



Симптомы

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

Узнайте, как распознать панические атаки у ребёнка, что их вызывает и какие шаги помогут родителям справиться с тревогой и поддержать ребёнка.

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

Когда ребёнок внезапно начинает дрожать, сердцебиение усиливается, а мысли превращаются в вихрь тревоги, родители могут почувствовать, как их собственное дыхание становится тяжелым. Это не просто «плохой день» – это паническая атака, и она требует внимания. В этой статье мы разберём, как быстро распознать признаки, понять, что их вызывает, и какие простые действия помогут родителям поддержать ребёнка в момент кризиса.

Ключевые выводы

- Панические атаки проявляются внезапно и могут включать учащённое сердцебиение, потливость и чувство надвигающейся опасности.
- Причины – генетическая предрасположенность, стрессовые события, неразрешённые тревоги и иногда нарушение баланса нейромедиаторов.
- Сразу же применяйте дыхательные техники, создайте безопасную обстановку и, если атака повторяется, обратитесь к специалисту.

Что такое паническая атака у ребёнка

Паническая атака – это резкая вспышка интенсивной тревоги, которая достигает пика за считанные минуты. У детей она может проявляться как внезапный страх, сильная головная боль, тошнота и ощущение, что мир рушится. Важно понять, что это не просто «плохой день» – это физиологический ответ организма на экстремальный стресс.

Признаки, которые могут увести к панике

Ребенок может начать дрожать, сердцебиение ускорится, он будет потеть, чувствовать тяжесть в груди и внезапно бояться, что что-то страшное произойдёт. Иногда симптомы выглядят как простая тревога, но если они усиливаются и не исчезают в течение 10-15 минут, это уже тревожный кризис. На практике это выглядит так: ребёнок громко кричит, пытается убежать, но не может, и в итоге сжимает руки, как будто

держит невидимую тяжесть.

Почему дети так часто переживают?

У детей нервная система ещё формируется, и они воспринимают мир через призму эмоций. Стрессовые события – переезд, начало школы, конфликт с друзьями – могут стать триггером. Кроме того, генетическая предрасположенность играет роль: если в семье есть история тревожных расстройств, риск выше. Нейромедиаторы, такие как серотонин, могут быть нарушены, что усиливает реакцию на стресс.

Как распознать, что это не просто страх

Страх обычно локализуется вокруг конкретного объекта: экзамен, экзамен, собеседование. Паника же охватывает всё тело и ум, и ребёнок не может сосредоточиться на чем-то конкретном. Если атака длится более 10 минут, сопровождается учащённым дыханием и ощущением, что «что-то страшное случится», это уже тревожный кризис. На практике родители видят, как ребёнок пытается «побороться» от внезапного волнения, но не может остановить поток эмоций.

Что делать, если вы видите паническую атаку

Сразу же создайте безопасное место: уберите предметы, которые могут вызвать травму, и позвольте ребёнку сесть. Затем примените простую дыхательную технику: вдох через нос на 4 секунды, задержка 4 секунды, выдох через рот на 6 секунд. Это помогает снизить частоту сердечных сокращений и вернуть контроль над дыханием. Если ребёнок не успевает успокоиться, попробуйте мягко поговорить, используя спокойный тон, и напомните ему, что вы рядом.

Поддержка дома: практические шаги

Создайте рутину, которая уменьшит уровень стресса: регулярные занятия, достаточный сон, сбалансированное питание. Включите в распорядок дыхательные упражнения и короткие медитации. Если ребёнок чувствует, что его тревога усиливается, помогите ему записать мысли, которые вызывают страх, и обсудить их вместе. На практике это выглядит так: ребёнок пишет в тетрадке, что его пугает, а вы вместе ищете способы справиться.

Когда обращаться к специалисту

Если панические атаки повторяются более двух раз в месяц, сопровождаются нарушением сна, снижением успеваемости или если ребёнок избегает определённых ситуаций, это сигнал к визиту к психиатру или психологу. Специалист может назначить когнитивно-поведенческую терапию, которая доказала свою эффективность у детей. На практике это выглядит так: вы записываете симптомы, а врач проводит оценку и разрабатывает план лечения.

FAQ

Что такое паническая атака у ребёнка?

Паническая атака – это резкая вспышка интенсивной тревоги, которая достигает пика за считанные минуты и сопровождается физиологическими симптомами.

Какие симптомы указывают на паническую атаку?

Учащённое сердцебиение, потливость, чувство тяжести в груди, головокружение, тошнота и внезапный страх.

Как отличить паническую атаку от обычного страха?

Паника охватывает всё тело, длится более 10 минут и не связана с конкретным объектом, тогда как обычный страх обычно локализован и проходит быстрее.

Как быстро остановить паническую атаку?

Примените дыхательную технику: вдох на 4 секунды, задержка 4, выдох на 6, и создайте безопасное место.

Нужно ли давать ребёнку лекарства?

Лекарства назначаются только после консультации врача и обычно применяются, если терапия и техники не помогают.

Какие методы терапии работают при панических атаках у детей?

Когнитивно-поведенческая терапия, семейная терапия и иногда медикаментозное лечение.

Как родителям справиться со страхом, когда ребёнок в панике?

Сохраняйте спокойствие, говорите мягко, применяйте дыхательные упражнения и поддерживайте ребёнка, показывая, что он не один.

Как подготовить ребёнка к визиту к врачу?

Объясните, что врач поможет, покажите, что это обычный шаг, и поговорите о том, что врач может предложить решения.

Что делать, если атаки повторяются?

Обратитесь к специалисту, который проведёт оценку и назначит план лечения, включая терапию и, при необходимости, медикаменты.

Как помочь ребёнку в школе после панической атаки?

Поговорите с учителем, попросите временно снизить нагрузку, и поддерживайте ребёнка в классе, предлагая дыхательные упражнения.

Как поддерживать ребёнка после атаки?

Обсудите, что произошло, предложите успокаивающие занятия, и покажите, что вы рядом и готовы помочь.

Какие семейные стратегии помогают снизить частоту панических атак?

Установите стабильный распорядок, практикуйте совместные дыхательные упражнения и обсуждайте эмоции в открытой атмосфере.

Как избежать повторных атак?

Снижайте уровень стресса, применяйте техники дыхания, поддерживайте здоровый образ жизни и при необходимости консультируйтесь с психиатром.

Важно

Не ставьте диагноз самостоятельно. При частых панических атаках обратитесь к квалифицированному специалисту. Самолечение может усугубить ситуацию.

Источники и полезные материалы

- [American Academy of Child and Adolescent Psychiatry – Anxiety Disorders in Children](#)
- [World Health Organization – Mental Health of Children and Adolescents](#)
- [Панические атаки у детей: диагностика и лечение](#)
- [Российская академия медицинских наук – Психопатология у детей](#)

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-attacks-children>

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