

УДК 616.89 – 00.8.441

*Веселкова Е.А., кандидат медицинских наук,  
доцент кафедры «Психология и педагогика»  
Сибирского государственного университета путей сообщения*

*Россия, г. Новосибирск*

*Шарстова А.А.,*

*студент*

*4 курс, факультет «Психология и педагогика»*

*Сибирский государственный университет путей сообщения*

*Россия, г. Новосибирск*

## **ОСОБЕННОСТИ ПАНИЧЕСКИХ АТАК У СТУДЕНТОВ**

***Аннотация:** В данной статье рассматривается связь панических атак с алекситимией у студентов. Были даны характеристики понятий паническая атака и алекситимия. Среди студентов была проведена диагностика для определения уровня панической атаки и алекситимии. Представлен анализ взаимосвязи уровня панических атак и уровня алекситимии. В результате было установлено, что уровень панических атак студентов коррелирует с уровнем алекситимии.*

***Ключевые слова:** паническая атака, алекситимия, расстройство, невроз, студенты, уровень, тревога, паника.*

***Annotation:** This article examines the relationship of panic attacks with alexithymia in students. The characteristics of the concepts of panic attack and alexithymia were given. Diagnostics was performed among the students to determine the level of panic attack and alexithymia. The analysis of the relationship between the level of panic attacks and the level of alexithymia is presented. As a result, it was*

*found that the level of panic attacks of students correlates with the level of alexithymia.*

**Key words:** *panic attack, alexithymia, disorder, neurosis, students, level, anxiety, panic.*

Под паническими атаками понимается подвид тревожного расстройства, который относится к расстройствам невротического уровня, связанным со стрессом. Паническая атака представлена хорошо очерченным эпизодом интенсивной тревоги или недомогания, который приходит внезапно, достигает максимума в течение нескольких минут, длится не более 10 - 20 минут и внезапно проходит [2].

По статистике, около 10% населения испытывал хотя бы одну паническую атаку за свою жизнь. Многие люди, испытывающие паническую атаку даже не знают, что она у них была.

Паническая атака провоцирует огромное количество неприятных явлений в теле человека. Может возникать ощущение, что все вокруг не реально, человек находится в каком-то вымышленном мире, либо происходят «неестественные» события вокруг него. Также может начаться головокружение, тошнота, позывы в туалет. В этот же момент происходит ощущение «ватных» ног. Может резко участиться или наоборот замедлиться сердцебиение, но при этом ощущаться очень сильно биение своего сердца. Человек может начать испытывать нехватку воздуха, тяжесть в дыхании, ком в горле, ухудшение зрения. По всему телу возникают болевые ощущения, а потом резко спадают. Может начаться тремор рук, дрожь во всем теле, ощущение озноба и лёгкое покалывание в конечностях.

Важно понимать, что все эти симптомы не являются опасными для жизни. Сами, отдельно как таковые они не смертельные, но тут необходимо заметить один важный факт, что паническая атака – это неадекватная реакция на психологические и физиологические проявления сильной тревоги, когда

такие, вполне, естественные процессы трактуются неадекватно. Так, например, человек, чувствующий нехватку воздуха из-за резкой тревоги, может воспринимать эту ситуацию как смертельную.

Психоаналитическая теория говорит о том, что паническая атака - это следствие конфликта с собой и своими потребностями. Человек, который не принимает себя и свои потребности начинает их отрицать. Копит конфликт, который в последствии выливается в панические атаки, либо повышенную тревожность.

Согласно поведенческой теории, первоначально паническая атака была вызвана внешними факторами. Так, человек у которого очень резко усилилось сердцебиение после того как он чуть не попал в аварию, была стрессовая ситуация, где он мог погибнуть. Теперь эта модель поведения закрепились и она воспроизводится каждый раз, когда человек попадает даже в лёгкий стресс.

Паническая атака может быть, как самостоятельным заболеванием, так и элементом какого-либо расстройства. Одной из личностных характеристик, сопутствующих паническим расстройствам, и являющихся прогностически неблагоприятным признаком, является алекситимия.

Алекситимия - психологическая проблема, характеризующаяся трудностями в понимании собственных чувств, к выражению эмоций с помощью жестов, позы и мимики и к их словесному описанию при общении с другими людьми [6]. Алекситимия не входит в список психических заболеваний, в психологическом плане алекситимия - это черта личности [4].

Паническую атаку как отдельное заболевание выделили относительно недавно. В начале появления панических атак списывали на физическую слабость и страх самого человека. Потом панические атаки считались симптомом различных болезней. Позже всё, что связано с паническими атаками, стали относить к невротическим расстройствам. Первоначально французский психиатр Шарко решился систематизировать подобные

состояния. Эту работу продолжил его ученики - Зигмунд Фрейд, который назвал паническую атаку «тревожной атакой». А современное определение ввела тридцать семь лет назад Американская ассоциация психиатров.

Актуальность проблемы обусловлена недостаточной изученностью взаимозависимостей и взаимовлияния психологических характеристик личности на развитие и проявление панических атак.

Выделяют 3 вида панических атак. Спонтанная - возникает внезапно, без выраженных причин; ситуационная - проявляется при сильно травмирующей ситуации или в ожидании волнительного события, к примеру, перед экзаменов или в предчувствии конфликта; условно-ситуационная - причинами такой атаки могут стать алкоголь, наркотики или кофеин, гормональные изменения [2].

Результаты данного исследования помогут привлечь внимание к проблеме особенностей панических атак у студентов.

Целью данного исследования является выявление особенностей панических атак у студентов с разным уровнем алекситимии.

Исследование проводилось на студентах психологах, «Сибирского государственного университета путей сообщения», желающих участвовать в обследовании по данной тематике. Выборка составила 18 человек, 2 юноши и 16 девушек в возрасте от 19-20 лет.

В качестве основной методики был выбран Опросник шкалы тяжести панического расстройства, адаптированный Я.А. Исайкиным. В опросник входят 7 вопроса, каждый из которых имеет 5 развернутых вариантов ответа, исходя из чего, результатам присваивается определенная шкала тяжести: «норма», «легкая степень», «умеренная степень», «тяжелая степень», «очень тяжелая степень».

Уровень алекситимии выявлялся по методике личности и характера, склонной к алекситимии, адаптированной Н.Г. Бычковым. Определялся «низкий уровень», «средний уровень», «высокий уровень» алекситимии.

По результатам первого этапа исследования по опроснику шкалы тяжести панического расстройства было выявлено, что 2 респондента (11,11%) из 18 респондентов (100%) набрали 10-13 баллов, что говорит о их «тяжелой степени» панического расстройства. Именно эти студенты сталкиваются с такими симптомами как быстрое или стучащее сердцебиение, потоотделение, тошнота, головокружение, отдышка, страх смерти, онемение. У 5 респондентов (27,77%), которые набрали 6-9 баллов выявлена «умеренная степень» панического расстройства. У большинства группы, а именно у 11 респондентов (61,11%), которые набрали 2-5 баллов выявлена «легкая степень» панического расстройства.

На втором этапе исследования уровня алекситимии студентов из 18 человек (100%) у 12 (66,66%) низкий уровень алекситимии, у 6 (33,33%) средний уровень алекситимии. Средний уровень алекситимии у студентов связан со сложностью в описании или ощущениях собственных чувств, обычно это происходит, когда студент измотан или находится в ситуации стресса.

Мы применили метод математической статистики Спирмена для определения корреляции между испытуемыми, у которых выявлялась одна из пяти шкал тяжести панического расстройства (норма, легкая степень, умеренная степень, тяжелая степень, очень тяжелая степень) с уровнем алекситимии. Корреляция между легкой степенью панического расстройства и низким уровнем алекситимии у студентов 3 курса статистически значима. Корреляция между умеренной степенью, тяжелой степенью и средним уровнем алекситимии у студентов психологов 3 курса статистически не значима.

Таким образом, исследование показало, что уровень панического расстройства коррелирует с уровнем алекситимии у студентов психологов 3 курса. Способность распознавать свои чувства сочетаются со снижением степени панического расстройства. Выявлено, что в группе обследуемых

студентов психологов преобладает «умеренная степень» панического расстройства, которое свидетельствует о том, что студенты подвержены паники в стрессовой ситуации.

### **Использованные источники**

1. Большой психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко М.: Прайм-Еврознак, 2003. 632 с.
2. Жавренов, П.Б. Психотерапия страха и панических атак/ Под ред. проф. А.Г. Юрченко. М.: 2017.- 11 с.
3. Опросник шкалы тяжести панического расстройства <https://iyaroslav.ru/test/test-na-panicheskie-ataki/14w076227aec45dedf7149197d2a1c0d3fb27/> (дата обращения 12.12.23)
4. Ересько, Д.Б. Алекситимия и методы ее определения/ Под ред. проф. В.М. Бехтерева. Спб.: 2005.- 25с.
5. <https://testometrika.com/personality-and-temper/alexithymia-test/> (дата обращения 12.12.23).
6. Саава А.И., Веселкова Е.А. «Когнитивно-аффективные расстройства у студентов с психосоматическими заболеваниями» //Психолого-педагогические аспекты совершенствования подготовки студентов вуза. Новосибирск, 2022, С 175-177.