

*Плакса П.И.*

## **ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ НА ВОЗНИКНОВЕНИЕ ПАНИЧЕСКИХ АТАК**

*Научный руководитель: магистр псих. наук, ассист. Маркович В. А.  
Кафедра педагогики и психологии с курсом клинического моделирования  
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** В современном мире люди часто сталкиваются с проявлениями тревожности, которые могут привести к появлению панических атак. Тревожностью является склонность индивидуума переживать тревогу, которая представляет эмоциональные состояния, характеризующиеся субъективными ощущениями напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий, а рассматривая физиологию - активацией вегетативной нервной системы. В результате длительное нахождение человека в этом состоянии, которое возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию, может привести к тяжелым последствиям. Наиболее распространенным из них является возникновение панических атак.

**Цель:** выявить взаимосвязь уровня тревожности и появления панических атак.

**Материалы и методы.** Для анализа были использованы данные 125 студентов Белорусского государственного медицинского университета. В качестве шкалы оценивания эмоциональной устойчивости и ее внутренних мотивов был использован тест Спилбергера – Ханина. Данный тест предназначен для определения ситуативной и личностной тревожности. Также был использован «Опросник для выявления панических атак» для исследования приступов сильной тревоги.

Статистическая обработка полученных данных проведена с использованием программы EXCEL.

**Результаты и обсуждение.** В исследовании приняли участие студенты лечебного (65,9 %), фармацевтического (20,5 %), стоматологического (2,3 %), медико-профилактического (2,3 %), педиатрического (2,3 %) факультетов и курсанты военно-медицинского института (6,8 %).

По шкале Спилбергера – Ханина, которая определяет ситуативную и личностную тревожность, выявлено 70 человек (56 %) с высокой ситуативной и 75 человек (60 %) с личностной тревожностью, 40 человек (32%) с умеренной ситуативной и 50 человек (40 %) с личностной тревожностью, 15 человек (12 %) с низкой ситуативной.

По опроснику для выявления панических атак выявлено 45 человек (36%), которые испытывали приступы (атаки) внезапной тревоги, страха или ужаса в течение последних 4 недель. Самые частые симптомы, которые испытывали опрошенные студенты с высокой и умеренной тревожностью: потливость (27 % испытуемых), учащенное сердцебиение (20 %), ощущение нехватки воздуха (30 %), волны жары и холода (13 %), остальное (10 %).

**Выводы:** на основе полученных результатов можно сделать вывод, что оценка тревожности является устойчивой чертой личности, поэтому у опрошенных использована для диагностики уровня стресса и, как следствие, влияния его на возникновение панических атак. У респондентов была выявлена зависимость между уровнем тревожности и наличием симптомов панической атаки.

На любое отклонение от уровня умеренной тревожности должно обращать особое внимание. Высокая тревожность может стать причиной появления состояний тревоги у человека в ситуации оценивания его компетентности. Низкая тревожность, наоборот, может свидетельствовать о том, что респонденту необходимо повысить чувство ответственности и осознания мотивов своей деятельности. Однако в некоторых случаях низкой тревожностью можно обосновать активное вытеснение личностями высокой тревоги для того, чтобы показать себя с «лучшей стороны».