

Невроз у ребенка, как ему помочь?

Ваш ребенок стал плаксивым, плохо спит по ночам, порой теряет аппетит, забывает сходить в туалет, у него чуть дергаются веки или рот, он часто грызет ногти, все это первые признаки невроза. Последствия этих, казалось – бы, обычных детских проявлений могут быть очень опасны, от нарушения поведения до патологий нервной системы. Именно поэтому очень важно обратить внимание на проявление невроза и обратиться за помощью.

В последнее время врачи-неврологи обеспокоены увеличением количества обращений семей с детьми страдающими заболеваниями нервной системы. «Распространенность пограничных нервно-психических состояний среди детей и подростков достигла небывалого уровня – примерно 80% детей в нашей стране нуждаются в медико-психологической помощи. Повышенная нервность, возбудимость, эмоциональная лабильность, склонность к конфликтам, ухудшение сна – типичные симптомы, встречающиеся у 8 из 10 детей.»

Что нужно знать? Невроз – обратимое расстройство психической деятельности, обусловленное воздействием **психотравмирующих факторов**. При заболевании неврозом, расстраиваются функция нервных клеток головного мозга. У детей неврозы возникают в результате взаимодействия ряда причин. Детская нервность связана с болезнями, травмами (психическими и физическими), неправильным воспитанием, конфликтами в семье, неврозами родителей. Многие проявления нервности у ребенка остаются на всю жизнь. Предупреждение симптомов в раннем детстве и своевременное урегулирование отклонений в поведении ребенка могут в значительной степени устранить развитие нервности и у взрослого.

Соматические причины неврозов:

1. Генетическая предрасположенность.
2. Перинатальное поражение головного мозга.
3. Травмы и операции головного мозга.
4. Особенности темперамента.

В происхождении невротических реакций у детей большинство авторов подчеркивают негативную роль неправильного воспитания. Известный специалист по детским неврозам профессор А. И. Захаров выделяет следующие его аспекты:

1. *Требования родителей*, превышающие возможности и потребности детей.
2. *Неприятие детей родителями*, выражаемое раздраженно-нетерпеливым отношением, частыми порицаниями, угрозами и физическими наказаниями, отсутствием необходимой нежности и ласки.

3. *Несогласованный подход к воспитанию*, который проявляется контрастным сочетанием строгих ограничений и запретов у одного родителя и потакающе-разрешающим отношением у другого.
4. *Непоследовательность воспитания*, его неровность и противоречивость.
5. *Неустойчивость в обращении с детьми*: повышенный тон, крик, общая эмоциональная неровность.
6. *Тревожность* - постоянное беспокойство о ребенке, наличие излишних опасений и предохранений.

В совокупности нервно-психическая организация ребенка и особенности воспитания чаще всего и приводят к возникновению невроза.

Признаки невроза:

- частая смена настроения;
- раздражительность;
- склонность к слезам, капризам, истерикам;
- повышенная возбудимость;
- непереносимость различных раздражителей, резких звуков, запахов, температурных колебаний;
- множество страхов;
- двигательная расторможенность, суетливость;
- «нервный» кашель (возникает в ситуации стресса);
- заикание (в стрессовой ситуации);
- навязчивые движения, не содержащие смысла;
- быстрая потеря интереса к играм;
- неустойчивость внимания, отвлекаемость;
- потеря аппетита;
- расстройство сна. Сон при этом становится беспокойным, прерывистым, с частыми пробуждениями, затрудненным засыпанием. Длительность ночного и дневного сна укорачивается;
- Тики;
- Ночной и дневной энурез (недержание мочи) и энкопрез (недержание кала);

-частые жалобы и недомогания (головные боли, боли в голове, животе).

Что делать?

Важно знать, что невроз, как и все расстройства нервной системы, требуют медицинской и психологической проработки. Только лечение без профессиональной психологической помощи семье и ребенку чаще всего оказывается не эффективным. Но так же и походом к неврологу пренебрегать не стоит.

Во – первых, если вы обнаружили 1 или несколько из описанных признаков у вашего ребенка, следует незамедлительно обратиться к врачу-неврологу, он подберет Вам терапию, которая поможет нервной системе вашего ребенка справиться с напряжением.

Во-вторых, обратитесь к опытному психологу, который поможет вам и вашей семье справиться с возникшей ситуацией, составит для вашего ребенка программу коррекции и реабилитации (это и арт-терапия и песочная терапии, телесно-ориентированная терапия и многое другое.)

В-третьих, обязательно в это трудное для Вас и вашего ребенка время гармонизировать отношения в семье, прекратить конфликты и споры, больше времени уделять играм с ребенком, совместным прогулкам на природе.

В-четвертых, давайте возможность ребенку чаще ходить босиком и бывать на свежем воздухе – это закаляет ЦНС и способствует снятию нервного перенапряжения.

В-пятых, Больше танцуйте и двигайтесь с ребенком, это также позволяет разрядиться и снять напряжение.

В-шестых, если у ребенка нет аллергии на травы, заваривайте ему успокоительные сборы, или принимайте успокаивающие ванны, дозировку и способ применения уточните у врача.

И помните...

Лучшая профилактика неврозов у детей – это счастливая семья в которой живет любовь и спокойствие. Если у ребенка появились признаки невроза, нужно с ним разобраться, а значит, родители должны поддерживать ребенка и сделать все возможное для его преодоления.

Педагог-психолог Петрова Ольга Сергеевна