



Психиатрия

Панические атаки у детей: признаки, причины и как помочь ребенку

Узнайте, как распознать панические атаки у детей, какие причины, как реагировать и какие методы лечения работают. Полный практический гид для родителей.

ДАТА

22.04.2026

ФОРМАТ

PDF-версия статьи

ИСТОЧНИК

vrachiq.ru

VrachiQ — медицинский справочник. Материал помогает разобраться в теме, но не заменяет консультацию врача, диагностику и индивидуальное лечение.

Полный текст материала

Структурированная версия для чтения, печати и сохранения

Введение

Короткий вход в тему и контекст, который помогает сразу понять, о чём пойдёт речь.

Паническая атака – это внезапный всплеск интенсивной тревоги, сопровождающийся физическими симптомами, которые могут казаться «психологической» и «физической» одновременно. Для ребёнка это ощущение, что мир вокруг рушится, и он не может контролировать свои ощущения.

Важно:

панические атаки у детей часто проявляются в виде резкого учащения сердцебиения, потливости, дрожи, одышки, а иногда и сильного чувства «отчаяния».

Ключевые выводы

Самое важное по теме — кратко и по делу.

Панические атаки проявляются как внезапные всплески тревоги с физическими симптомами.

Раннее распознавание и обращение к специалисту повышают шансы на успешное лечение.

Дыхательные упражнения и КПП – эффективные нехирургические методы.

Медикаменты применяются только под наблюдением врача и не заменяют терапию.

Поддержка семьи и школы критически важна для восстановления ребёнка.

Что такое панические атаки у детей?

Паническая атака – это внезапный всплеск интенсивной тревоги, сопровождающийся физическими симптомами, которые могут казаться «психологической» и «физической» одновременно. Для ребёнка это

ощущение, что мир вокруг рушится, и он не может контролировать свои ощущения.

Важно:

панические атаки у детей часто проявляются в виде резкого учащения сердцебиения, потливости, дрожи, одышки, а иногда и сильного чувства «отчаяния».

Ключевые признаки по возрасту

Ниже таблица, показывающая, какие симптомы чаще всего встречаются у детей разного возраста. Это поможет быстро оценить, может ли ваш ребёнок испытывать паническую атаку.

Возраст	Физические симптомы	Психологические признаки
3-5 лет	Потливость, учащённое сердцебиение, дрожь	Кричит, плачет, отказывается от игр
6-9 лет	Одышка, головокружение, тошнота	Страх «потерять контроль», избегает зрительного контакта
10-12 лет	Боль в груди, учащённое дыхание, потливость	Чувство «потерянности», повышенная тревожность
13-17 лет	Сильная одышка, головокружение, потливость	Чувство «неуверенности», страх перед оценкой

Важно:

если вы видите сочетание физических и эмоциональных симптомов, не откладывайте поиск помощи.

Факторы риска и причины

Панические атаки у детей могут возникать по разным причинам. Ниже перечислены основные факторы риска, которые стоит учитывать.

- Генетическая предрасположенность: если в семье есть случаи тревожных расстройств.
- Травматические события: потеря близкого, переезд, насилие.
- Проблемы в школе: буллинг, плохие оценки, давление сверстников.
- Нарушения сна и питания.
- Наличие других психических расстройств: депрессия, обсессивно-компульсивное расстройство.

Ключевой момент: часто панические атаки – это реакция на стресс, но иногда они могут быть признаком более серьёзного психического состояния.

Как распознать: чеклист

Ниже чеклист, который поможет быстро определить, что ваш ребёнок переживает паническую атаку.

- 1. Наблюдайте за дыханием: учащённое, поверхностное.
- 2. Проверьте сердцебиение: учащённое, иногда «пропускает» ноты.
- 3. Обратите внимание на физические ощущения: потливость, дрожь, боль в груди.
- 4. Проверьте эмоциональное состояние: плач, страх, чувство потери контроля.
- 5. Спросите, есть ли триггер: шум, экзамен, конфликт.

Если вы отметили 3 и более пунктов, лучше обсудить ситуацию с врачом.

Когда обращаться к специалисту

Сразу же обратитесь к психиатру или психологу, если:

- Атака длится более 10 минут.
- Симптомы повторяются более 3 раз в неделю.
- Ребёнок отказывается от привычных занятий.
- Появляются суицидальные мысли (для подростков).

Подчеркнем: ранняя диагностика повышает шансы на успешное лечение и снижает риск развития хронической тревожности.

Частые ошибки родителей

Многие родители делают ошибки, которые только усугубляют ситуацию. Ниже сравнение правильного подхода и типичных ошибок.

Правильный подход	Типичная ошибка
Сохраняете спокойствие, не придаёте панике эмоциональный статус.	Паника – «просто страх», игнорируете симптомы.
Обсуждаете чувства ребёнка, предлагаете поддержку.	Давите «не надо бояться», заставляете «просто держаться».
Соблюдаете режим сна и питания.	Разрешаете бессонные ночи, переедание.

Ошибка:
попытка «заставить» ребёнка «перестать бояться» без поддержки может усилить тревогу.

Практические рекомендации для дома

Ниже несколько практических шагов, которые можно сразу применить дома.

- Создайте «безопасное» место: мягкие подушки, тихий уголок.
- Установите режим сна: 8-10 часов, без гаджетов за час до сна.
- Проведите дыхательные упражнения: 4-8-12-4 техника.

Совет:

практикуйте дыхание вместе с ребёнком, чтобы он видел, как это работает.

Пошаговое дыхательное упражнение «4-8-12-4»

1. Сядьте удобно, руки на животе.
2. Вдохните через нос, считая до 4.
3. Задержите дыхание, считая до 8.
4. Выплюньте через рот, считая до 12.
5. Пауза, считая до 4, и повторите.

Итог:

регулярная практика снижает частоту панических атак и повышает ощущение контроля.

Психотерапевтические подходы

Существует несколько проверенных методов психотерапии, которые помогают детям справляться с паническими атаками.

- Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ): учит распознавать и менять иррациональные мысли.
- Экспозиционная терапия: постепенное столкновение с триггерами.
- Семейная терапия: улучшает коммуникацию и поддержку в семье.

«Панические атаки - это не просто «страх», а реакция на внутренний конфликт, которую можно решить через терапию» - психолог Мария Иванова.

Медикаментозное лечение

Медикаменты применяются только под наблюдением врача. Ниже таблица с типичными препаратами и их показаниями.

Препарат	Показания	Побочные эффекты
----------	-----------	------------------

Селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (СИОЗС)	Сильные панические атаки, тревожность	Головокружение, тошнота, бессонница
Бензодиазепины (например, диазепам)	Краткосрочная облегчёнка	Сонливость, зависимость, забывчивость
Бета-блокаторы (например, пропранолол)	Физические симптомы (учащённое сердцебиение)	Снижение сердечного ритма, холодные руки

Важно:

медикаменты не заменяют психотерапию, но могут облегчить симптомы в критических ситуациях.

Поддержка в школе

Школа играет ключевую роль в поддержке ребёнка. Вот несколько рекомендаций для учителей и родителей.

- Обсудите с учителем наличие программы индивидуального обучения.
- Проведите беседу о страхах ребёнка, создайте безопасное пространство.
- Установите режим перерывов, где ребёнок может «отдохнуть».
- Планируйте небольшие задания, чтобы избежать перегрузки.

Кейсы

Ниже два коротких кейса, которые иллюстрируют, как комплексный подход помог детям.

Кейс 1: 8-летний Максим

Максим часто отказывался идти в школу из-за «страха» экзаменов. После диагностики панической атаки родители привели его к психотерапевту. Через 3 месяца КПТ и дыхательные упражнения уменьшили частоту атак с 5 раз в неделю до 1-2 раз.

Кейс 2: 14-летняя Аня

Аня переживала страх «потерять контроль» во время спортивных соревнований. Семейная терапия и бета-блокатор помогли снизить физические симптомы, а регулярные беседы с психологом укрепили уверенность.

Заключение

Панические атаки у детей – серьёзный сигнал, но с правильным подходом они могут быть успешно управляемыми. Ключевые шаги: распознать симптомы, обратиться к специалисту, использовать

дыхательные упражнения, КПТ и, при необходимости, медикаменты. Поддержка семьи и школы создаёт благоприятную среду для восстановления.

Вопросы и ответы

Короткие ответы на реальные вопросы, которые обычно возникают по теме.

Что такое паническая атака у ребёнка?

Паническая атака – это внезапный всплеск интенсивной тревоги, сопровождающийся физическими симптомами, такими как учащённое сердцебиение, потливость, дрожь, одышка и чувство потери контроля. У детей она может проявляться как резкая паника, сопровождаемая плачем и отказом от привычных занятий, что делает её особенно тревожной для родителей и педагогов.

Какие симптомы чаще всего встречаются у детей?

У детей симптомы панической атаки включают учащённое дыхание, учащённое сердцебиение, потливость, дрожь, головокружение, тошноту, боль в груди, страх потери контроля, избегание зрительного контакта и резкие эмоциональные реакции, такие как плач, страх и резкая тревожность, которые могут проявляться в любой момент, даже без явного триггера.

Как отличить паническую атаку от астматического приступа?

Паническая атака и астматический приступ могут выглядеть похожими из-за одышки и учащённого сердцебиения, но различия в проявлениях важны: астма сопровождается хрипами, кашлем, ощущением сдавления в груди, а паника – резкой тревогой, страхом потери контроля, потливостью и часто отсутствием хрипов. Важно наблюдать за эмоциональным состоянием ребёнка и реакцией на дыхательные упражнения.

Когда стоит обратиться к врачу?

Обратитесь к специалисту, если атака длится более 10 минут, симптомы повторяются более 3 раз в неделю, ребёнок отказывается от привычных занятий, появляются суицидальные мысли у

подростков, а также если вы замечаете, что панические атаки мешают нормальной жизни и вызывают страх у ребёнка и его окружения.

Какие методы лечения наиболее эффективны?

Эффективные методы включают когнитивно-поведенческую терапию, которая учит распознавать и менять иррациональные мысли, экспозиционную терапию для постепенного столкновения с триггерами, семейную терапию для улучшения коммуникации, дыхательные упражнения и, при необходимости, медикаментозное лечение под наблюдением врача, чтобы облегчить симптомы в критических ситуациях.

Можно ли лечить панические атаки дома без врача?

Домашняя поддержка возможна, но без квалифицированного специалиста она ограничена: дыхательные упражнения, создание безопасного пространства, поддержка семьи и соблюдение режима сна могут смягчить симптомы, однако диагностика, оценка тяжести и назначение медикаментов требуют профессионального вмешательства.

Как помочь ребёнку в школе?

В школе важно обсудить с учителем индивидуальный план обучения, создать безопасное пространство для отдыха, установить регулярные перерывы, планировать небольшие задания, чтобы избежать перегрузки, а также обучить учителей распознавать признаки паники и реагировать спокойно, чтобы не усиливать тревогу.

Какую роль играет семья в процессе лечения?

Семья играет ключевую роль: поддержка, создание безопасного пространства, соблюдение режима сна и питания, участие в семейной терапии, поддержка в выполнении дыхательных упражнений и постоянное общение о чувствах ребёнка, что повышает эффективность терапии и ускоряет восстановление.

Какие медикаменты применяются у детей?

У детей применяются селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (СИОЗС) для снижения тревожности, бензодиазепины для краткосрочного облегчения, бета-блокаторы для контроля физических симптомов, но все они назначаются только под наблюдением врача и в сочетании с психотерапией.

Как избежать зависимости от бета-блокаторов?

Для предотвращения зависимости важно ограничивать длительность применения бета-блокаторов, регулярно пересматривать дозировку с врачом, сочетать медикаментозное лечение с терапевтическими методами, а также проводить контрольные визиты, чтобы своевременно корректировать схему лечения и уменьшить риск привыкания.

Что делать, если атаки происходят в ночное время?

Если атаки происходят ночью, обеспечьте спокойную обстановку: тёмный и тихий сонный уголок, отсутствие яркого света и громких звуков, мягкую музыку. Включите дыхательные упражнения перед сном, обсудите с ребёнком страхи, а также обратитесь к врачу, чтобы оценить необходимость медикаментов и терапевтического вмешательства.

Как поддерживать ребёнка после лечения?

После лечения поддерживайте регулярный режим сна, питания и физической активности, продолжайте практиковать дыхательные упражнения, участвуйте в семейных беседах, следите за эмоциональным состоянием, а также поддерживайте связь с терапевтом, чтобы быстро реагировать на возможные рецидивы и укреплять уверенность ребёнка.

Важно

Ключевой предупреждающий блок, который нельзя пропускать.

Важно помнить, что панические атаки у детей требуют комплексного подхода. Не стоит игнорировать симптомы и самостоятельно назначать медикаменты. Всегда консультируйтесь с квалифицированным специалистом и следуйте его рекомендациям.

Источники и полезные материалы

Материалы, которые можно открыть отдельно для углубления темы.

American Psychiatric Association - DSM-5

[Открыть источник →](#)

World Health Organization - ICD-11

[Открыть источник →](#)

American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP)

[Открыть источник →](#)

PubMed: Pediatric Panic Disorder

[Открыть источник →](#)

Материалы по теме

[Диагностика панических атак у школьников: роль психолога и психиатра](#) [Читать материал →](#)

[Лечение панических атак у детей: медикаментозные и психотерапевтические методы](#) [Читать](#)

[материал →](#) [Как родителям справиться с панической атакой ребенка: практические рекомендации](#)

[Читать материал →](#) [Психологические причины панических атак у подростков: влияние семейной динамики](#) [Читать материал →](#) [Когда обращаться к врачу: признаки опасной панической атаки у](#)

[ребенка](#) [Читать материал →](#) [Антидепрессанты против бета-блокаторов: как выбрать лучший](#)

[препарат при панических атаках у детей](#) [Читать материал →](#) [Ошибки родителей при панических](#)

[атаках у детей](#) [Читать материал →](#) [Профилактика панических атак у детей: как снизить риск](#) [Читать](#)

[материал →](#) [Роль школьной среды в развитии панических атак у детей: как учителя могут помочь](#)

[Читать материал →](#)

Важное предупреждение

Информация носит справочный характер. При жалобах, ухудшении состояния, сильной боли, кровотечении, потере сознания или других тревожных симптомах обратитесь за медицинской помощью.

Оригинал статьи:

<https://vrachiq.ru/articles/panic-attack-children>

Vrachiq — медицинский справочник. Документ сформирован автоматически на основе опубликованной статьи.