

**Паника - характерное
эмоциональное
состояние в
экстремальных
условиях**

1. Сущность понятия «паника»
2. Виды паники
3. Причины паники
4. Механизм паники
5. Рекомендации психологов
6. Литература

План



Паника — это стихийно возникающее состояние и поведение большой совокупности людей, находящихся в условиях поведенческой неопределенности в повышенном эмоциональном возбуждении от бесконтрольного чувства страха.

Сущность понятия

«паника»

По масштабам:

- индивидуальная (1 чел.);
- групповая (от двух-трех до нескольких десятков сотен человек);
- массовая (тысячи и десятки тысяч).

Виды паники

На глубине охвата:

- **легкая паника** (испытывается в частности, когда задерживается транспорт, при спешке, внезапном, но не очень сильном сигнале, звуке, вспышке и т.д.). При этом человек сохраняет почти полное самообладание, критичность. Внешне такая паника может выражаться лишь легкой удивленностью, озабоченностью, напряжением мышц и т.п.;
- **средняя паника** характеризуется значительной деформацией сознательных оценок происходящего, снижением критичности, возрастанием страха, подверженностью внешним воздействиям. Пример — скупка товаров в магазинах при циркуляции справедливых или фиктивных слухов о повышении цен, исчезновении товаров из продажи и т.п.;

- ***полная аффективная паника*** с отключением сознания, характеризующаяся неменяемостью, наступает при чувстве большой смертельной опасности (явной или мнимой). В этом состоянии человек полностью теряет контроль над своим поведением: может бежать куда попало (иногда прямо в очаг опасности), бессмысленно метаться, совершать самые разнообразные хаотические действия, поступки, абсолютно исключая критическую их оценку, рациональность и этичность. Примером может служить паника на кораблях «Титаник», «Адмирал Нахимов», во время войны, землетрясений, ураганов, пожаров и других стихийных бедствий, а также при внезапном наступлении смертельного исхода.

По длительности:

- **кратковременная** (секунды и несколько минут, например — в автобусе, потерявшем управление, и т.д.);
- **длительная** (десятки минут и часов, бывает при землетрясениях);
- **пролонгированная** (несколько дней и недель, например, после взрыва и аварии на ЧАЭС, во время длительных боевых операций и т.д.). Эта непрерывная паника носит, в основном, скрытый характер и проявляется лишь отдельными вспышками отчаяния, озлобленности, опустошенности, депрессии.

По инструктивным последствиям паника может подразделяться:

- без наступления каких-либо материальных последствий и регистрируемых психических деформаций;
- с учетом разрушений, нанесения физических и выраженных психических травм, а также утратой трудоспособности на непродолжительное время;
- при наступлении тяжелых последствий с человеческими жертвами, значительными материальными разрушениями, заболеваниями нервной системы и длительной утратой трудоспособности.

- страх, ужас, гиперболизируемые нередко конкретным состоянием людей, в частности, их неготовностью к неожиданностям, внезапным опасностям, отсутствием критичности при оценке конкретных ситуаций;
- внезапность появления угрозы для жизни, здоровья, безопасности (пожар, взрыв, аварии, и т.д.);
- длительные переживания, опасения, накопление тревоги, неопределенность ситуации, предполагаемые опасности, невзгоды. Все это создает предпосылки для возникновения паники, а катализатором в этом случае может быть все что угодно: испуг, страх, звуки, слова и т.д.;
- психологическая неподготовленность населения к природным и техногенным катастрофам.
- среди причин паники у солдат и офицеров военные специалисты называют: общее моральное состояние, низкий уровень дисциплины, отсутствие авторитета у командиров, неуставные взаимоотношения;

Причины паники



Механизм можно представить, как осознаваемую, частично осознаваемую или неосознаваемую цепь событий:

1. «Шокирующий стимул», запускающий механизм паники (внезапная вспышка, взрыв, громкие звуки, землетрясение и т.д.)
2. Воссоздание образа опасности (он может быть самым различным), который «накладывается» на общее состояние психологической неготовности к адекватному восприятию случившегося;
3. Активизация защитной системы организма на различных уровнях осознания и инстинктивного реагирования
4. Следующее за этим паническое поведение.

Механизм паники

Характерные симптомы панических атак:

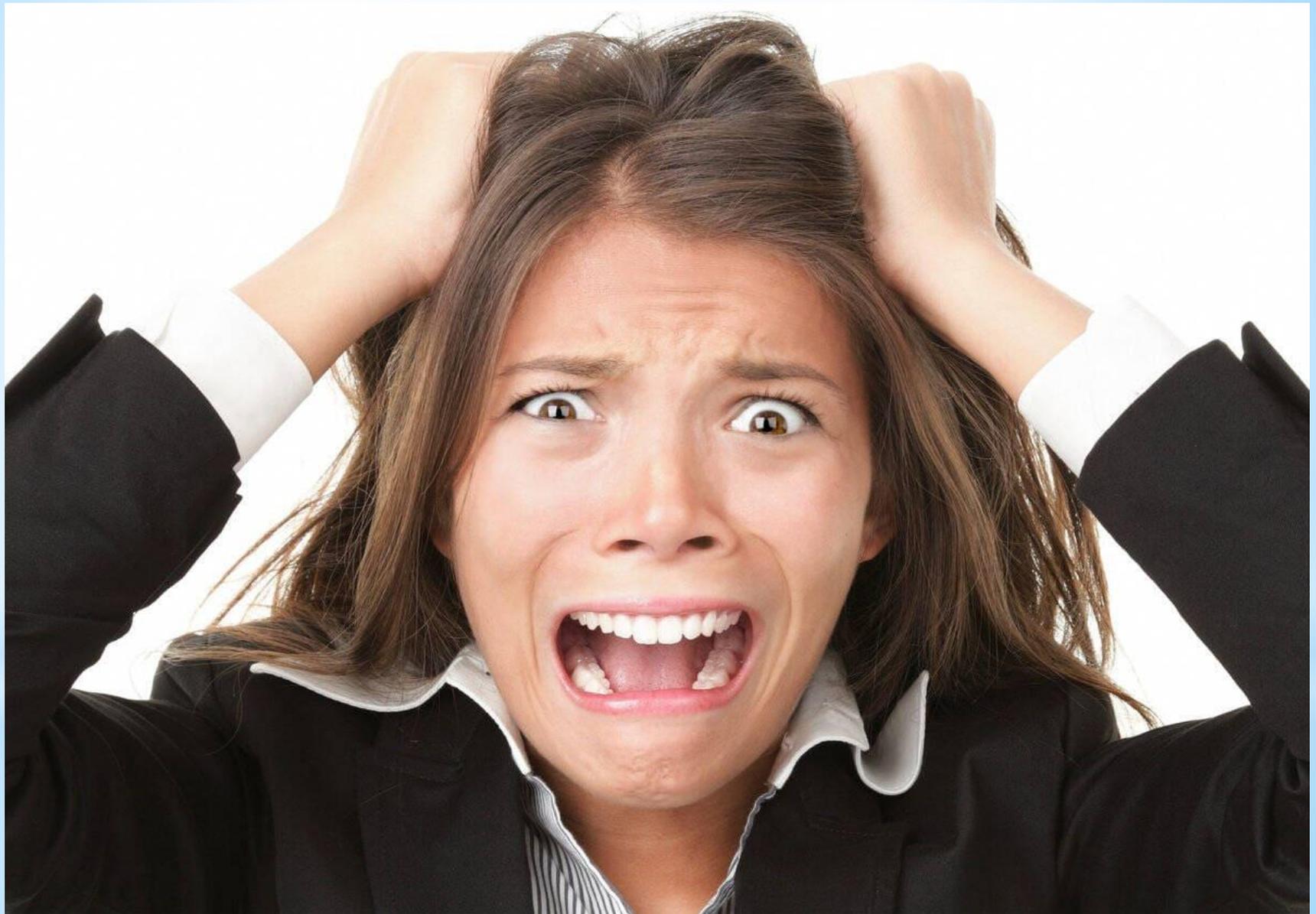
- Сильный необъяснимый, в большинстве случаев внезапный, страх.
- Нехватка воздуха, затрудненное дыхание, сильная одышка.
- Учащенное сердцебиение или нарушение сердечного ритма, возможно повышение артериального давления.
- Головокружение, потемнение перед глазами.
- Оцепенение — человек не может ничего сказать, пошевелиться. Может наблюдаться нарушение походки.
- Потливость.
- Тошнота.
- Боли в животе и груди.

Снять приступ или не дать панической атаке развиваться, помогут несколько простых правил.

- **Нормализация дыхания.**

При чувстве страха дыхание учащается, в кровь поступает больше кислорода, и нарушение газового баланса приводит к гипервентиляции легких. По ощущениям кажется, что воздуха не хватает. На самом деле содержание кислорода может увеличиться на 40-50%. Поэтому главная задача здесь — уменьшить количество поступающего кислорода. В этом поможет любой пакет — следует плотно прижать его ко рту и носу и дышать в него пока состояние не нормализуется. Если же пакета нет под рукой, достаточно сложить ладони чашечкой и плотно прижать их к носу и рту.

**Рекомендации
психологов**



- **Активизация органов чувств.**

Давая мозгу информацию из разных органов чувств, можно переключить его на обработку полученного сигнала, и страх пройдет сам собой. Проще всего задействовать осязание. Например, при приближающемся приступе может помочь обычный щипок. Некоторые люди, страдающие частыми ПА, носят на запястье резинку — и когда тревога начинает накатывать, просто сильно оттягивают ее и отпускают. Также может помочь умывание холодной водой.

- **Контроль над движениями и телом.**

Переживание эмоций отражается и на работе мышц — появляются неосознанные повторяющиеся движения (раскачивание ноги, стук пальцами об стол и прочее) или, наоборот, возникает оцепенение. Подобная мышечная реакция не дает организму выйти из состояния страха, успокоиться. Поэтому одной из задач при панической атаке будет возвращение тела под контроль. Необходимо сконцентрировать внимание на мышцах рук, ног, лица, расслабить их, а движения делать только плавные, медленные.

- **Переключение внимания на внешнюю среду.**

При панической атаке человек замыкается на своих переживаниях, в том числе не только на симптомах типа одышки, но и на том, как он выглядит для окружающих. От этого страх только нарастает. Заставьте мозг сосредоточиться на внешнем. Например, помогает простой счет — сколько деревьев на улице, пуговиц на пиджаке соседа, ступенек на лестнице. Переключиться поможет и определение места пребывания — посмотрите на вывеску с названием улицы, как далеко она находится от центра, где ближайшая аптека, кафе, парк. Очень эффективно действует разговор, и если беседы с незнакомцами, например, в очереди или транспорте, сами по себе провоцируют волнение, можно позвонить другу.

В том случае если вы видите, что паническая атака случилась у кого-то из близких, первая помощь будет такой:

- Заставьте человека сконцентрировать внимание на себе — возьмите его за руки, смотрите в глаза.
- Поговорите с ним — уверенный и мягкий тон хорошо успокаивает. Важно сказать, что состояние, в котором находится человек, не угрожает его жизни, что все будет хорошо, и совсем скоро приступ закончится, а пока страх есть, вы будете рядом.
- Помогите нормализовать дыхание. Если под рукой есть пакет, помогите использовать его для устранения гипервентиляции легких. Поможет дыхание в унисон — пусть человек повторяет за вами размеренные глубокие вдохи и выдохи.

1.Неврология. Национальное руководство. / Под ред. Е. И. Гусева, А.Н. Коновалова, А.Б. Гехт. - 2014

2.О возникновении ночных панических атак и их связи с депрессивными расстройствами / Зимина С. В. // Электронный научно-образовательный вестник «Здоровье и образование в XXI веке». = 2011. - 3

Литература

Спасибо

за

ВНИМАНИЕ!!!