



VrachiQ

МЕДИЦИНСКИЙ СПРАВОЧНИК

PDF МАТЕРИАЛ

Психиатрия

Ошибки родителей при панических атаках у детей

Родители часто делают ошибки при лечении панических атак у детей.
Узнайте, что не стоит делать и какие шаги помогут ребенку справиться.

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.

Панические атаки у детей – это не просто «переутомление» или «плохой день». Это реальное состояние, которое может нарушить учебу, сон и общую гармонию семьи. Если вы заметили, что ваш ребёнок внезапно начинает плакать, сердцебиение учащается, а в голове звучит «страшный шум», не стоит игнорировать это. Мы разберём, какие ошибки родители делают, и как правильно поддержать ребёнка.

Ключевые выводы

Самое важное по теме — кратко и по делу.

Панические атаки – это не просто «переутомление», а реальное состояние, требующее осознанного подхода.

Сохраняйте спокойствие и применяйте дыхательные техники, чтобы успокоить ребёнка.

Создайте план действий и практикуйте его вместе с ребёнком, чтобы он знал, как реагировать.

При частых или тяжёлых атаках обязательно обращайтесь к специалисту.

Панические атаки у детей: что это и как проявляется

Паническая атака – это внезапный всплеск интенсивного страха, сопровождающийся физическими симптомами. У детей она выглядит иначе, чем у взрослых: они могут кричать, плакать, отказываться от еды, даже бояться ходить в школу.

- Проблемы с дыханием: одышка, чувство удушья.
- Сильная сердцебиение, учащённый пульс.
- Неприятные ощущения в животе, тошнота.
- Потеря контроля над эмоциями, страх «потерять себя».

Симптомы могут длиться от 5 до 30 минут, но иногда продолжаются дольше. Важно различать панические атаки от простого тревожного состояния.

Если вы замечаете, что ваш ребёнок часто испытывает эти ощущения, не стоит игнорировать их – это сигнал, что нужна поддержка.

Почему родители делают ошибки

Многие родители в панике пытаются «побороть» ребёнка любой ценой. Они считают, что если успокоитесь, то и ребёнок быстро перестанет бояться. На деле это только усиливает страх.

Главные причины ошибок:

- Нехватка информации о том, как работает паническая атака.
- Страх потерять контроль над ситуацией.
- Сравнение с собственным опытом – «я справился, значит и он справится».
- Стереотипы: «психика» – это слабость, а не болезнь.

Понимание этих факторов поможет избежать типичных ловушек.

Топ-5 ошибок, которые чаще всего делают родители

1. **Ошибка 1:** *Принудительное «прискорбление»* – заставлять ребёнка «собрать силы» и «пройти через» страх. Это усиливает тревогу.
2. **Ошибка 2:** *Игнорирование симптомов* – считать, что «это просто каприз» и не реагировать.
3. **Ошибка 3:** *Неправильная оценка тяжести* – считать, что паническая атака – это «переутомление» и не обращаться к специалисту.
4. **Ошибка 4:** *Излишняя защита* – постоянно держать ребёнка под контролем, запрещать выходить из дома.
5. **Ошибка 5:** *Небрежное использование лекарств* – давать без назначения препараты, что может привести к зависимости.

Как правильно реагировать: пошаговый план

1. Шаг 1: Оставайтесь спокойным.

Важно: ваш собственный страх усиливает реакцию ребёнка. Сохраняйте ровный голос и спокойные движения.

2. Шаг 2: Установите безопасное место.

Выберите тихую комнату, где ребёнок не будет отвлечён шумом. Убедитесь, что он может свободно двигаться.

3. **Шаг 3: Используйте дыхательную технику.**

Покажите ребёнку, как медленно вдохнуть через нос, задержать дыхание на 3 секунды и выдохнуть через рот. Повторите 5 раз.

4. **Шаг 4: Сфокусируйте внимание.**

Спросите: «Что видишь? Что слышишь? Как ты себя чувствуешь?» Это помогает переключить мысли от страха.

5. **Шаг 5: Позвольте ребёнку выразить эмоции.**

Не игнорируйте плач или крик. Скажите: «Мне понятно, что ты боишься, но я рядом».

6. **Шаг 6: Дайте время.**

Не торопите ребёнка. Дайте ему 10–15 минут, пока симптомы утихнут.

7. **Шаг 7: После атаки обсудите её.**

Спросите, что случилось, и предложите простые способы справиться в будущем.

Сравнение: неправильные и правильные реакции

Неправильная реакция	Правильная реакция
«Только успокойся, ты сам справишься»	«Я здесь, давай вместе сделаем дыхание»
«Надо быстро выйти из дома»	«Оставляемся в безопасном месте, пока не утихнет страх»
«Попросить ребёнка «просто» не бояться»	«Понимаем, что это сложно, и ищем способы облегчить»
«Сразу даём успокоительные»	«Сначала применяем дыхательную технику, только потом рассматриваем медикаменты»
«Игнорируем симптомы»	«Обращаем внимание и поддерживаем»

Практические рекомендации: как поддержать ребёнка

Совет:

Создайте «план действий» с ребёнком. Пусть он знает, что делать, если почувствует страх.

- Составьте карточки с простыми шагами: «Вдохни, посчитай до 5, выдохни».
- Проведите ролевую игру: разыграйте сцену паники и практикуйте дыхание.

- Разместите в комнате «памятки» с изображением дыхания и надписями «Я могу».
- Планируйте регулярные «паузы» в течение дня: 5-минутные «отдых» с дыханием.

Важно:

Не заставляйте ребёнка «преодолевать» страх. Дайте ему право чувствовать и говорить о своих эмоциях.

Чеклист: что делать, если ваш ребёнок в панике

- ✓ Убедитесь, что ребёнок в безопасном месте.
- ✓ Оставайтесь спокойным и говорите мягко.
- ✓ Предложите дыхательную технику (вдох через нос, выдох через рот).
- ✓ Сфокусируйте внимание на окружающем: «Что видишь?»
- ✓ Позвольте ребёнку выразить страх (плакать, кричать).
- ✓ Не заставляйте «быть сильным» или «просто».
- ✓ После 10-15 минут обсудите, как ему было.
- ✓ Запишите в дневник: когда и где возникла атака.
- ✓ При повторении обращайтесь к специалисту.

Когда срочно обращаться к специалисту

Если панические атаки:

- длится более 30 минут;
- повторяются чаще 2-3 раз в неделю;
- появляются в ночное время и мешают сну;
- сопровождаются сильной тревогой, депрессией или суицидальными мыслями.

В таком случае необходимо обратиться к психиатру или психологу.

Кейс: история Марии

Мария, 8 лет, начала жаловаться на «появление страшных звуков» в голове. Родители сначала считали это «переутомлением» и не обращали внимания. Через неделю Мария не могла идти в школу, потому что боялась «потерять контроль».

Один из родителей, заметив, что Мария плачет в туалете, решил применить дыхательную технику, которую он сам научился в школе. Через 3 минуты Мария успокоилась, а затем родители записали в дневник, когда возникали атаки.

После консультации с психологом Мария получила индивидуальный план действий и начала практиковать дыхание дома. Через месяц панические атаки сократились до одного раза в месяц, а Мария снова начала ходить в школу.

Итоги и ключевые выводы

Панические атаки у детей – это не просто «переутомление» или «плохая привычка». Это реальное состояние, требующее внимательного и осознанного подхода.

Ключевые моменты:

- Не игнорируйте симптомы – они могут быть признаком более серьезного расстройства.
- Сохраняйте спокойствие и используйте дыхательные техники.
- Создайте план действий и практикуйте его вместе с ребёнком.
- При частых или тяжёлых атаках обязательно обращайтесь к специалисту.

Помните: ваша поддержка – это первый шаг к тому, чтобы ребёнок научился справляться со страхом самостоятельно.

Вопросы и ответы

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

Что такое паническая атака у ребёнка?

Паническая атака – это внезапный всплеск интенсивного страха, сопровождающийся физическими симптомами, такими как одышка, учащённое сердцебиение, потливость, тошнота, ощущение потери контроля. У детей она проявляется в виде криков, плача, отказы от еды и даже страхе ходить в школу.

Какие симптомы проявляются?

Симптомы включают учащённое сердцебиение, одышку, потливость, тошноту, ощущение удушья, дрожь, чувство «потерянности», страх «потерять контроль» и иногда сильный страх смерти. Они

могут длиться от нескольких минут до получаса.

Как отличить паническую атаку от тревожного расстройства?

Паническая атака – это кратковременный, интенсивный приступ страха, который обычно начинается внезапно и длится от 5 до 30 минут. Тревожное расстройство проявляется как постоянная тревога, беспокойство, напряжение, иногда с приступами, но без резкого всплеска страха.

Что делать, если ребёнок плачет и не хочет говорить?

Сохраняйте спокойствие, удерживайте ребёнка в безопасном месте, предложите дыхательную технику, не заставляйте говорить. Позвольте ему выразить эмоции, а затем обсудите, как ему было, когда он успокоится.

Нужно ли давать ребенку успокоительные препараты?

Лекарства назначаются только после консультации с врачом. Самостоятельно давать препараты нельзя, так как они могут вызвать зависимость и усугубить тревогу. Лучше использовать дыхательные техники и психологическую поддержку.

Как помочь ребенку справиться с страхом в школе?

Обсудите с учителем, чтобы он был осведомлён о ситуации. Создайте план действий, который ребёнок может использовать в школе. Практикуйте дыхательные техники дома, чтобы ребёнок мог использовать их в любой момент.

Когда стоит обратиться к психиатру?

Если атаки длятся более 30 минут, повторяются чаще 2–3 раз в неделю, сопровождаются депрессией, суицидальными мыслями, нарушают сон или учебу. В таком случае необходимо обратиться к специалисту.

Какой возраст наиболее подвержен паническим атакам?

Панические атаки чаще всего возникают в возрасте от 6 до 12 лет, но могут проявляться и в младшем возрасте. В подростковом возрасте они могут быть связаны с учебными и социальными стрессами.

Можно ли лечить панические атаки с помощью домашней терапии?

Да, домашняя терапия, включая дыхательные техники, медитацию, регулярные физические упражнения и поддерживающую среду, может значительно снизить частоту и тяжесть атак. Однако при тяжёлых случаях необходима профессиональная помощь.

Как подготовить ребёнка к возможным атакам?

Обучите ребёнка распознавать первые признаки тревоги, практикуйте дыхательные упражнения, создайте план действий, обсуждайте, как реагировать. Регулярные тренировки помогут ребёнку чувствовать себя увереннее.

Что делать, если атака происходит ночью?

Убедитесь, что ребёнок в безопасном месте, предложите дыхательную технику, если возможно. Если атака длится более 30 минут, обратитесь к врачу. Важно не оставлять ребёнка одного и не пытаться «заставить» спать.

Как родители могут поддержать ребёнка после атаки?

Слушайте, проявляйте эмпатию, не критикуйте, обсуждайте, как он чувствует себя, помогайте составить план действий, поощряйте практику дыхательных техник, и при необходимости ищите профессиональную помощь.

Важно

Ключевой предупреждающий блок, который нельзя пропускать.

Панические атаки у детей могут быть признаком более серьёзных психических расстройств. Если атаки усиливаются, не откладывайте визит к специалисту.

Главный материал по теме

Панические атаки у детей: признаки, причины и как помочь ребенку [Открыть основную статью →](#)

Дополнительно по теме

Когда обращаться к врачу: признаки опасной панической атаки у ребенка [Открыть статью →](#)

Антидепрессанты против бета-блокаторов: как выбрать лучший препарат при панических атаках у детей [Открыть статью →](#)

Профилактика панических атак у детей: как снизить риск [Открыть статью](#)

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

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/parent-errors-panic-attacks-children>

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