

Здоровье семьи: профилактика неврозов у детей.

С каждым годом растет количество детей, страдающих невротическими расстройствами.

Неврозы – это группа заболеваний, в основе которых лежат временные, т.е. обратимые нарушения нервной системы, возникающие под влиянием психотравмирующих воздействий.

Неврозы представляют эмоциональные расстройства, возникающие преимущественно в условиях нарушенных отношений в семье, в коллективе, с товарищами. Со временем невротическое поведения становится устойчивым, распространяясь на все формы взаимодействия ребенка с окружающим миром и оказывая пагубное влияние на формирование его личности. **О неврозе можно говорить примерно с 2,5 лет. До года ставится диагноз – ранней детской невропатии или синдром ранней детской нервности.**

Причины возникновения неврозов

В этиологии неврозов основная роль принадлежит разнообразным психотравмирующим факторам:

- + острым психическим воздействиям, сопровождающимся испугом;**
- + хроническим психотравмирующим ситуациям (развод родителей, алкоголизм, конфликты в семье, школе);**
- + дефициту положительных эмоциональных воздействий – любви, ласки, поощрения, ободрения).**
- + Возникновению невротических расстройств также способствуют:**
- + особенности личности, связанные с психическим инфантилизмом (повышенная тревожность, склонность к страхам);**
- + соматическая и нервная ослабленность ребенка;**
- + неблагоприятные социальные и бытовые условия.**

Виды неврозов

Различают несколько видов неврозов, которые отличаются как по своим симптомам, так и по причинам, которые их вызывают, это - **неврастения, истерический невроз, невроз навязчивых состояний, депрессивный невроз.**

1. Неврастения

Проявляется повышенной раздражительностью, возбудимостью, в сочетании с утомляемостью, чувством бессилия.

Причины возникновения: **Конфликт** между возможностями ребенка и требованиями родителей. Чаще всего это происходит от неспособности родителей принять ребенка таким, каков он есть на самом деле. У ребенка появляется страх быть не таким, каким видят его родители. В связи с этим, возникает болезненное перенапряжение психофизиологических возможностей ребенка. Он не в силах соответствовать завышенным требованиям окружающих и заранее считает себя не способным справиться с любыми предстоящими трудностями.



- + Переключение внимания родителей на другого ребенка, появившегося в семье, неспособность самих родителей равномерно распределять внимание между всеми детьми в**

семье. Невротическими проявлениями в данном случае будут: раздражительная слабость, плохая переносимость резких раздражителей, нарушение активности и внимания, подавленный фон настроения, легкость возникновения страхов, мнительность, вялость и снижение активности, частые головные боли, нарушение сна, функциональное расстройство внутренних органов.

2. Истерический невроз

✚ Проявления его разнообразны и внешне могут напоминать различные заболевания.

В младшем детском возрасте часто встречаются моторные припадки: падения с криком, плачем, ударами об пол и аффективно-респираторные приступы, истерические рвоты. Но подобный невроз надо отличать от патологии характера и от педагогической запущенности. Реже у детей и подростков встречаются истерические сенсорные расстройства: гипер- и гипостезия кожи и слизистых, истерическая слепота (амавроз), задержка мочеиспускания, головные боли, обмороки, псевдоалгические явления (т.е. жалобы на боли в тех или иных частях тела) при отсутствии органической патологии соответствующих систем и органов, а также при отсутствии объективных признаков боли).

Причины его возникновения:

Конфликт между завышенными притязаниями личности ребенка и реальностью. Основными причинами являются непоследовательность родителей в воспитании родителей гиперопека или гипоопека; психический инфантилизм, а также истероидные черты личности (демонстративность, «жажда признания», эгоцентризм), у ребенка появляется страх быть непризнанным, незначимым.

3. Невроз страха или навязчивых состояний

Характеризуется проявлением разнообразных по содержанию и форме навязчивостей.

Типичные возрастные страхи у детей обоего пола:

✚ **В 1 год** - *страх остаться одному, страх незнакомых взрослых, врачей (медицинских работников), уколов и неожиданных резких звуков (шума).*

✚ **В 2 года** - *страхи наказания, животных и уколов.*

✚ **В старшем дошкольном, подростковом возрасте** – *страхи смерти, болезни. Невротическим можно определить страх, который или не оправдывается конкретной угрозой, или не соответствует ей по степени значимости, но всегда имеет определенную психологическую подоплеку своего происхождения (мотивацию).*

Причины: *нарушение адаптации среди сверстников; неприятие авторитетными людьми, угроза эмоционального неблагополучия в семье, прямые психотравмы, связанные с угрозой жизни, фрустрация (неспособность преодолеть препятствия на пути к удовлетворению тех или иных потребностей).*

Страхы могут трансформироваться в навязчивые действия, ритуалы (грызение ногтей, выдергивание ресниц, навязчивые почесывания, покашливания, тики, ковыряния в носу и т.д.).

✚ **Основными условиями сведения страхов к минимуму являются:** доминирование отца в семье, отсутствие "войны" с упрямством ребенка, блокирующей его самостоятельность, уверенность самих родителей в себе, способность помочь ребенку в преодолении воображаемых и реальных опасностей.

4. Депрессивный невроз

✚ В его этиологии основная роль принадлежит ситуациям, связанным с болезнью, смертью, разводом родителей, длительной разлукой с ними, а также сиротству, воспитанию нежеланного ребенка по типу «золушки», переживанию собственной неполноценности в связи с физическим или психическим дефектом.

✚ Типичные проявления депрессивного невроза наблюдаются в подростковом и предподростковом возрасте. На первый план выступает подавленное настроение, сопровождающееся грустным выражением лица, бедной мимикой, тихой речью, замедленными движениями, плаксивостью, общим снижением активности, стремлением к одиночеству. В высказываниях преобладают психотравмирующие переживания, а также мысли о собственной «незначимости», низком уровне способностей. Характерны снижение аппетита, уменьшение массы тела, запоры, бессонница.

✚ Существуют также так называемые системные невротические расстройства, затрагивающие функционирование определенной системы ребенка (пищеварительной, двигательной и т.д.). К ним относятся: невротическое заикание, невротические тики, невротическое нарушение сна, аппетита, энурез.

Лечение неврозов

Невроз - это не приговор, а излечимое заболевание! Лечение неврозов занимаются врач-психоневролог, врач-психотерапевт, психолог. Способов избавления от невроза довольно много, среди них: *медикаментозное лечение, гомеопатия, гипноз* и т.д. Широко применяются *игровая терапия, сказкотерапия и т.д.* Чаще всего при лечении неврозов сочетают несколько методов. Необходимо помнить, что каждая ситуация индивидуальна. Так как причины невротических расстройств кроются чаще всего в семейном укладе и в особенностях воспитания ребенка, **большое значение при лечении данного расстройства имеет работа со всей семьей.**

Меры профилактики и ухода за больным ребенком

Основой профилактики неврозов является наличие «здоровых» отношений в семье, отсутствие противоречий в воспитании, наличие четких правил для всех членов семьи, умение родителей принять ребенка таким, какой он есть, не подавлять его врожденной натуры, темперамента. Необходимо способствовать формированию уверенной в себе личности, избегать

укоренения различного рода комплексов неполноценности, которые закладываются именно в детском возрасте. И что еще более важно для родителей в воспитании ребенка – это компенсация слабых черт у ребенка его сильными чертами.

Если же вашему ребенку поставлен диагноз какого-либо невротического расстройства, то в сотрудничестве со специалистами, необходимо:

- + **Нормализовать** внутрисемейные взаимоотношения, взаимопонимание и взаимоприятие всех членов семьи в равной степени.
- + **Скорректировать** свои воспитательские принципы и позиции. Требования, которые вы предъявляете ребенку любого возраста, должны быть четкими, понятными для него и, что самое главное, они должны соответствовать его психофизиологическим возможностям на данном этапе развития.
- + **Необходимо** развивать у ребенка активность, инициативность, уверенность в себе; способствовать формированию у него адекватной самооценки; обучать преодолению трудностей.
- + **Избегать** возможности психотравмирующих ситуаций.
- + **Развенчать** пугающие обстоятельства (темнота, разлука с родителями, встреча с незнакомыми людьми, с животными и т.п.). Важно своевременно заметить проявление какого-либо страха у ребенка и суметь поговорить о нем, чтобы выяснить причину его возникновения и устранить ее.
- + **Укреплять** его физическое здоровье.
- + **Оградить** ребенка от информационных перегрузок.

Внимательное отношение к ребенку с первых дней его рождения, забота о нем, учет объективных и субъективных факторов, влияющих на психоэмоциональное развитие, окажет благотворное воздействие в укреплении его физического и психического здоровья.

