,

к.псих.н., доцент кафедры «Психология и управление персоналом»

e-mail: tach_29@mail.ru

Аннотация: Статья актуализирует проблемы возникновения и развития панических атак. На сегодняшний день существует множество литературы по выбранной нами предметной области. С другой стороны, выбранная нами тема объясняется недостаточной изученностью поведения индивида с психологическими недугами в цифровом обществе. В данной работе за основу был взят подход, рассматривающий паническую атаку как фактор, подрывающий личностное здоровье и несущий серьезные последствия. Изучением проблематики в данном направлении является Ю.В. Милова. Подобный выбор обусловлен комплексным подходом указанного автора в интересующей нас предметной области. Опираясь на публикации научного сообщества, а также на специфику исследуемой сферы, было выявлено, что цифровые методы терапии требуют нестандартного подхода к проблеме. С другой стороны, мы не располагаем достаточной эмпирической базой, чтобы судить об успехе цифровизации в психологии сразу по двум причинам. Во-первых, сложно оценить квалификацию специалистов, оказывающих помощь онлайн. Во-вторых, многие недуги человека конфиденциальны.

Ключевые слова: паническая атака, страх, цифровое общество, информатизация, фиксация, вегетативное напряжение, личностное здоровье, тревожное расстройство.

PANIC ATTACKS AS A TYPE OF ANXIETY DISORDER IN A DIGITAL SOCIETY

Semibratova T.A.

Abstract: The article updates the problems of the occurrence and development of panic attacks. To date, there is a lot of literature on our chosen subject area. On the other hand, the chosen topic is explained by the lack of knowledge of the behavior of an individual with psychological ailments in a digital society. This paper is based on an approach that considers a panic attack as a factor that undermines personal health and has serious consequences. The study of problems in this direction is Yu. V. Milova. Such a choice is due to the complex approach of the specified author in the subject area of interest to us. Based on the publications of the scientific community, as well as on the specifics of the field under study, it was

revealed that digital methods of therapy require a non-standard approach to the problem. On the other hand, we do not have a sufficient empirical base to judge the success of digitalization in psychology for two reasons at once. First, it is difficult to assess the qualifications. Secondly, many human ailments are confidential.

Keywords: panic attack, fear, digital society, informatization, fixation, vegetative tension, personal health, anxiety disorder.

Паническая атака - это одно из видов тревожного, обратимого расстройства. Сама паника - это резкий выброс адреналина в кровь, сопровождающийся различными вегетативными проявлениями, такими как: бессилие; сухость во рту; чувство нехватки воздуха; боль и напряжение в мышцах; холодный и в то же время влажные ладони и лоб; боли в животе, диарея, спазмы; приливы холода и жара; головокружение; ощущение кома в горле; чувство предобморочного состояния; учащенное сердцебиение; тремор конечностей; потливость.

В момент панической атаки человек хочет себя как-то спасти. Например, открывает окно, чтобы подышать воздухом, пьет воду, вызывает скорую, звонит кому-то из родственников и т.д.

Всё это человек делает, потому что ему кажется, что вот-вот с ним случится сердечный приступ или он упадет в обморок и еще много всего рисует мозг у паникера. Научная среда выделяет следующие самые распространенные страхи в момент панической атаки: страх потерять сознание или упасть в обморок; страх инфаркта; страх инсульта; страх потери контроля; страх сойти с ума; страх смерти; страх неконтролируемых физиологических процессов человека; страх причинить вред окружающим; страх причинить вред самому себе[3].

В связи с этими факторами человек, страдающий паническими атаками, часто избегает мест и ситуаций. Имея такой страх, формируется поведение, которое ограничивает индивида от полноценной жизни. В первую очередь он перестает посещать то место, где впервые случилась паническая атака, и те места, которые ассоциируются с первым местом.

Например, если паника случилась в магазине, то человек избегает не только посещение этого конкретного магазина, но и всех других. По мнению Ю.В. Миловой, подобные факты подрывают личностное здоровье субъекта страха [2].

Есть места, которые человек старается избежать несмотря на то, что в их пределах с ним не случилось чувства паники. Самые распространенные: лифт; общественный транспорт; торговые центры; очереди; любые душные помещения; места, из которых затруднительно выйти сразу, если начнется паника.

Истоки формирования панических атак стоит искать в детстве индивида и особенностях его развития того периода. С раннего возраста человек рисует картину о мире и формирует свои убеждения о жизни. Он сознательно или бессознательно предполагает, какими должны быть отношения с родителями, какими должны быть друзья, какие должны быть успехи в учебе и работе, какие должны быть окружающие люди и как только что-то идет не по плану, тут же поднимается тревога. Чем больше диссонансов, тем выше тревога. Если человек не решает свои проблемы, а они всё копятя и копятя, затягиваются во времени, нервная система начинает «кипеть», в этот момент и начинаются панические атаки[1].

Здесь важный фактор именно накопления и затягивания во времени. Когда нервная система напрягается долго, то мозг, чтобы «остудить» нервные клетки, переключает человека на то, что его отвлечет от стресса, то, что важнее всего — жизнь. А точнее инстинкт самосохранения. Только так можно заставить человека перевести свое внимание от бытовых, окружающих его проблем (проблемы в семье, отношения на работе, учеба) и расслабить нервные клетки. В этом случае человек начинает думать уже не о проблемах, а о здоровье, потому что появляется вегетативное напряжение в теле и дисфункции органов. У него появляются жалобы на

головные боли, тахикардию, головокружения, расстройство ЖКТ, судороги, боли в мышцах, гуляющие боли, спазмы в кишечнике, спазмы в горле, ощущение удушья и еще много всего.

Механизм формирования панических атак является феноменом, который протекает поэтапно. Этапы формирования панических атак отражены на рисунке 1[5].

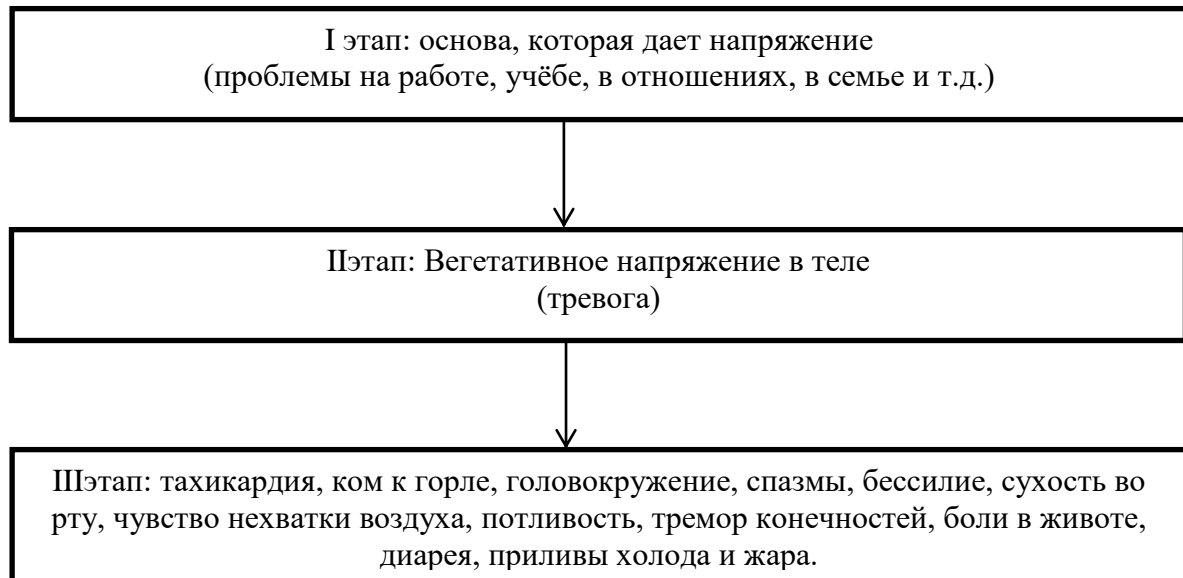


Рисунок 1 – Этапы формирования панических атак

Как видно из рисунка 1 формирование панических атак заключается в переходе от психической неустойчивости и нестабильности к соматическим проявлениям.

Ряд исследователей отмечает [4], что следствием появления у человека панических атак является замкнутость в себе, боязнь признаться близким людям в существовании такого рода эмоционального расстройства. Но больше всего приносит дискомфорт то, что человек, как уже сказано выше, избегает посещения определенных мест в зависимости от первоначальной фиксации. Порой страх доводит до того, что он и вовсе не выходит из дома.

Одним из направлений терапии человек в области избавления от панических атак и страха является использование цифровизации в психологических целях. В наше время стало гораздо легче связаться с кем-либо, не выходя из дома. На пике тревожного расстройства это идеальный механизм по обращению за квалифицированной помощью специалиста. В любое время можно обратиться к психологу за помощью просто написав ему или позвонить по видеосвязи.

Для лечения панических атак одно из самых важных аспектов является информирование, так называемого, больного. Это так же можно сделать с помощью технологий и интернета. Находясь дома человек получает помощь и знания. Дистанционная терапия не менее эффективна, чем очная.

Вывод. Цифровой формат терапии, в том числе лечения панических атак, является действенным механизмом. Не каждый человек, столкнувшийся с панической атакой способен преодолеть психологический барьер и выйти из дома на прием к психологу. На сегодняшний день этот барьер может быть преодолен одним нажатием кнопки.

Библиографический список

1. Милова Ю.В. К вопросу о личном здоровье // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2015. – № 2. – С. 27-30.–URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25498177> (дата обращения 10.04.2021)
2. Милова Ю.В. Личностное здоровье и регуляция эмоций // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2016. – № 2. – С. 84-87. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26133881>(дата обращения 10.04.2021).
3. Патопсихология. Психоаналитический подход: Теория и клиника / под редакцией Ж. Бержере. – М.: Аспект Пресс, 2008. – 397 с.
4. Российское общество психиатров. Проект. Клинические рекомендации по диагностике и лечению панического расстройства и генерализованного тревожного расстройства. – М., 2015.
5. Медведев А.В., Кириченко Ю.Н., Олейник Д.В. Социально-психологическая реабилитация участников боевых действий // Управление социально-экономическим развитием регионов: проблемы пути и их решения: Сборник научных статей 8-ой Международной научно-практической конференции. – 2018. – С. 224-227.
6. Франчесетти Дж. Панические атаки. Гештальт-терапия в единстве клинических и социальных контекстов. – М., 2014.– 264 с.