

От истерик до депрессии: как распознать невроз у ребёнка на ранней стадии

Истерика, тревожность, нарушение сна, заикание — всё это может быть проявлением невроза у ребёнка. Заведующая областным детским консультативным отделением филиала “Детство” Свердловской областной клинической психиатрической больницы, главный внештатный специалист-детский психиатр Минздрава Свердловской области Ирина Васильевна Гордеева рассказала, почему дети страдают неврозами чаще, чем кажется, как их распознать и, главное, как их предотвратить.

- Ирина Васильевна, большинство людей уверены, что неврозы — это исключительно «взрослое» понятие. Неужели эта тема актуальна и для детей?

- То, что неврозы — это «взрослая» проблема, является распространённым заблуждением. Дети точно так же подвержены влиянию эмоциональной и социальной среды. Семейные проблемы, школьный стресс, травмы и изменения в жизни могут способствовать развитию невротических симптомов.

Особенность детских неврозов заключается в том, что дети ещё не обладают зрелыми механизмами психологической защиты и не всегда могут выразить словами своё состояние. Поэтому их напряжения часто выражаются через тело, поведение или эмоции: капризы, агрессию, замкнутость, энурезы, заикание, нарушения сна или аппетита. Невроз у ребенка — это не «каприз» и не «плохой характер», а сигнал о том, что ему трудно с чем-то справиться.

- Что такое невроз? По каким признакам его можно распознать?

- Невроз — это обратимое расстройство психической деятельности, возникающее под воздействием психотравмирующих факторов. При этом состоянии наблюдается несоответствие интенсивности реакции человека на раздражитель. Симптомы детских неврозов переплетаются между собой и имеют некоторые отличия от проявлений у взрослых. Наиболее часто встречающиеся признаки — это повышенная возбудимость, быстрая утомляемость, стойкие головные боли средней силы, нарушение сна, тревога или беспокойство, периодические приступы сильного сердцебиения, иногда с одышкой, плаксивость, беспричинная смена настроения, склонность к запорам, ухудшение школьной успеваемости и другие расстройства, не укладывающиеся в клиническую картину той или иной болезни.

Как часто встречаются неврозы у детей, проживающих на территории Свердловской области?

- На сегодняшний день данная группа заболеваний в регионе занимает примерно 6-8% от всех диагностируемых психических заболеваний у детей.

Стоит отметить, что неврозы чаще встречаются у мальчиков, манифестация заболевания обычно приходится на средний и старший дошкольный возраст. В более поздних периодах неврозы часто наблюдаются у подростков.

- Зависят ли проявления невроза от индивидуальных особенностей или возраста ребёнка?

- Существует несколько видов этого заболевания. **Астенический невроз**, или неврастения, чаще возникает у робких детей, в качестве провоцирующего фактора выступают стресс или нервно-психическое переутомление. Проявляется в таких симптомах тревожности, как страхи и расстройство сна. Нередко формируется повышенная чувствительность к шуму или яркому свету. Обострение сопровождается болями в голове или области сердца, тошнотой, кишечными расстройствами и потливостью. **Истерический невроз** характерен для детей с демонстративным поведением. Классическими признаками расстройства являются истерики. У грудничков и дошкольников на первый план выходят физиологические симптомы: закатывание при плаче, недержание мочи. У детей, которые уже умеют говорить, может возникать мутизм – прекращение речи в определенных ситуациях. **Невроз навязчивых состояний** возникает у излишне ответственных детей, имеющих склонность к педантичности и принципиальности. Эта патология характеризуется возникновением выраженных фобий. **Депрессивный невроз** диагностируется, когда у ребенка формируются явные признаки депрессии и апатии: отсутствие эмоций, бедность мимики, подавленное настроение, желание остаться в одиночестве. Как правило, при таком состоянии снижается аппетит, возникают нарушения сна. Существует также **группа системных неврозов**, характеризующихся возникновением одного, реже двух симптомов. Дети могут жаловаться на головную боль, запор, иногда тревогу.

- Исходя из Вашего опыта, какие причины возникновения невроза являются ведущими?

- В настоящее время сложно выделить конкретные причины развития детских неврозов. Чаще всего патологический процесс возникает на фоне комплекса факторов. Среди них можно выделить социально-психологические: частые

конфликты в семье, нетипичные семейные роли у родителей, отсутствие общения со сверстниками. К социально-культурным относятся буллинг в коллективе, излишне напряженный ритм жизни. Также есть причины социально-экономические (неудовлетворительные условия проживания, отсутствие второго родителя, раннее начало посещения детского сада), биологические (родовые травмы, курение или употребление алкоголя матерью во время беременности, ДЦП).

Постоянное воздействие провоцирующих факторов приводит к нарушению баланса между процессами возбуждения и торможения. Если раздражитель действует слишком часто или слишком сильно, нервная система истощается и уходит в режим торможения. Этот процесс сказывается на психическом состоянии ребенка.

- Насколько опасен детский невроз?

- Невроз – огромная проблема для всей семьи, так как ребенок страдает и физически, и в эмоциональном плане. Иногда соматические проявления патологии настолько выражены, что дети становятся очень болезненными, слабыми, что способствует развитию других заболеваний.

Взрослые должны замечать любые изменения настроения, поведения, физиологические проблемы. Самое правильное – при любых непонятных состояниях отвести ребенка к врачу. Без регулярной и адекватной терапии неврозы могут стать причиной формирования опасных расстройств и состояний, таких как депрессия, анорексия, аффективные расстройства, попытки суицида.

Неврозы могут негативно сказываться на обучении, социальной адаптации и общем психическом здоровье, поэтому чем раньше будет начато лечение, тем лучше прогноз для ребёнка.

- Если родители «заподозрили» невроз у своего ребёнка, к какому врачу нужно обратиться?

- В первую очередь стоит отвести его на обследование к врачу-педиатру для исключения болезней внутренних органов. Далее диагностический поиск продолжает невролог на предмет повреждения нервной системы. Он может назначить дополнительные инструментальные методы исследования: ЭЭГ, УЗДГ сосудов головы и шеи, МРТ, сомнографию (исследование фаз сна). Когда органические причины исключены, особенности личности ребенка исследует медицинский психолог. Он проводит анализ интеллекта,

мышления, воли и эмоций. В его психологическом заключении отражается структура личности – темперамент, характер, навыки, способности, особенности протекания психологических процессов.

- Ирина Васильевна, а как лечится невроз?

- В зависимости от ситуации назначаются различные препараты. Ведущую роль в лечении детских неврозов играет психотерапия. Существуют игровая, песочная, групповая, водная и семейная терапии. Также применяются психологические приемы, направленные на осознание ребенком собственных переживаний. В качестве вспомогательного метода лечения используется физиотерапия, которая позволяет снизить количество медикаментов. Наибольший эффект дают лечебная физкультура, водные процедуры и расслабляющий массаж. Это всё назначает доктор, но в лечении и профилактике невроза у ребёнка не менее важна и роль семьи.

- Что Вы имеете в виду?

- Родителям нужно внимательно следить за психическим и физическим состоянием детей, поддерживать их, сглаживать конфликты в семье, которые нередко становятся причиной болезни. Спокойная, дружественная атмосфера дома, уверенность в том, что там всегда поймут и помогут, позволит ребенку справляться с любыми трудностями и быть стойким.

Важно следить за распорядком дня детей, не позволять им переутомляться, обеспечивать здоровый режим питания, сна и отдыха. Неврозы относятся к обратимым состояниям, то есть при адекватном лечении и формировании благоприятной обстановки в семье и школе все симптомы полностью купируются.

Лучшая профилактика неврозов у детей – взаимная любовь родителей в полной семье. Если отношения родителей гармоничны, дети редко болеют неврозами. Все неприятности и стрессы, полученные вне дома, легко сглаживаются в родных стенах. Детям, растущим в неполной семье, бывает необходима помочь психолога. На сегодняшний день существует множество эффективных методик, компенсирующих любые проблемы.