

Страничка науки для родителей «Что приводит к неврозам?»

Неврозы - функциональные расстройства высшей нервной деятельности.

1. Очень сложные задания, с которыми нервная система не может справиться. Парадокс в том, что взрослым это задание кажется легким и простым, потому что их кора имеет значительно большие возможности.
2. Задания не сложные, но однообразные, неинтересные, скучные.
3. Эмоциональный дискомфорт: ребенок боится, что не справится с работой, что его будут ругать, а возможно, и насмехаться над его неловкостью.
4. Перенапряжение корковых клеток, которое имеет место при систематическом утомлении, в обстановке постоянных запретов и вынужденных ограничений.

Нередко «пусковым» моментом в возникновении невроза является словесный раздражитель: это может быть **сравнение ребенка с кем-то из его сверстников, оскорбление, унижение.**

Родители должны быть очень осторожны при выборе занятий и игр для ребенка. Подбирать их следует в соответствии с интересами ребенка; если ребенок капризничает, отвлекается, то не делать замечания, не принуждать, а лучше сменить деятельность: устал слушать сказку - предложите ему проиграть какой-то сюжет сказки. Другими словами, старайтесь интеллектуальную деятельность заменить двигательной активностью.

К неврозам также приводят:

1. Ссоры взрослых в семье.
2. Неровное отношение взрослых к ребенку (например, папа разрешает, а мама - нет).
3. Третирирование ребенка другими детьми и взрослыми.
4. Физическое воздействие на ребенка. Обилие информации, особенно получаемой через телевидение, компьютер. Нервная система не способна обработать весь поток информации, отличить реальность от виртуальности.
5. Нарушения сна. Во время сна мозг отдыхает, идет обработка информации, и кратковременная память переходит в долговременную. При нарушениях сна этого не происходит.
6. Хронические заболевания. В процессе лечения ребенок испытывает нервно-эмоциональное воздействие, физическое (токи высокой частоты, ультразвук и др.), химическое (лекарственные препараты), биологическое (вакцины, сыворотки). Воздействие этих факторов не может не сказаться на работе нервной системы. Поэтому лечить ребенка можно только под наблюдением врача, соблюдая все рекомендации.
7. Стрессовые ситуации. Организм тратит очень много сил на борьбу со стрессом (стресс - напряжение). Если стрессы возникают часто, то нервная система истощается, что провоцирует депрессию. Чаще это проявляется в гиперактивности: дети подвержены беспокойству, неумности, все время стремятся куда-то бежать, агрессивны.

Признаки неврозов:

1. Капризы.
2. Быстрая утомляемость, вялость.
3. Навязчивые движения (подергивания головой, плечами, причмокивание, покашливание, однообразные повторяющиеся движения руками и ногами).
4. Страх темноты, одиночества.
5. Вегетативные реакции организма:
- усиленное слюноотделение,

- частые глотательные движения;
 - нервный кашель;
 - нервные рвоты,
 - слезы без повода;
 - снижение звучности голоса.
6. Заикание (логоневроз).
 7. Нервные тики (непроизвольное сокращение мышц).
 8. Говорение во сне.
 9. Недержание мочи (энурез).
 10. Отказ от пищи (анорексия вследствие потери аппетита).

Умение распознавать начало, истоки этого состояния, предотвратить и ликвидировать его вовремя - важнейшая задача взрослых. Расстройства нервной системы легче предупредить, чем лечить.

Создание благоприятных условий для разнообразной деятельности детей играет не менее важную роль для их оздоровления, чем все проводимые лечебные процедуры.

Профилактика нервноности:

1. Исключить чрезмерные нагрузки.
2. Не предъявлять завышенные требования к ребенку.
3. Здраво оценивать реальные возможности и силы ребенка.
4. Всегда найти повод похвалить ребенка.
5. Грамотно организовывать отдых (сон, прогулки, смена деятельности).
6. Адекватно относиться к болезням ребенка (не перелечивать и не запускать).

Казалось бы, мероприятия очень просты, но польза для организма огромная. Если все-таки вы заметили у ребенка хоть один признак, характерный для невроза, необходимо лечение. Оно может заключаться не только в консультации специалиста, но и в смене обстановки, рациональном питании (витаминация и минерализация пищи), достаточном пребывании на свежем воздухе, занятиях спортом. Иногда достаточно просто поговорить с ребенком, рассказать примеры из собственной жизни, помочь ему посмотреть на ситуацию по-другому.