

Детские неврозы и навязчивости: лечить или перевоспитывать

Мы привыкли считать, что невроз – проблема взрослых. На самом деле он встречается даже у маленьких детей, только проявляется по-особому: кто-то устраивает истерики, кто-то дерется, кто-то грызет ногти. Как же помочь ребенку в такой ситуации? Лечить или воспитывать?



Консультант: **Елена Кешишян**, д. м. н., профессор, зав. отделением коррекции развития детей раннего возраста МНИИ Педиатрии и детской хирургии

Если в медицинскую энциклопедию заглянет далекий от врачебного мира человек, статья с заголовком «Невроз» наверняка произведет на него впечатление. Прежде всего своим внушительным объемом и длинным списком явлений, которые (как выясняется) входят в это понятие. Сегодня к неврозам относят целый перечень самых разноплановых проблем: от истерик, страхов, агрессивности и навязчивых действий вроде сосания пальца до заикания, тиков, расстройств сна, аппетита и даже недержания мочи и кала. У таких несхожих на первый взгляд явлений есть общие черты. Все они, во-первых, связаны с нашей психикой и эмоциями, а во-вторых, – обратимы. Невроз, в отличие от более серьезных расстройств, не связан с нарушением восприятия мира или изменениями в сознании, а потому поддается корректировке. Это не столько диагноз, сколько пограничное состояние, сигнал того, что в нервной системе или в душевном состоянии человека появилась трещина. Насколько она глубока и какими методами ее лучше устранить, может решить только специалист. А перед

ним сразу же встает главная проблема – отличить норму от патологии. Другими словами, понять, что именно нужно ребенку: лекарства, помощь психолога или просто любовь и внимание родителей.

Норма или отклонение – решать не вам, а врачу

Разобраться с этим вопросом должен врач – педиатр, невролог или детский психотерапевт, но никак не сами родители, бабушки и друзья семьи. Если что-то в состоянии ребенка вас беспокоит, визит в поликлинику однозначно не будет лишним. Специалист оценит справедливость ваших опасений и разберется, не вызваны ли проблемы естественными процессами роста. Ведь в том и состоит главная особенность всех детских болезней, что малыши, в отличие от взрослых, растут. Их нервная система тоже постепенно совершенствуется, и, как только «фундамент» становится более устойчивым, «трещины на фасаде» тоже перестают углубляться, постепенно делаясь незаметными. Многие невротические расстройства также со временем проходят у малышей сами собой, а некоторые и вовсе возникают из-за слишком активного роста. Так, например, тики и навязчивые движения (сосание пальца, наматывание волос на палец, почесывания, покачивания туловищем, гримасничанье и т. п.), которые иногда встречаются у детей 4–7 лет, связаны с особенностями созревания нервной системы. Они, как правило, прекращаются, как только дисбаланс между потребностями и возможностями организма устраняется.

В то же время **есть ряд невротических расстройств, при которых ребенку обязательно требуется не только консультация врача, но и тщательное обследование.** Сюда относятся недержание мочи и кала (они могут быть связаны с патологией внутренних органов), нарушения сна (иногда вызываются мозговой дисфункцией) и аппетита (необходимо исключить проблемы пищеварительной или эндокринной систем), а также любые ситуации, сопровождающиеся болями. Тем не менее даже для врачей ответ на вопрос, все ли в порядке с ребенком, может быть далеко не простым. Где та грань, что отделяет естественный для любого малыша страх темноты от навязчивой фобии? А детские капризы с надрывным плачем и криками – от неврастения? Универсального для всех детей алгоритма диагностики просто не существует. Порой, чтобы разобраться в ситуации, врачу или психологу приходится проводить целое расследование с долгими беседами, тестами, анализами. Родителям же, не рискуя заниматься самодиагностикой, необходимо прежде всего знать, в каких случаях пора насторожиться и обратиться за квалифицированной помощью.

В тему:

- **Как говорить с детьми о семейных проблемах**
- **О чем говорят детские игры**



Отличительные черты детского невроза

Главные критерии психоэмоциональных проблем – стереотипность и непреодолимость. Это может быть один и тот же упорный страх (например, малыш боится только канализационных люков и ничего больше, но эта боязнь каждый день мешает ему выйти из подъезда) или одно и то же навязчивое движение (например, неодолимая тяга к сосанию со сменой «объекта» не исчезает, а только трансформируется: вместо соски ребенок начинает сосать палец, носовой платок, прядь волос и т. п.). При этом на малыша с неврологическим расстройством крайне трудно воздействовать словом: уговоры, убеждения, наказания не только не оказывают влияния, но усугубляют проблему еще больше. И наоборот: если карапуз в истерике бьется головой об пол перед мамой и бабушкой, но почему-то никогда не устраивает таких представлений в присутствии папы, значит, он вполне способен себя контролировать и перед нами явно поведенческая проблема.

Патологические нарушения не просто «портят имидж» ребенка и раздражают родителей. Как любая болезнь, они тем и отличаются от нормального состояния, что мешают нормальной жизнедеятельности. Если боязнь темноты позволяет ребенку в конце концов уснуть (пусть и похныкав) и его можно успокоить, оставив зажженный ночник, – это естественная и знакомая большинству из нас ситуация. Когда же кроха каждый вечер с рыданиями отказывается ложиться в постель, потому что под кроватью живет кто-то страшный, а из темного окна вылезают чудища – ему нужна помощь. И следующий вопрос: какой она должна быть?

Лекарство от детских неврозов

Есть бородатая шутка: «В нашей больнице от чего лечим, от того и умирают». Практически любое состояние может быть расценено как симптом болезни и подведено под тот или иной медицинский термин. К сожалению, порой родители приходят к врачу именно с таким неосознанным желанием: услышать диагноз и получить рецепт, а не добившись ни того ни другого, испытывают разочарование. При неврозе рассчитывать на длинный список назначений не стоит, скорее наоборот: ведь его даже не лечат, а корректируют. В борьбе с большинством невротических расстройств главная роль отводится не таблеткам (хотя ребенку могут назначить и витамины, и аминокислоты, и успокоительные препараты), а другим средствам: воспитательным, педагогическим, психотерапевтическим.

Причина большинства неврозов – травмирующий опыт, полученный ребенком. А потому главная задача лечения – найти и устранить его. Причем долговременный негативный эффект могут оказывать не только масштабные события, меняющие жизнь ребенка (вроде поступления в детский сад, переезда или развода родителей).

Эмоциональное состояние малыша – отражение того, что происходит в семье. Тревоги, страхи, напряжение родителей гарантированно передаются ребенку. Травмирующим фактором для ребенка может быть и сама обстановка в семье, причем не обязательно с бурными скандалами – достаточно холодного и скрыто недоброжелательного отношения друг к другу.

Травмирующим может оказаться совершеннейший пустяк (с позиции взрослых): облаяла собака, проехали в душном переполненном автобусе, мама отругала за испачканное платьице. Вот почему в поисках источника проблемы нельзя отмахиваться даже от детских выдумок и капризов. Родителям с высоты своих лет и разума очень сложно представить, как то или иное событие может повлиять на маленького ребенка. Где тонко, там и рвется: один и тот же факт на малыша с «устойчивой» нервной системой не произведет никакого впечатления, эмоционального и легковозбудимого кроху может надолго лишить сна и покоя, а у ребенка с уязвимой мочевыделительной системой приведет к энурезу.

Корни детских неврозов могут скрываться в младенческих впечатлениях, случайно брошенных (и тут же забытых) словах родителей, увиденном мельком пугающем зрелище. Мозг ребенка крайне восприимчив и может сохранить на всю жизнь даже сиюминутное впечатление.

Помощь в коррекции неврозов оказывают детские психологи, психотерапевты и неврологи, но главная работа ложится на плечи родителей. Если травмирующее событие случилось в прошлом, нужно помочь ребенку справиться с его последствиями – например, поэтапно преодолеть страх с помощью бесед, игро- и сказкотерапии. Если же малыша «подтачивает» нездоровая жизненная ситуация, придется вносить коррективы в уклад всей семьи. Банальное изменение режима дня порой может оказать более заметный эффект, чем любые таблетки. Важно лишь разобраться, что нужно ребенку: кому-то требуется больше маминого внимания, кому-то – поменьше утомительных кружков и секций, кому-то – смена обстановки и переезд за город. Понять потребности маленького человечка лучше любящих родителей не сможет ни один доктор. Но только, чтобы увидеть мир глазами своего ребенка, им нужно для начала присесть на корточки.

Не бойтесь поступать «непедагогично». Чтобы преодолеть невротическое расстройство, малышу важно знать, что родители на его стороне. Старайтесь не давить на ребенка из боязни, что он привыкнет и избалуется. Например, если у крохи плохой аппетит, не кормите его насильно, а позвольте есть так, как он хочет – пусть всего два раза в день, но когда есть желание.