

Дети и родители. Советы психиатра

Подготовила врач-психиатр Афанасьева Я.С.

2017г.

Нищие духом

Как воспитывать детей, знает каждый, за исключением тех, у кого они есть.

(Патрик О'Рурк)

Не все дети могут усвоить обычную школьную программу, понять смысл шуток или стихов. Они выделяются своими ограниченными способностями среди других детей. В старой классификации такие дети назывались олигофренами. В современной психиатрии олигофрения называется умственной отсталостью (УО) и подразделяется на четыре степени, согласно МКБ-10:

1. Легкая умственная отсталость (F70);
2. Умеренная умственная отсталость (F71);
3. Тяжелая умственная отсталость (F72);
4. Глубокая умственная отсталость (F73).

Не вдаваясь в методологию и терминологию, постараюсь описать эти степени.

При легкой умственной отсталости ребенок сможет освоить специальную программу коррекционной школы, окончить училище по специальностям, не требующим больших умственных затрат, и сможет довольно хорошо адаптироваться в жизни, если не будет злоупотреблять алкоголем.

У таких детей заметны социальная незрелость и эмоциональная неустойчивость, конкретность мышления, т. е. они не смогут понять в полной мере абстрактные понятия. Им надо показать, дать четкие указания по выполнению работ.

При умеренной умственной отсталости дети с большим трудом обучаются навыкам письма и чтения. Мыслительные процессы значительно заторможены, мышление грубо конкретное, память сильно недоразвита. При хорошем наблюдении и правильно построенной программе обучения ребенка можно научить гигиеническим навыкам и простым навыкам самообслуживания. Такие дети очень внушаемы и подвержены чужому влиянию.

Дети с тяжелой и глубокой умственной отсталостью практически необучаемы и нуждаются в постоянном наблюдении и помощи посторонних.



У мам после рождения неполноценных детей появляется страх перед зачатием последующих. И комплекс неполноценности как несостоявшейся матери: а вдруг и другой будет инвалидом?

Есть несколько простых правил избежать рождения неполноценных детей. Перед зачатием надо бросить курить, пить, пролечить свои инфекции, узнать подробно генеалогическое древо мужа, пройти генетическое обследование обоим супругам. Зачем? Чтобы потом не обвинять ни себя, ни врачей. Но если всё сделано, как надо, и всё же такое случилось... Надо принять такого ребенка, нельзя его стыдиться. Никому, кроме вас, он не нужен.

Родители изо всех сил стараются, чтобы ребенок посещал обычный детский садик и учился в школе по общей программе. Чтобы, не дай Бог, кто-нибудь не догадался о его болезни. Чаще УО выявляется в возрасте шести – восьми лет, когда ребенок идет в школу. Одноклассники видят, что ребенок не справляется, начинают смеяться. Учителя понимают, что ребенок не может учиться в их классе, и заставляют родителей перевести его в другую, специальную школу.

Родители активно сопротивляются. Ругаются с учителями и директором. Пишут жалобы в вышестоящие инстанции. Ребенка дома принуждают учиться, применяя уговоры, крики, физические наказания. Но в силу своих возможностей он не может. Ребенок попадает меж двух огней. Он перестает ходить в школу, уходит из дома. Прибивается к асоциальным группам. В силу своей примитивности и социальной незрелости его используют для совершения преступлений.

Во время наступления половой зрелости появляются новые причины для волнения. Такие дети, особенно девочки, очень падки на внимание противоположного пола. Часто этому способствует алкоголь. За детьми надо следить, предостерегать рассказами. Они очень внушаемы. И если вы постараетесь, то сможете уберечь их от многих бед.

Очень часто отцы при рождении таких детей уходят из семей. Особенно если это первый ребенок. Они обвиняют жен во всех грехах, не задумываясь, что причиной могут быть и они. Пьянки, курение, употребление наркотиков, беспорядочные половые связи до свадьбы. Отрицательное отношение к беременности жены, постоянные скандалы во время вынашивания ею малыша, избиения женщины. И после этого хотите здорового ребенка? Не получится.

Несколько советов при рождении у вас особенного ребенка:

- примите ребенка таким, какой он есть;
- не обвиняйте никого в его рождении, но сделайте выводы;
- обучайте ребенка методами, доступными его пониманию;
- в первую очередь научите его навыкам самообслуживания;
- не требуйте от ребенка того, что ему не по силам и возможностям;
- не позволяйте ребенку употреблять алкоголь и наркотики;
- оберегайте ребенка от чрезмерного внимания взрослых противоположного пола;
- не доверяйте кудесникам, обещающим сделать из вашего ребенка гения;
- обязательно родите ему братьев и сестер;
- не тратьте все силы вашей семьи на одного ребенка, забывая о здоровых детях. Они нуждаются в вашей любви не меньше.



Нарушения приема пищи

Людей без лишнего веса больше всего на кладбище.
(Биверли Силлз)

Не хочу есть!

Как тяжело иногда бывает накормить ребенка. Отказ от еды у самых маленьких детей может быть реакцией на расставание с мамой. Это часто отмечается у брошенных детей в детских домах. Дети постарше могут отказываться от еды в знак протеста при длительной психологической травме, после перенесенной болезни, особенно связанной с патологией пищеварительного тракта.

Также причиной отказа от еды может быть страх задохнуться, подавиться. Этот страх может появиться после единичной неудачной попытки проглотить пищу. Либо у особо мнительных натур после рассказа о таком случае или просмотра телепередачи. И выяснить причину в этом случае очень непросто.

У подростков сниженный аппетит чаще обусловлен иными причинами. Причин для избавления от «лишних» килограммов можно найти великое множество: язвительные замечания подруг по поводу фигуры, культ худобы, постоянно навязываемый на телевидении, в журналах, агрессивная реклама средств для похудения. Большую роль в принятии решения похудеть могут сыграть неосторожные слова по поводу попы, живота, ног, вылетевшие из уст родителей.

Нервная анорексия – расстройство, при котором больной сознательно ограничивает себя в пище, доводя организм до истощения.

Диагноз «Нервная анорексия» должен соответствовать следующим критериям:

- Индекс массы тела Кветелета составляет 17,5 и ниже. Он рассчитывается по формуле: $\text{вес} / \text{рост}^2$, который нужно возвести в квадрат.
- Наличие эндокринных расстройств. У девушек – аменорея, у юношей – снижение потенции.
- Изменение пищевого поведения, направленное на снижение массы тела.
- Извращенный образ своего тела, борьба с «лишним жиром».





Снижается иммунитет, что незамедлительно отражается на здоровье.

В связи с истощением подросток не может нормально учиться в школе, заниматься в спортзале, не способен выполнять даже легкую работу по дому.

Иногда от резкого истощения может наступить смерть.

Встречаются два варианта проявления нервной анорексии:

1. Девушка переживает по поводу своего «жирного» тела, у неё возникает невыносимая тревога, которую она заедает содержимым холодильника. Когда она останавливается, понимает, что съела лишнее, бежит в туалет вызывать рвоту.
2. При этом варианте девушки не едят вообще. Первое время им очень тяжело бороться со своим аппетитом, но постепенно привыкают.

Если вы заметили, что:

- ваша дочь не просто следит за своей фигурой, а фанатично преданна «красоте»;
- изматывает себя нагрузками в спортзале;
- появилась неустойчивость настроения;
- носит вещи на несколько размеров меньше;
- вы нашли в личных вещах ребенка слабительные и мочегонные средства, препараты, подавляющие аппетит;
- появился неожиданный интерес к разным диетам;
- отказывается от употребления мяса и рыбы, предпочитая овощи;
- отсутствует желание участвовать в общих праздниках, сопровождающихся приемом пищи;
- посещения ванной комнаты стали частыми и долгими, особенно после приема пищи;
- появились выпадение волос и ломкость ногтей;
- подросток стал жаловаться на головокружение и обмороки;
- перестала пользоваться средствами гигиены в критические дни, – срочно ведите её к врачам. Лечение таких борцов за красоту необходимо проводить под контролем нескольких врачей: психиатра, гастроэнтеролога, эндокринолога.

Обжорство

Обжора роет себе могилу зубами.
(Английская пословица)

Это другая крайность отношения к еде. Борьба за аппетит ребенка часто приводит в дальнейшем к борьбе с аппетитом.

Отличный способ отучить от чего угодно. Можно предложить килограмм наркотика (еды) «пусть ест...». Накупить компьютерных игр. И всё. Дело сделано. В графе «воспитание» можно поставить галочку.

Неконтролируемое поедание пиццы может быть заложено с раннего детства. Мама, неправильно воспринимая плач и беспокойство ребенка, постоянно перекармливает его, считая, что это принесет ему успокоение. И действительно, ребенок перестает плакать, несмотря на боли в животе, холод, мокрые пеленки. Таким образом, мама с младенчества закладывает способ решения проблем путем замещения их поглощением еды.

«Хорошим» примером также служат близкие родственники, привыкшие заедать свои проблемы и вовлекающие в этот процесс детей. Для компании.



Рекомендации по предотвращению переедания у детей:

- не перекармливать ребенка с раннего возраста;
- соблюдать режим питания, чтобы ребенок не набрасывался на еду;
- отлучение от груди не позже полутора лет;
- не использовать грудное кормление как соску для успокоения;
- следить за порциями, съедаемыми ребенком;
- убрать из дома лишние сладости, сладкие газировки и другие излишества;
- не надо хвалить ребенка за хороший аппетит, если он и так достаточно ест;
- родителям не быть примером обжорства;
- заполнять свободное время ребенка;
- научить ребенка решать проблемы, а не прятаться от них в холодильник;
- обязательное посещение ребенком спортивных секций;
- культивировать в семье здоровый образ жизни. При соблюдении этих правил вашему ребенку не будет стыдно за свою фигуру, а это очень важно среди подростков.

Тики

Лучшее, что мы можем дать нашим детям, – это научить их любить себя.

(Луиза Хей)

Для многих родителей понятие «тик» сводится к подергиванию века, которое через некоторое время проходит самостоятельно. Но тик как проявление невроза, возникшего после психической травмы, у детей самостоятельно не пройдет. Хотя многие родители от незнания воспринимают эти движения как издевательство.

- Ну-ка перестань шмыгать носом!
- Ты опять плечами дергаешь? Назло мне, да?
- Перестань корчить из себя идиота! Хватит скалить зубы.

Такие родительские «просьбы» вы можете часто услышать на детской площадке, в магазине. И обычно за «просьбой» наступает очередь подзатыльника.



Иногда «продвинутые» родители начинают подозревать, что ребенок не может так долго «мотать нервы», и начинают его усиленно лечить. Хорошо, если обратятся к врачу, например, неврологу. Невролог может назначить лишние препараты для лечения нервов. Ведь родители не называют причину тика.

— Да всё нормально у нас дома.

На некоторое время от препаратов, физиопроцедур действительно становится легче. Особенно эффект заметен, если ребенок находится в больнице без родителей. Ведь его вырвали из психотравмирующей обстановки. Но после выписки, по возвращении домой, всё возобновляется. У родителей пропадает вера во врачей. И наступает очередь магов и чародеев.

Борьба только с тиком, а не с причиной, его вызвавшей, схожа с попыткой завести машину, наполняя бензобак при порванном бензопроводе. Денег уйдет много, но толку будет ни на грош.

Итак: **тик** – это болезнь, проявлением которой является непроизвольное быстрое, насильственное, повторяющееся, неритмичное движение определенных мышц.



Природа тиков может быть разная. Это зажмуривание при просмотре страшной передачи, резкий испуг при семейной ссоре, оставшееся покашливание и шмыганье после болезни.

Видов тика большое количество. Тики могут проявляться разнообразными движениями рук, плеч, шеи, головы. Это может быть пощелкивание пальцами, цоканье языком, облизывание губ, моргание. Также тики проявляются в виде откашливания, лаянья, шмыганья, фырканья, шипения и так называемых вокализов, т. е. выкрикиваний разнообразных слов, внезапно и бесцельно. Это может быть повторение собственных или произношение бранных, непристойных слов. Также тики различаются по продолжительности.

Бывают транзиторные тики – продолжительностью не более 12 месяцев. И хронические моторные тики, которые длятся более года.

Это заболевание приносит самые большие страдания для ребенка и лечится психотропными препаратами.

Советы при появлении «неприятных» движений:

-
- не наказывайте и не кричите на ребенка;
 - постарайтесь выяснить, после чего появились эти движения;
 - измените свое поведение по отношению к ребенку;
 - обязательно пройдите консультацию у невролога;
 - проведите электроэнцефалографию и МРТ головного мозга;
 - посетите детского психиатра.

Энурез

Детство – счастливейшие годы жизни, но только не для детей. (Майкл Муркок)



У большинства детей контроль над мочевым пузырем формируется к 3 годам. В норме же до 4-5 лет ребенок периодически может не удерживать мочу во время сна. Но часто бывает, что этот срок удлиняется. Причины бывают разные. Однако прежде чем идти к психиатру, необходимо посетить **уролога и/или гинеколога. И обязательно невролога.** Необходимо сдать анализы и пройти полное обследование, чтобы не пропустить соматическое заболевание. После исключения этих заболеваний можно идти к психиатру. Перед посещением врача необходимо проследить за эмоциональным состоянием, поведением ребенка перед ночью, когда наблюдается недержание мочи.

Для энуреза, имеющего психологическую причину в своем возникновении, характерно наличие в жизни ребенка так называемого периода сухих ночей. Энурез возникает на фоне психоэмоциональных перегрузок, после психотравмирующих ситуаций, после нескольких лет нормального контроля мочеиспускания. Его частота зависит от эмоционального состояния ребенка в течение дня.

Причины энуреза у этого мальчика можно выделить следующие:

1. Неподготовленность к рождению младшего брата. Ребенок был один в семье, все внимание отдавалось ему. А тут неожиданно появился конкурент, которого все оберегают.
2. Не смог адаптироваться к новому распорядку и новым требованиям при поступлении в школу. Сначала было легко, а по мере усложнения программы и ужесточения требований к учебе появились проблемы.
3. Взаимоотношения между родителями. До сих пор у ребенка сохраняются образы страшного, пьяного отца и мамы, срывающей зло на нем после скандалов.
4. Не последнюю роль играет старшеклассник, постоянно требующий денег. Ребенок не посещает спортивные секции, его физическим развитием не занимается отец. И в результате он не может за себя постоять. Он не может пожаловаться родителям, попросить защиты у них. Он им не верит. Он терпит унижения днем, а ночью расслабляется и успокаивается.

Каждой из этих причин было бы уже достаточно для возникновения заболевания. Но этому мальчику «повезло»: отсутствие внимания и любви, проблемы в школе, постоянные междоусобные войны. Ему очень не хватает родителей.

Лечением энуреза занимаются врачи разных профилей – урологи, невропатологи и даже хирурги. С помощью лекарственных препаратов, физиопроцедур достигается временный положительный эффект. Но полное избавление от невроза может наступить только после выявления причины, его вызвавшей, и искоренения её из психики ребенка.

Для профилактики возникновения энуреза необходимо соблюдать простые правила:

- строгое соблюдение режима дня не позволит ребенку перевозбуждаться;
- соблюдение питьевого режима;
- посещение туалета перед сном;
- оберегать от психотравмирующих ситуаций или вовремя их прекращать.

Очень тяжело докопаться до причины энуреза. Но еще тяжелее доказать родителям, что причина кроется в нездоровой семейной обстановке. Трудно бывает донести до их сознания, что лечить надо всю семью. И только при этом условии ребенок будет спать на сухих простынях.

Повышенная активность и невнимательность

Если ребенок вдруг стал послушным, мать пугается не на шутку — уж не помирать ли он собрался.

(Ралф Эмерсон)

Среди общего количества детей выделяются около 10 % ребят, страдающих дефицитом внимания с гиперактивностью. Эти дети мешают занятиям, не выполняют общепринятых требований, постоянно попадают в неприятности, доставляя немало хлопот родителям. Они — постоянная головная боль воспитателей и учителей. Уговоры и частые наказания детей, многочисленные беседы с родителями по поводу правил воспитания обычно не приводят хоть к каким-то положительным результатам. Но далеко не каждого суетливого и невнимательного ребенка можно зачислить в гиперактивные.





Диагноз «гиперактивность» ставится только в том случае, если поведение ребенка нарушено при разных ситуациях. Например, и в школе, и дома.

Нарушения поведения при всё позволяющем воспитании также могут приниматься за гиперактивность. Ребенок везде сует нос, абсолютно не слушает взрослых, не выполняет инструкции. А мама сидит спокойно и наблюдает со стороны, даже не пытаясь усмирить

Так что же такое гиперактивность? В международной классификации болезней десятого пересмотра (МКБ -10) даны четкие диагностические указания:

- начало расстройства обычно в первые 5 лет жизни ребенка;
- нарушения внимания и гиперактивность проявляются в более, чем одной ситуации;
- частая смена вида деятельности;
- эти нарушения не свойственны для возраста ребенка и его умственного развития.

Обязательным критерием этого заболевания является нормальный уровень интеллекта, соответствующий возрасту ребенка.

Можно выделить несколько причин возникновения гиперактивности.

Во-первых, **это наследственность.** Если мама, папа, бабушка, дедушка, тетя, дядя были активны с детства, то и ваш малыш будет требовать повышенного внимания.

Во-вторых, **это тяжело протекающая беременность и постоянные психоэмоциональные перегрузки у матери** (смерть близких, развод, конфликты), тяжелые роды. После рождения – травмы головы, тяжелые инфекции, применение некоторых препаратов до первого года жизни ребенка.

И в-третьих, причина гиперактивности как симптома, а не отдельной болезни – **это психологические травмы ребенка.**

Из вышесказанного можно сделать вывод: чем раньше вы посетите специалиста, тем меньше травм, физических и психологических, получит ваш ребенок. Но надо знать, к кому обращаться. Поставить вашему ребенку диагноз «синдром дефицита внимания с гиперактивностью» может только детский врач-психиатр. Другие врачи могут предположить и предложить обратиться к психиатру за консультацией.

К сожалению, препаратов, применяемых для лечения гиперактивности, великое множество. Но толку от них, по сравнению с затраченными впустую деньгами и упущенным временем, столько же, сколько от кусочка мела.

При каждом виде гиперактивности необходим индивидуальный план лечения, реабилитации и адаптации ребенка к требованиям окружающего мира.



Я очень надеюсь, что
многие обратят
внимание на своих
сыновей и дочерей и
помогут им
адаптироваться в этой
жизни.