

Уважаемые родители!

Для Вас небольшая статья о детских неврозах и истериках, которые впервые начинают формироваться у детей в возрасте от 2-х лет и старше, могут фиксироваться психикой и естественным образом наблюдаться позже у взрослых людей. Существует много определений термина «невроз» и «истерика», я выбрала следующие:

НЕВРОЗ - (от греч. neuron - нерв) – это функциональное расстройство нервной системы, возникающее вследствие действия психотравмирующих факторов, эмоционального и умственного перенапряжения. Выделяют три основные формы невроза: истерию, неврастению и невроз навязчивых состояний.

ИСТЕРИЯ - это психологическое расстройство, вызванное неврозами и соматизацией. Это означает, что у истерика проявляются физические и психологические симптомы, часто развивающиеся по бессознательным причинам. Обычно она появляется до достижения 30-летнего возраста.

Среди многих симптомов, которые присутствуют у взрослых людей с истерией, следующие: боль в животе, спине, груди, голове, суставах; амнезия; понос; проблемы с глотанием; головокружение; потеря полового влечения; изменения в видении; затрудненное дыхание; мышечная слабость; тошнота и рвота. Стоит отметить, что истерические недуги, как правило, влияют на все аспекты жизни, такие как межличностные отношения и работа. Для выявления причин обычно проводятся физические и психологические обследования.

Однако, вернёмся в детство. Какие симптомы у детей, отмечают специалисты:

- анорексия;
- высокая беспокойность или озабоченность;
- заикание;
- навязчивые страхи;
- нервные тики (подергивание головой, моргание, облизывание губ);
- отсутствие аппетита;
- рвота или учащенные срыгивания;
- склонность к уединению;
- тревожный сон;
- удрученное состояние;
- энурез.

Рассмотрим виды детских неврозов

Исходя из симптомов проявления, неврозы подразделяют на следующие виды:

1. Невроз страха. У ребенка появляются необъяснимые приступы страха и беспокойства, эти симптомы длятся до получаса. Зачастую данные состояния происходят перед сном, возможны галлюцинации. До семи лет ребенок обычно боится оставаться один, его пугает темнота и разнообразные фантастические субъекты. Боязнь школьников зачастую относится непосредственно к школьным

проблемам.

2. Невроз навязчивых состояний. Он бывает двух видов:

- *обсессивный* — характеризуется разнообразными навязчивыми действиями;
- *фобический* — страх перед замкнутым пространством.

3. Депрессивный невроз. Зачастую возникает в подростковом возрасте. Для него свойственны следующие симптомы: низкой самооценкой, состоянием плаксивости, бедной мимикой, заторможенными движениями, отсутствием аппетита, нарушением сна.

4. Истерический невроз. Зачастую встречается в дошкольном возрасте. Проявляется падением на пол с криками и слезами, ударами о твердую поверхность, иногда приступами респираторного типа.

5. Астенический невроз. Определяется вспыльчивостью, состоянием раздражительности и слезливости. Для этого расстройства характерны такие симптомы, как бессонница и отсутствие аппетита. Встречается у учеников средних и старших классов из-за непомерной загруженности дополнительной внешкольной деятельностью.

6. Ипохондрический невроз. Зачастую отмечается в подростковом периоде. Проявляется в чрезвычайной заботе о здоровье, навязчивой боязни разнообразных болезней.

Причины детских неврозов разнообразны, основными из них являются:

1. Осложнения в период беременности.

При беспокойстве беременной женщины выделяется адреналин, воздействующий на сосуды плода. В результате мозг малыша недополучает кислород. Это является причиной того, что малыш рождается с заложенной благодатной почвой для нервного расстройства в будущем.

2. Недостаточное общение мамы и новорожденного до года.

Это одна из самых важных причин возникновения неврозов у детей. Если ребенок до года не получает в достатке маминого тепла и любви, у него возникает состояние психологического дискомфорта и уже в этом возрасте могут возникнуть первые симптомы невроза.

Новорожденных необходимо часто держать на руках, убаюкивать их перед сном, на ночь петь колыбельные. Размеренные движения и тихие звуки способны вызвать у малыша ощущение защищенности, комфорта и удовольствия.

3. Чрезмерная родительская опека.

По причине тесного общения с родителями ребенок своевременно не вписывается в социум, замедляется ход его развития, появляются навязчивые страхи. В результате можно наблюдать симптомы нервного расстройства.

4. Стремление переделать ребенка под свое мнение.

Постоянные требования, предъявленные ребенку, также становятся причиной детского невроза.

5. Недостаток общения со своими детьми.

Взрослые часто озабочены своими делами и не всегда находят время, чтобы

поговорить с детьми. Зачастую они узнают о проблеме ребенка, когда симптомы уже полностью сформировались.

6. Скандалы в семье, развод.

Чаще всего являются причиной появления навязчивых состояний и происхождения невроза.

Как лечить детский невроз?

Лечение детского невроза независимо от видов изначально состоит в налаженности отдыха для нервных клеток. Нужно особенное внимание уделить распорядку дня, включая питание и сон, организовать частые прогулки.

Не нужно выражать большое беспокойство о состоянии ребенка и все время оказывать повышенную опеку. Такие поступки взрослых содействуют укреплению навязчивых симптомов.

Главным лекарственным средством для ребенка является веселье и смех. Минуты счастья способны удалить ненужные стереотипы у детей.

Если родители не могут своими силами справиться с тяжелым состоянием, необходимо обратиться к специалисту. Неврозами у детей занимается врач-психотерапевт. Способы лечения зависят от видов нервного расстройства. При необходимости могут быть прописаны лекарственные и гомеопатические средства. Большой популярностью для лечения малышей пользуется игровая терапия, которую проводят детские специалисты.

Основной задачей при всех видах невроза является устранение трудной жизненной ситуации, то есть причины нервного истощения. В результате ребенок будет излечен от болезни.

Профилактика детского невроза.

Как и большинство других болезней, невроз проще предотвратить, чем лечить.

Основные факторы профилактики невроза у детей – это здоровый психологический микроклимат в семье и доброжелательная атмосфера в межличностных отношениях.

Еще одно условие, которое помогает укреплению организма и нервной системы — это правильно устроенный гигиенический режим. Его важными составляющими являются: гигиена сна, зарядка, водные процедуры, систематическое питание и прогулки.

Нормальный ночной сон является одним из важных факторов.

Для его налаженности необходимо соблюдать соответствующие правила:

1. Следует приучить ребенка засыпать каждый день в одинаковое время. Время является условным раздражителем. Оно способствует возникновению процессов, которые вызывают засыпание.

2. *За час до сна нужно снизить поток впечатлений: не включать телевизор, не разговаривать громко и оживленно.*

3. *Незадолго до сна можно полчаса спокойно, не торопясь погулять с ребенком на улице. Хорошо, если после прогулки возникнет легкое чувство усталости.*

4. *Перед сном необходимо приготовить теплую ванну и сразу уложить ребенка в кровать. Не желательно использовать душ, так как он оказывает возбуждающее действие.*

5. *Комната для детского сна должна быть хорошо проветрена.*

Для профилактики большое значение имеет правильно организованный досуг ребенка. Увлекательное и любимое занятие — это эффективный оздоравливающий процесс, который позволяет ребенку абстрагироваться от навязчивых мыслей, уменьшает негативный накал травмирующих психику факторов. Активный отдых доставляет ребенку массу различных впечатлений и успокаивает его. Еще одним очень важным фактором является любовь. Любить ребенка необходимо благоразумно, нежно и преданно. Ведь материнская любовь и ласка дает ребенку ощущение полной безопасности и защищенности.

Здоровья Вам и вашим детям!

С уважением, педагог-психолог
Половинко Наталья Николаевна.