

Министерство образования Пензенской области
МБОУ «Лицей современных технологий управления № 2» г.Пензы

**VII региональный конкурс проектных и
исследовательских работ школьников
«Высший пилотаж - Пенза» 2025**

**«Социально-психологические факторы развития
панических атак»**

Автор: Бу Аджиб Даяна Ахмедовна,

11 «Г» класс,

муниципальное бюджетное

общеобразовательное учреждение

«Лицей современных

технологий управления № 2» г.Пензы.

Руководитель: Степанова Алла Сергеевна,

заместитель директора по научно-методической работе,

муниципальное бюджетное общеобразовательное

учреждение «Лицей современных

технологий управления № 2» г.Пензы.

Пенза, 2025 год.

✉ - 440008, г. Пенза, ул. Бакунина, 115

☎- телефон /841-2/ 54-20-44; e-mail: school02@guoedu.ru

[Http://lstu2.ucoz.ru/](http://lstu2.ucoz.ru/)

Содержание:

Введение.....	3
Глава 1. Понятие панических атак..	5
1.1. Ключевые понятия	5
1.2. Структура панических атак.	5
1.3. Причины возникновения панических атак.	6
1.4. Действия в случае панических атак.	7
1.5. Классификация панических атак.	8
Глава 2. Панические атаки как социальное явление, методы их канализации.	14
Заключение	18
Литература	19
ПРИЛОЖЕНИЕ	21

Введение

*«Болезнь – это всегда свидетельство ошибочного поведения»
«Психосоматика», А.Менегетти.*

Наше общество ежедневно совершает прорывы в собственном развитии, достигая новых высот и устойчиво следуя пути совершенствования и эволюции. Однако вместе с научно-техническим прогрессом, который позволил вступить обществу в новую эру глобализации, личность человека стала куда более уязвимой и более подверженной как внешнему, так и внутреннему давлению. Требования к человеку стали выше, необъятные ожидания от него и его достижений сопровождают личность на всем пути ее становления и развития, последствием чего стала психологическая уязвимость человека, а потому в современном мире люди часто сталкиваются с приступами необъяснимого страха и тревоги, которые в медицинской сфере именуются паническими атаками.

К сожалению, современная медицина, несмотря на весь свой прогресс, не сильно освещает психологические болезни, общество не просвещено о таких приступах, не знает, как с ними справиться, что провоцирует волну безграмотности в данной сфере среди обычного населения. Очевидно, на фоне действительно грозящих смертью и опасных заболеваний, панические атаки не кажутся чем-то серьезным, однако, это не умаляет того факта, что любая болезнь заслуживает внимания. Люди, не зная о существовании таких приступов, сильно теряются, когда такое с ними происходит, не могут идентифицировать свои ощущения, а окружающие ввиду неосведомленности о такой болезни и способах ее лечения, часто не могут ничем помочь.

Именно поэтому в современном мире особую важность занимает просвещение масс о течении панических атак и способов борьбы с ними.

Как была сказано, неотъемлемой частью современного общества стал ежедневный стресс, постоянное внутреннее и внешнее давление, неосознанная конкуренция за «место под солнцем», что и порождает панические атаки у большинства слоев населения. Панические атаки, как и любая другая болезнь, сильно влияют на жизнь человека, внося свои коррективы: человек, живя с паническими атаками, никогда не сможет полностью быть расслабленным, более того, собственные стресс и тревожность на фоне пугающих приступов только увеличиваются, ухудшая и без того неприятную ситуацию. Именно потому активной деятельностью должно процветать освещение данной болезни для всех людей, в том числе и школьников.

Таким образом **актуальность** данной работы обусловлена учащением приступов панических атак в современном обществе и малым количеством просветительской деятельности в данной сфере у всех слоев населения, и последующей необходимости выявить направить исследование на выявление осведомленности у школьников о подобном психологическом заболевании, стремлением ознакомить школьников теоретической составляющей панических атак, а также способами с ними справиться.

Новизна проекта: выявление классификации панических атак на основании различных, сопровождающих их факторов.

Цель: осведомление общества о панических атаках, их причинах и способах борьбы с ними.

Задачи:

1. Выявить статистику осведомленности о панических атаках среди учеников старшей школы.
2. Выявить социально-психологические факторы, влияющие на возникновение и развитие панических атак.
3. Разработать классификацию панических атак по различным критериям.
4. Сформулировать социально-психологические факторы панических атак.

5. Изучить влияние школьного социума на возникновение панических атак.
6. Проанализировать алгоритм возникновения панических атак и методы их предотвращения.

Глава 1. Понятие панических атак.

1.1. Ключевые понятия. Понятие о панических атаках.

Согласно научной терминологии, панические атаки – это внезапный приступ тревоги, сопровождающийся страхом приближающейся опасности (смерти).

Как же понять, что у человека данный приступ?

Панические атаки сопровождаются такими симптомами, как:

- учащённое сердцебиение
- ощущение нехватки воздуха
- дереализация
- напряжение
- дрожь во всём теле

1.2. Структура панической атаки

1. Если рассматривать структуру панической атаки, то человек в ней выступает субъектом, воспринимающим окружающие его обстоятельства так, что впоследствии испытывает приступы паники.

2. Одной из составляющих нервной системы является вегетативная нервная система (далее – ВНС), которая отвечает за функционирование внутренних систем органов, а также за реакцию организма на различные ситуации. К примеру, находясь в опасности, ВНС активирует наш организм для борьбы, что переходит в чувство страха.

3. Мышечное напряжение четко взаимосвязано с эмоциональным напряжением: одно усиливает другое, образуя замкнутый круг.

4. Тревожность, являясь одним из источников эмоционального напряжения, проявляется в склонности человека испытывать страх, беспокойство и тревогу по поводу мелочей или

надуманных причин, зачастую без явных оснований. Она тесно связана с мыслительным процессом: в когнитивной науке утверждается, что наши мысли формируют эмоции, однако на практике это происходит не всегда. Часто тревожность сама запускает поток мыслей. Тревога может «превращаться» в тревожные размышления и предположения, содержание которых зависит от индивидуальности человека. Например, женщина в декрете с повышенной тревожностью может беспокоиться о безопасности своего ребенка, юрист — о правильности подписей на важных документах, а спортсмен — о возможных несчастных случаях во время соревнований.

5. Гормоны стресса (такие как адреналин, норадреналин и кортизол) активируют организм, подготавливая его к борьбе или бегству, реже — к замиранию. В таких ситуациях мы воспринимаем свои физические ощущения не как естественные реакции, а как опасные или угрожающие жизни.

Эмоциональные реакции на симптомы страха и конкретные ситуации формируются под влиянием нашего восприятия, которое основывается на мышлении и предыдущем опыте. Также важно учитывать избегающее (охранительное) поведение, которое мы проявляем, чтобы защитить себя, избежать угрозы или предвосхитить её появление.

1.3. Причины возникновения панических атак.

Панические атаки могут быть следствием различных социально-психологических факторов. Вот некоторые из них:

- Стрессовые события: Переходные периоды в жизни, такие как смена работы, развод или утрата близкого человека, могут привести к повышенному уровню стресса и способствовать паническим атакам.

- Социальная изоляция: Отсутствие поддержки со стороны друзей и семьи может усилить чувство безысходности и тревоги.

- Тревожные расстройства: Люди с предрасположенностью к тревожным состояниям более уязвимы к паническим атакам.

- Социокультурные факторы: Социальные нормы и ожидания могут создавать давление, что увеличивает уровень стресса и приводит к паническим атакам.

- Личностные особенности: Низкая самооценка, перфекционизм и высокая чувствительность к стрессу также являются факторами риска.

- Негативные убеждения: Способы восприятия окружающего мира и сами убеждения о себе могут усиливать вероятность панических атак.

1.4. Действия в случае приступа

Как прийти к пониманию реальной ситуации или её последствий? Мы можем задать себе следующие вопросы:

1. Какие реальные события могут произойти?
2. Справлюсь ли я с этим?
3. Каковы были результаты подобных ситуаций в моем прошлом?
4. В чем отличие между прошлым опытом и текущей ситуацией?

Итак, я рассмотрела основные составляющие панических атак, но каковы же причины их возникновения? Что может послужить стимулом?

Приступы панических атак, сопровождающиеся неконтролируемыми страхами, в первую очередь связаны с неврологическими нарушениями. Однако истинные причины их возникновения до сих пор остаются недостаточно изученными. На практике признаки панической атаки могут проявляться в следующих ситуациях:

- при вегетососудистой дистонии;
- на фоне стрессовых состояний;
- при наличии генетической предрасположенности;

- при существующих психических заболеваниях.

Кроме того, к этому списку можно добавить чрезмерные физические нагрузки, нахождение в многолюдных местах, последствия гормональной терапии, ишемии или инсульта, а также эмоциональную нестабильность личности.

Способы борьбы с приступами панических атак будут представлены ниже.

1.5. Классификация

Существует большое разнообразие панических атак, и ввиду того, что в научных источниках не представлено официальной классификации, я предлагаю свой вариант.

Панические атаки могут быть разделены по следующим критериям:

1. По степени тяжести:

- Легкие панические атаки:
 - Симптомы могут включать в себя быстрое сердцебиение, потливость, дрожь, чувство удушья, головокружение и дискомфорт в груди.
 - Обычно такие атаки проходят относительно быстро и могут быть легче контролировать.
 - Люди, сталкивающиеся с легкими паническими атаками, могут не всегда обращаться за медицинской помощью.
- Средней тяжести панические атаки:
 - Симптомы более интенсивные и могут включать в себя сильную тревогу, страх перед смертью или безумием, онемение или покалывание в руках или ногах.
 - Эти атаки могут вызывать значительное беспокойство и нарушать повседневную жизнь человека.
 - Люди средней тяжести панических атак могут обращаться за помощью к психотерапевту или психиатру.
- Тяжелые панические атаки:
 - Симптомы чрезвычайно интенсивные и могут включать в себя ощущение угрозы жизни, потерю контроля над собой, сильную деперсонализацию или дереализацию.

- Люди, сталкивающиеся с тяжелыми паническими атаками, могут испытывать физическую слабость, потерю сознания или даже паническое расстройство.

- Требуется серьезное вмешательство специалистов, таких как психиатры и психотерапевты, для лечения таких атак.

2. По частоте возникновения:

1) Единичные панические атаки:

- Эти атаки происходят редко, обычно несколько раз в год.

- Люди, сталкивающиеся с единичными паническими атаками, могут чувствовать сильный стресс и беспокойство из-за неожиданности и интенсивности симптомов.

- Часто такие атаки могут быть вызваны определенными ситуациями или триггерами, но могут быть достаточно редкими, чтобы не требовать постоянного лечения.

2) Повторяющиеся панические атаки:

- Эти атаки возникают периодически, обычно несколько раз в месяц или неделю.

- Люди, сталкивающиеся с повторяющимися паническими атаками, могут испытывать значительное беспокойство и требуют помощи специалистов для управления симптомами.

- Такие атаки могут значительно влиять на повседневную жизнь человека и требуют лечения.

3) Частые панические атаки:

- Данного типа атаки происходят часто, даже ежедневно или несколько раз в день.

- Люди, сталкивающиеся с частыми паническими атаками, часто испытывают значительные трудности в повседневной жизни и нуждаются в серьезном лечении и поддержке.

- Такие атаки могут значительно ухудшить качество жизни и требуют комплексного подхода к лечению.

3. По длительности:

1) Короткодействующие

Такие панические атаки характеризуются внезапным началом и интенсивными симптомами, такими как:

- Сильное чувство страха или тревоги.
- Быстрое сердцебиение или сердцебиение.
- Затрудненное дыхание или чувство удушья.
- Повышенное потоотделение.
- Дрожь или ощущение дрожания.
- Головокружение или ощущение слабости.
- Ощущение необъективной реальности (деперсонализация) или отсоединения от себя (дереализация).

2) Продолжительные

Панические атаки могут продолжаться более часа и могут быть более интенсивными и трудными для управления. При таких атаках может потребоваться медицинская помощь или поддержка специалиста.

4. По триггерам:

1) Ситуативные панические атаки:

- Триггеры: Эти атаки возникают в ответ на определенные ситуации или стимулы, которые вызывают у человека беспокойство или страх. Например, выступление на публике, поездка на лифте, прохождение через толпу и т. д.

- Предсказуемость: Поскольку ситуативные панические атаки связаны с конкретными ситуациями, они могут быть предсказуемыми и происходить в определенных обстоятельствах.

- Управление: Люди, страдающие от ситуативных панических атак, могут иногда избегать тех ситуаций или стимулов, которые вызывают у них тревогу.

2) Систематические панические атаки:

- Триггеры: панические атаки возникают без явного триггера или внезапно, не связанно с какой-либо конкретной ситуацией. Они могут появляться в любое время, даже когда человек находится в спокойном состоянии.

- Неожиданность: Поскольку неситуативные панические атаки могут возникнуть

внезапно, они могут быть более трудными для предсказания и контроля.

- Сложность управления: Люди, сталкивающиеся с систематическими паническими атаками, могут испытывать большие трудности в управлении своими симптомами из-за их неожиданного характера.

5. По сопутствующим симптомам:

1) Соматизированные панические атаки:

- Физические симптомы: Эти атаки сопровождаются выраженными физическими симптомами, такими как боли в груди, сердцебиение, одышка, дрожь, тошнота, головокружение и другие физические проявления.

- Медицинские обследования: Из-за интенсивности физических симптомов, люди с соматизированными паническими атаками могут обращаться за медицинской помощью, думая, что у них серьезные заболевания.

- Ощущение угрозы: Физические симптомы могут усилить ощущение угрозы или опасности, что приводит к усилению панического состояния.

Что делать:

- Клинический осмотр. Врач-невролог или психотерапевт проводит общую беседу с пациентом, чтобы уточнить симптомы, их продолжительность, частоту и сопутствующие физические и эмоциональные проявления.

- Физическое обследование. Невролог может провести физический осмотр, чтобы исключить другие медицинские причины симптомов, связанных с паническими атаками.

- Психологическая оценка. Для выявления внутренних причин панических атак (например, хронифицировавшегося стресса или внутренних конфликтов) применяются психологические тесты, метафорические карты, песочная и арт-терапия.

- Дифференциальная диагностика. На этом этапе осуществляется определение различий между паническими атаками и другими психическими расстройствами, которые могут проявляться схожими симптомами.

2) Психические панические атаки:

- Психологические симптомы: Эти атаки характеризуются психологическими

проявлениями, такими как чувство отчуждения от себя, окружающего мира, страх потерять рассудок, ощущение нереальности окружающего и т. д.

- Потеря контроля: Возникающие психические симптомы могут привести к чувству потери контроля над собой или страху перед тем, что происходит внутри собственного разума.

- Эмоциональные реакции: Люди, страдающие от психических панических атак, могут испытывать интенсивные эмоциональные реакции, такие как страх, тревога, деперсонализация и дереализация.

6. По наличию агорафобии:

1) Панические атаки с агорафобией:

- Страх перед открытыми или общественными местами: Люди, страдающие от панических атак с агорафобией, испытывают страх или тревогу при нахождении в открытых пространствах, толпах, общественном транспорте, магазинах или других местах, где им кажется сложно покинуть ситуацию или получить помощь в случае панической атаки.

- Избегание ситуаций: Люди с агорафобией могут избегать такие места или ситуации, чтобы избежать возможности возникновения панической атаки.

- Ограничение в повседневной жизни: Агорафобия может значительно ограничить повседневную активность человека из-за страха перед возможными паническими атаками.

Что делать:

- Сессии с психотерапевтом. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) признана эффективным и научно обоснованным подходом для лечения даже хронических панических атак. Этот метод помогает пациенту осознать и изменить негативные мысли и чувства, способствующие тревожности. КПТ также предоставляет навыки, которые помогают справляться с беспокойством.

- Препараты. Врач может назначить антидепрессанты для снижения частоты и интенсивности панических атак. Также могут быть прописаны транквилизаторы или бензодиазепины для немедленного облегчения симптомов.

Обратите внимание! Медикаментозные препараты врач может назначить только после полного обследования!

- Техники расслабления. Использование диафрагмального дыхания и упражнения «5-4-3-2-1» (увидеть 5 объектов, прикоснуться к 4 предметам, услышать 3 звука, почувствовать 2 запаха, попробовать 1 вкус) поможет отвлечься, успокоиться и облегчить симптомы панических атак.

- Поддержка окружающих. Открытое общение с близкими, а также групповые и индивидуальные сеансы психотерапии играют важную роль в процессе восстановления.

2) Панические атаки без агорафобии:

- Отсутствие страха перед открытыми местами: В этом случае панические атаки могут возникать без связанного со страхом перед открытыми или общественными местами.

- Фокус на физических симптомах: Люди, испытывающие панические атаки без агорафобии, могут более сосредотачиваться на физических проявлениях панического расстройства, чем на окружающей среде или ситуации.

- Возможность возникновения в любом месте: Панические атаки могут случаться в различных средах и не обязательно быть связанными с конкретными местами или обстановкой.

7. По наличию других психических расстройств:

1) Сопутствующие панические атаки:

- Возникают при других психических расстройствах: Панические атаки могут возникать в контексте других психических расстройств, таких как депрессия, обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР), посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) или тревожные расстройства.

- Часто связаны с общими симптомами: Люди, страдающие от сопутствующих панических атак, могут испытывать и другие симптомы, характерные для основного психического расстройства, которое вызывает панические атаки.

2) Изолированные панические атаки:

- Возникают самостоятельно: Изолированные панические атаки возникают без явных связей с другими психическими расстройствами. Человек может переживать эпизодические панические атаки, не имея постоянных или систематических проблем с другими расстройствами.

- Могут быть вызваны внешними стрессорами: Изолированные панические атаки могут быть вызваны внешними факторами, например, стрессом, травматическими событиями или определенными фобиями.

Как выше уже было упомянуто, точных причин возникновения панических атак так и не выявили. Но исходя из жизненного опыта, составленной классификации можно предположить следующий ряд факторов:

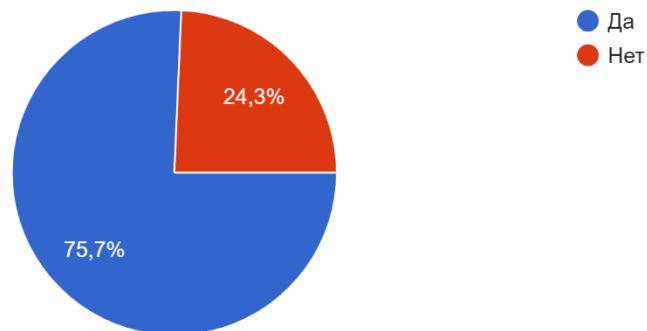
Глава 2. Панические атаки как социальное явление, методы их канализации.

Я провела онлайн-опрос среди учащихся 9-11 классов, в котором на данный момент приняли участие 74 человека, но число продолжает расти.

По результатам данного опроса можно сделать вывод, что большая часть осведомлена о таких приступах, как панические атаки, но несмотря на это, не знают, как справиться с ними. Это свидетельствует о необходимости просвещения в области психического здоровья, включая методы управления стрессом, техники дыхания и другие стратегии преодоления.

Знакомо ли вам понятие "панические атаки"?

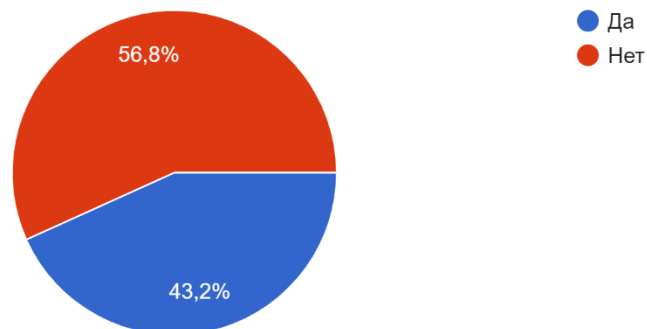
74 ответа



В связи с тем, что школьники всё чаще сталкиваются с приступами панических атак, это понятие им хорошо знакомо.

Наблюдали ли вы их признаки?

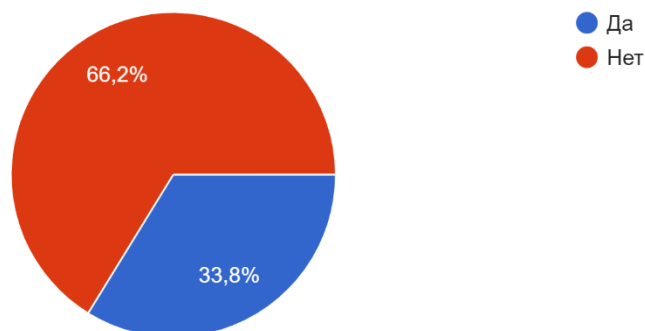
74 ответа



В силу того, что учащиеся всё чаще становятся свидетелями панических атак, это явление приобретает для них характер хорошо известного феномена.

Знакомы ли вам способы, как с ними бороться?

74 ответа



Несмотря на частоту возникновения данных приступов, учащиеся не осведомлены о способах борьбы с ними. Что говорит о необходимости их просвещения в этой области.



Учёба, современное общество и даже школа оказывают сильное негативное воздействие на эмоциональное и психологическое здоровье учеников. Часто школьники сталкиваются с такими явлениями, как: буллинг/травля не только со стороны учеников, но и со стороны учителей; домашнее насилие (как физическое, так и моральное). Однако, не только школа может стать источником негативного эмоционального воздействия, но и различные жизненные ситуации, которые впоследствии становятся триггерами.

Для наглядности можно привести довольно-таки примитивную ситуацию: человек попадает в автокатастрофу, в результате которой чудом остаётся в живых. После длительной реабилитации он старается вернуться к обычной жизни, но как только этот человек видит движение автомобиля, выходит на дорогу, начинает задыхаться, дрожать и вспоминать трагичное событие – явные признаки панической атаки.

Нами разработан чек-лист анализа признаков надвигающейся панической атаки (смотрите Приложение № 1).

Существует несколько методов и стратегий, которые могут помочь в борьбе с приступами панических атак. Вот некоторые из них:

1. Дыхательные упражнения: глубокое и регулярное дыхание может помочь снизить физиологическую активацию и успокоить организм. Простые упражнения дыхания, такие как дыхание через живот и медленные выдохи, могут быть полезны во время приступа паники.
2. Прогрессивная мышечная релаксация: это техника, которая включает последовательное напряжение и расслабление различных групп мышц. Это может помочь снизить физическую напряженность и тревогу.
3. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ): КПТ является эффективным методом лечения панических атак. Она помогает людям изменить свои мысли и поведение, связанные с паническими атаками. Терапевт поможет вам идентифицировать и изменить негативные или неадекватные мысли, которые вызывают панику, а также научит методам расслабления и стратегиям справления.
4. Избегание триггеров: попробуйте определить ситуации, места или предметы, которые могут вызывать панические атаки, и постепенно избегайте их или привыкайте к ним, используя методы расслабления и позитивные мысли.
5. Физическая активность: регулярная физическая активность может помочь снизить уровень тревоги и стресса. Любая форма физической активности, которая вам нравится, например, ходьба, бег, йога или плавание, может быть полезной.
6. Регулярный сон и отдых: недостаток сна и переутомление могут усиливать панические атаки.

Постарайтесь создать регулярный график сна и отдыха, чтобы поддерживать свое физическое и эмоциональное благополучие.

7. Поддержка социальной сети: обратитесь к друзьям, семье или поддерживающим группам для получения поддержки и понимания. Разговор с людьми, которые прошли через похожий опыт, может быть особенно полезным.

8. Избегайте употребления стимулирующих веществ: некоторые вещества, такие как кофеин, никотин или алкоголь, могут усиливать тревогу и панические атаки. Попробуйте ограничить или избежать их употребления.

Заключение.

Таким образом, проведенные анализ литературных и Интернет-источников, подробный анализ данных классификации и опрос среди старшеклассников показал, что уровень осведомленности о панических атаках варьируется. Многие учащиеся знакомы с этим состоянием, но точно не знают о признаках и последствиях этого состояния, что подчеркивает необходимость проведения бесед по данной проблематике.

Выявлены факторы, которые могут способствовать возникновению и усилению панических атак. Психоэмоциональное состояние молодежи требует значительного внимания.

Разработанная классификация позволяет разделить панические атаки на несколько категорий, включая легкие, средние и тяжелые - в зависимости от частоты, интенсивности и влияния на повседневную жизнь. Социально-психологические факторы, влияющие на панические атаки, включают уровень стресса, социальную изоляцию, наличие травмирующих событий в жизни и предрасположенность к тревожным расстройствам.

В заключение, хочу подчеркнуть, что важным шагом является внедрение программ по психическому здоровью в школы, обучение учеников методам самопомощи и формирование поддерживающего сообщества, где каждый учащийся сможет чувствовать себя в безопасности и уверенности.

Литература:

- Усольцев А. В. Самопомощь при панических атаках: [pediatrics.school\upload\iblock\3d3/.../...](#)
- специализированный на психосоматических болезнях сайт: <https://psycop.ru/>
- <https://mybook.ru/>
- <https://dzen.ru/a/YQfDoUmqVB5K3k-X>
- <https://www.medicina.ru/>

Рецензия
на исследовательскую работу
«Социально-психологические факторы развития панических атак»
ученицы 11 класса
МБОУ «Лицей современных технологий управления № 2» г. Пензы
Бу Аджиб Даяны Ахмедовны.

Работа, выполненная ученицей 11 класса, затрагивает важную и актуальную тему изучения социально-психологических факторов, влияющих на развитие панических атак у обучающихся старших классов. Исследование является значимым вкладом в понимание проблемы, которая в последние годы приобретает все большую актуальность среди подростков; особенно в условиях современных образовательных и социальных реалий. В работе затронуты важные аспекты психоэмоционального состояния школьников в контексте учебной нагрузки и социальной тревожности.

Автор поставила перед собой цель изучить социально-психологические факторы панических атак и предложила свою классификацию панических состояний. По мнению автора, эта тема крайне полезна как для школьников, так и для родителей. Полученные знания помогут противостоять негативным социальным факторам.

В рамках данного исследования была проведена всесторонняя работа по изучению понятия «паническая атака», включая теоретическое обоснование, анализ существующих классификаций, а также исследование социально-психологических факторов, влияющих на развитие этого состояния у учащихся. Немаловажным фактом является попытка самостоятельных суждений по вопросам классификаций панических состояний и разработка чек-листа надвигающейся панической атаки.

Автор продемонстрировала хорошие аналитические способности, правильно выбрав теоретическую основу. Материал изложен последовательно, логично и четко.

Считаю, что исследовательская работа Бу Аджиб Даяны заслуживает положительной оценки и может стать основой для дальнейших исследований в области психоэмоциональной поддержки школьников. Работа может быть представлена на региональных конференциях и конкурсах научных работ для школьников.

Колотушкина В.Ю., кандидат педагогических наук,
заместитель директора по УВР МБОУ ЛСТУ № 2 г. Пензы.

09.12.2024 г.



Чек-лист надвигающейся *панической атаки*

(паническая атака - внезапный приступ страха или дискомфорта, продолжительностью от 10 до 60 минут (редко пара часов), сопровождаемый **4 и более симптомами** перечисленными ниже.

Признаки панической атаки:

- Быстрое или стучащее сердцебиение
- Затруднение дыхания и сухость во рту
- Неясное ощущение опасности
- Потоотделение
- Тошнота, дискомфорт в животе
- Боль или дискомфорт в грудной клетке, давящее чувство в груди
- Головокружение
- Страх сойти с ума или потерять контроль над собой
- Одышка
- Онемение или покалывание
- Нехватка воздуха, приступ удушья, сильная одышка
- Страх смерти
- Озноб, дрожь или покраснение
- Чувство нереальности происходящего