

## **КЛИНИКА И ТЕЧЕНИЕ ПАНИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ У ПОДРОСТКОВ В СВЯЗИ С ДИСТАНЦИОННЫМ ОБРАЗОВАНИЕМ**

Сазонская Д.М.

магистрант 1 курса Академии гуманитарных технологий

ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП)

e-mail: diana9.mixailovna@gmail.com

Научный руководитель: Бюндюгова Т.В.. к.псих.н.,

доцент кафедры «Психология и управление персоналом»

ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП)

e-mail: tach\_29@mail.ru

**Аннотация:** В статье представлены причины панических расстройств у подростков в связи с дистанционным образованием. Рассмотрены клиника течения панических атак. В современном обществе увеличивается количество случаев уровня тревожности у подростков. Особое внимание необходимо уделить подросткам, которые находятся на дистанционном образовании.

**Ключевые слова:** паническое расстройство, подросток, паническая атака, дистанционное образование

## **CLINIC AND COURSE OF PANIC DISORDER OF ADOLESCENTS IN CONNECTION WITH DISTANCE EDUCATION**

Sazonskaya D.M.

**Abstract:** The article presents the causes of panic disorders in adolescents in connection with distance education. Discussed the blade flow of panic attacks. In modern society, the number of cases of anxiety levels in adolescents is increasing. Particular attention should be paid to adolescents who are on distance education.

**Keywords:** panic disorder in adolescents, clinic and course of a panic attack, distance education

В последние три года, в связи с пандемией, все больше детей и подростков уходят на дистанционное образование. Дистанционное образование становится актуальным в наше время, на данный момент не только школы, но и колледжи, и высшие учебные заведения ушли на дистанционный формат обучения. В статье мы рассмотрим плюсы и минусы такого образования, приведем примеры и рассмотрим последствия

повсеместной цифровизации, как влияет дистанционный формат образования на подростков.

Несомненно, подобный формат образования имеет свои преимущества. Например, в случае болезни или инвалидизации подростка, данный вид образования дает много возможностей и преимуществ для него, но отмечается и много минусов:

- сокращения времени на прогулки (от дома до школы и обратно);
- сократилось общение со сверстниками, что привело к ухудшению коммуникативных навыков;
- подростки стали больше проводить времени за компьютером.

Все это привело к ухудшению общего состояния здоровья подростка, в следствие чего все чаще стали проявляться панические расстройства, панические атаки.

Паническое расстройство гораздо менее распространено среди детей препубертатного возраста, чем среди подростков. Подростки и дети более старшего возраста во время приступа крайне не ипохондричны, они часто жалуются на недостаток воздуха, остановку сердца, затрудненное дыхания [2].

Существует некая классификация панических атак. Они классифицируются по началу и основной симптоматике. По возникновению:

- спонтанные - характеризуется внезапностью и без причин;
- ситуативные - наиболее распространенный тип, являются результатами психологических и эмоциональных расстройств;
- условно-ситуативные - это разновидность панических атак, вызванная изменением химического свойства организма.

По симптоматике:

- атипичные - нарушения координации движения, потеря слуха, мышечные судороги и т.д.;
- типичные - связанная с сердечно-сосудистой системой [5].

При исследовании данного заболевания у подростков отмечалось целиком охватывание страхом. С трудом поддаются разубеждению, подростки не верят в возможность выздоровления и могут испытывать тягостные телесные ощущения. Так же если рассматривать временной фактор данного заболевания, то он может носить характер пароксизма или же кризов [4]. Если рассматривать с точки зрения пароксизма – это сравнительно кратковременные (до 10-15 минут максимум) нарушения с недомоганием, лицевой и головной болью, бледность лица, замирание в области сердца, замедление или усиление сердцебиения и т.д. Что касается криза, то это более длительное и глубокое гомеостаза с включением лимбико-ретикулярных структур. Все нарушения более длительные и могут выступать в различных вариантах с эмоциональным-аффективных расстройств [18].

Большинство подростков имеют характер пароксизма (краткосрочный). По данным исследования подростков в период дистанционного обучения было выявлено, что они испытывают чувство страха и паники. Многие не могут мгновенно включиться в систему данного обучения, что влечет за собой отставания и плохую успеваемость. Так же многие эксперты заявили, что дистанционное обучение в школах, может заметно снизить, как физическое, так и психологическое здоровья детей и подростков.

Проводился опрос экспертами издания «Новые известия» в октябре 2021 году в городе Ростов-на-Дону, выборка составила 29 тысяч учеников с 5 по 11 классы. Опрос показал ряд острых проблем, которые возникли из-за дистанционного образования: у 83,8% обучающихся отмечались неблагоприятные психические реакции пограничного уровня, еще у 42,2% наблюдались проявления депрессии. Кроме всего этого, у большей половины опрошенных начались проблемы со сном, а у четверти — с желудочно-кишечным трактом.

Также каждый пятый ученик ответил, что для него самоизоляция и дистанционное образование невыносимы, у 93 подростков даже появились

проблемы, требующие помощи психолога: частые панические атаки, ухудшение сна, мысли о суициде, появление непонятной агрессии.

Сама причина панического расстройства пока не ясна. Ученые пытаются на нейронном уровне выяснить, какие структуры мозга ответственны за развития панических атак. Выяснилось, что повреждение височных долей мозга и частей лимбической системы провоцирует уменьшение страха и агрессии. Стимуляция этих же отделов, как раз наоборот, приводит к развитию тревоги и страха [3, 5].

Паническое расстройство характеризуется повторяющимися неожиданными приступами паники, которые не ограничиваются какими-то конкретными ситуациями или стимулами. Панические атаки – это отдельные эпизоды сильного страха и опасениями, которые сопровождаются быстрым и одновременным появлением сразу нескольких характерных симптомов для данного заболевания (например, дрожь, боль в груди, одышка, учащается сердцебиение, сильное головокружение и т.д.) [3].

Панические атаки, возникают только в ответ на специфическое воздействие или же при ожидании вызывающего стимул страха (например, публичное выступление, прыжки с высоты, страх темноты, угроза жизни и т.д.)

Паническое расстройство чаще всего характеризуется, как постоянное беспокойство в ожидание повторения или значимости панических атак, или же свое поведение, которое направлено на то, чтобы избежать их повторения, что конечно приводит к значительным нарушениям в семейной, личной, социальной, профессиональной и образовательной деятельности человека.

Однако, симптомы не являются проявлением другого заболевания у пациента (например, ишемической болезни сердца) и никак не могут быть связаны, например, с воздействием на центральную нервную систему какого-либо лекарственного средства или вещества (например, кокаин, кофеин) включая так же алкоголь [2].

Учеными было также доказано, что генетика может быть ответственна за предрасположенность некоторых людей к паническим расстройствам. Существует некая статистика, которая служит доказательством. У каждого пятого человека с паническими расстройствами есть родственник с такими же расстройствами; если же один из близнецов страдает паническими атаками, то непременно и другой близнец будет страдать данным заболеванием в 62 % случаях. А сами панические атаки могут возникать у родственников в 25 % случаев [4,5].

Паническими расстройствами занималась ученица Зигмунда Фрейда Карен Хорни, она считала, что сами панические атаки могут быть спровоцированы конфликтной ситуацией [1].

Рассмотрим критерии, необходимые для диагностики панических атак:

- эмоционально-аффективные расстройства;
- полисистемные вегетативные симптомы;
- пароксизмальность [3, 4].

Для того чтобы панические расстройства не повторялись необходимо соблюдать некоторые правила:

- больше проводить на свежем воздухе;
- меньше проводить время за компьютером;
- скорректировать свой распорядок дня;
- общение со сверстниками;
- хороший сон.

Если же это не помогает, или же панические атаки появляются вновь, в этом случае необходимо обратиться к врачу, так как лечение панических атак у подростков представляет сложную и долговременную задачу [5]. В предупреждении повторного возникновения панического расстройства (панических атак), хорошо зарекомендовала многочисленными исследованиями с использованием двойного слепого плацебо-контроля, самыми эффективными оказались две группы препаратов:

- атипичные бензодиазепины;

- антидепрессанты [4].

Также не следует и забывать о психотерапии, которая может быть крайне необходимой в современном мире и является очень эффективным методом борьбы с паническими расстройствами, при интегративном ее подходе.

Хотелось бы отметить, что все необходимые лечения панических расстройств подростков должно проводится строго индивидуально с учетом возраста пациента, этиологии и клиники, а также, с учетом социальных и психологических факторов [19].

В статье мы показали, как сильно могут проявляться панические атаки у подростков, которые находятся на дистанционном образовании. На сколько важно следить за своим здоровьем и своим состоянием в целом. Рассмотрели причины и следствия панических расстройств и актуальность дистанционного образования. Так же дали подробные рекомендации для того, чтобы панические атаки не проявлялись в дальнейшем.

#### Библиографический список

1. Бондаренко О.В. Психологическая адаптация к дистанционному обучению [Электронный ресурс] // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2022. – № 1. – С. 62-70. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48288506> (дата обращения: 01.04.2022).
2. Букановская Т.И. Психопатологическая пропедевтика: методика и диагностика психических расстройств. – 2-е изд., доп. и перераб. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2021. – С. 112.
3. Ранда Е.Н. Панические атаки // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 4-1. – С. 82-83.
4. Старшенбаум Г. Самая полная энциклопедия психотерапевта. Клиническая психология. – Москва: Издательство АСТ, 2021.– С. 640.
5. Семибратова Т.А. Основные аспекты тревожных расстройств [Электронный ресурс] // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2021. – № 1. – С. 209-215. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46220765> (дата обращения: 15.04.2022).
6. Семибратова Т.А. Панические атаки как вид тревожного расстройства в цифровом обществе [Электронный ресурс] // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2021. – № 2. – С. 224-229. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46659167> (дата обращения: 22.03.2022).
7. Тронь Е.А. Влияние дистанционного обучения на психику ребенка [Электронный ресурс] // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. 2022. № 1. с.147-151. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48288523> (дата обращения: 02.04.2022).