



Все на нервах

Ускоренный темп жизни, высокие требования, большая нагрузка в школе – всё это мешает современным детям расслабиться и насладиться детством в полной мере. Длительное эмоциональное напряжение грозит болезнью.

Невроз – один из самых распространённых видов нервно-психического расстройства, встречается как у взрослых, так и у детей. Специалисты в области здоровья отмечают, что распространённость неврозов за последние десятилетия увеличилась в несколько раз. По разным данным, ими страдают от 15 до 20% населения. Основная причина его возник-

новения у детей – неспособность нервной системы справиться с эмоциональным напряжением, переживанием чего-то очень неприятного, обидного, страшного с их точки зрения. У детей невроз чаще всего возникает при нарушенных отношениях в семье, из-за страха отвержения, неуспеха, несоответствия требованиям взрослых.

К развитию невроза и невротического состояния могут привести конфликтные отношения в семье, развод родителей, их собственный невроз, неправильные установки взрослых на воспитание (пренебрежение или чрезмерная опека, авторитаризм, изоляция ребёнка, предпочтение ему младших детей).

Среди причин возникновения заболевания – слабое здоровье, частые госпитализации, постоянное плохое самочувствие, недостаточные условия для полноценного отдыха. Первыми сигналами о том, что ребёнок не справляется с нагрузкой, становятся постоянная усталость, сонливость, а также апатия, потеря интереса к любимым ранее увлечениям. Об этом же говорит и нарастающая рассеянность, а также проблемы с вниманием – ребёнок отвлекается, теряет вещи, опаздывает, забывает об уроках или договорённостях. Взрослые могут воспринимать это как капризы или протесты, но часто за подобными ситуациями кроется истощение и невозможность адаптироваться к нагрузке.

Проявлениями невроза бывают

- Навязчивые движения, действия, мысли. Это могут быть относительно простые действия и движения: расстановка предметов в определённом порядке, их пересчитывание, тики. Кроме простых навязчивых действий, у ребёнка могут встречаться и сложные поведенческие акты, без которых он не чувствует себя спокойно и защищённо. Например, это может быть какой-либо привычный ритуал перед сном.

- Приступообразные страхи, особенно при засыпании. Малыш начинает сильно тревожиться, может возникать дрожь, бледность, потливость, повышается давление. Иногда

появляются эмоционально окрашенные яркие зрительные образы. Содержание страхов может быть различным, оно зависит от возраста ребёнка. Это могут быть и персонажи фильмов или мультфильмов, и герои книг, сказок, и вымышленные, фантазийные персонажи.

- Подавленное настроение, грустное выражение лица, стремление к одиночеству, психотравмирующие переживания. В высказываниях ребёнка начинают преобладать мысли о собственной малоценности, низком уровне способностей.

- Истерические припадки, а также психосоматические недомогания – астматические приступы, повышенные температуры, рвота, головная боль, расстройство желудочно-кишечного тракта.

- Раздражительность, несдержанность, утомляемость. Эмоции быстро сменяют друг друга. У детей младшего возраста в таких случаях часто появляется расторможенность, неусидчивость, склонность к лишним движениям.

У ребёнка могут появляться отдельные невротические проявления. К ним относят заикание, тики, расстройства сна, расстройства аппетита, энурез, некоторые вредные привычки.

Невротическое заикание и тики могут возникать в результате психической травмы, испуга, при информационных перегрузках, завышенных требованиях. Тики выражаются в привычном покашливании, мигании, облизывании губ, в навязчивых подергиваниях головой, конечностей.

Расстройства сна проявляются в виде беспокойного сна с частыми движениями, нарушений засыпания, ночных пробуждений, кошмарных сновидений, ночных страхов.

Расстройства аппетита чаще возникает в раннем (до трёх лет) и дошкольном возрасте. У ребёнка может пропасть желание есть любую пищу или возникает выраженная избирательность в еде, медленное пережёвывание, рвота во время еды.

Невротические *энурез* (упускание мочи, чаще во время ночного сна) и *энкопрез* (непроизвольное



выделение кала) появляются при переживании психической травмы, эмоциональной депривации, после физических наказаний, внутрисемейных конфликтов, при чрезмерных требованиях к ребёнку. Всем известные вредные привычки также могут принимать невротический характер, и степень их навязчивости часто зависит от степени эмоционального напряжения малыша. К ним относят сосание пальцев, кусание ногтей, навязчивое раздражение половых органов, выщипывание волос на голове.

Если вы заметили, что у ребёнка появились признаки невротического нарушения, важно не впадать в панику и не фиксироваться на этом чрезмерно. Тики, заикания и ночные кошмары травмируют сами по себе. К вызвавшему их эмоциональному напряжению добавляется страх, стыд, неловкость за своё состояние, переживания по поводу возможных неприятностей в общении со сверстниками. Повышенное внимание родителей указывает ре-

бёнку на его «проблемность», становится дополнительным травмирующим фактором. Намного важнее в данном случае спокойная поддержка, ненавязчивое наблюдение, устранение травмирующих факторов. Не стоит убеждать сына или дочь «не делать этого» — не заикаться, не «мигать», не мочить постель — это выше их сил, подобные нарушения не подчиняются волевому сдерживанию.

Бывает, что дети сами могут рассказать о беспокоящих их переживаниях. В таком случае важно выслушать ребёнка, не отмахиваясь от проблемы и не обесценивая её значимость. То, что кажется «ерундой» взрослому, для маленького человека может быть тяжёлым переживанием. Соотнесите свой темп жизни (речи, мышления, действий) с темпами малыша — они могут отличаться. Ребёнок может делать что-то быстрее или медленнее, чем родители, и в этом заключается его индивидуальная особенность. Отказ от завышенных требований к нему значительно облегчает ситуацию и снимает тревожные симптомы.

При повышенном эмоциональном напряжении у ребёнка важно критически, честно посмотреть на отношения в семье, оценить собственное эмоциональное состояние — есть ли у самого родителя время отдохнуть, пообщаться с семьёй, уделить время себе, насколько он сам возбудим и невротизирован. Семья — это единая система, и состояние одного из её членов не может не влиять на других, особенно на детей.

Первые сигналы переутомления — сонливость, апатия, потеря интереса

Ещё одним травмирующим фактором может стать школа. Когда дети становятся школьниками, полностью меняется их образ жизни. Они должны сидеть за партой, не отвлекаться от объяснений учителя, а отдыхать только на переменах. Ребенок сталкивается с оцениванием — кем он окажется в глазах других людей — «отличником» или «неудачником»? К школе надо привык-



нуть, адаптироваться, освоиться с ней. К тому же нельзя забывать, что самооценка детей очень сильно зависит от того, как их оценивают взрослые. И тут становится важна поддержка семьи. Что скажет мама, когда возникнут первые трудности, — поддержит или осудит? Кому будет рассказывать о том, как сложно бывает среди новых незнакомых людей — папе? бабушке? Кто выслушает и поймет? Если у родителей находится время, чтобы поддержать маленького ученика, если они успевают в ежедневной круговерти показать ему свою любовь и понимание, то ребёнок справляется с трудностями. Он доверяет родителям и не боится возможных проблем — у него есть поддержка семьи. Сложнее бывает, когда малыш остаётся один на один со своими проблемами. Его невысказанные переживания начинают заявлять о себе через невроз.

При неврозах и невротических проявлениях нередко необходима помощь специалиста — психолога. Психолог становится тем человеком, который может увидеть ситуацию ребёнка с другой стороны. Чаше

всего в работе с детьми он использует творческие, неразговорные виды терапии — игровую, песочную терапию, арт-терапию. Эти методики помогают ребёнку выразить те переживания, на которые не хватает слов и сил, позволяют бережно, без резких вторжений, обратиться к его внутреннему миру.

Людмила ЗАХИРИНА,
медицинский психолог