ДЕТСКИЕ НЕВРОЗЫ НАВЯЗЧИВЫХ ДВИЖЕНИЙ

Детский невроз - явление частое среди детей самого разного возраста. Негативная атмосфера в школе или дома, переутомление, огромное количество информации, много шума, психологическая травма, развод или постоянные ссоры родителей, слишком высокие требования к ребёнку - всё это может привести к тому, что развивается невроз навязчивых состояний у детей (или движений). Справиться с этим можно разными способами, но сначала нужно убедиться в правильности диагноза.

**Симптомы и признаки**

Очень легко спутать навязчивые движения и тики. Но если правильно уяснить для себя природу этих явлений, отличить их будет совсем несложно. Тик — автоматическое сокращение мышц, подёргивания, которые нельзя проконтролировать, и которые не всегда обусловлены психологическими причинами. Навязчивые же движения можно удержать силой воли, и они всегда являются следствием психологического дискомфорта, который переживает ребёнок. О неврозе навязчивых движений у детей свидетельствуют следующие симптомы:

* ребёнок грызёт ногти;
* щёлкает пальцами;
* резко крутит головой;
* дергает губой;
* причмокивает;
* обходит все предметы только слева или только справа;
* крутит пуговицы;
* кусает губы;
* дует на ладони и др.

Перечислить все навязчивые движения невозможно: это слишком индивидуально. Их главный признак — в их раздражающем повторении, практически поминутном. Если не обращать на них внимания, это может привести к сгрызанию ногтей до крови, прокусыванию губ насквозь, отрыванию всех пуговиц на одежде и т. д.

Причём всё это может сопровождаться вспышками истерии, которых не было раньше, бессонницей, потерей аппетита, плаксивостью, снижением работоспособности. Вот почему лечение невроза навязчивых движений у детей необходимо начинать сразу, как только вы заметили симптомы этого заболевания.

**Как лечить невроз навязчивых движений**

Рисование красками поможет выплеснуть негативные эмоции

Качественное и эффективное лечение невроза навязчивых состояний у детей предполагает работу с психологом, в некоторых случаях - психотерапевтом. В наиболее запущенных случаях дело доходит и до медикаментозной помощи.

**1. Медикаментозная терапия**

После обследования у психотерапевта врач может назначить успокаивающие препараты, антидепрессанты. Для каждого случая они могут быть свои:

* сонапакс;
* циннаризин;
* аспаркам;
* мильгамма;
* пантогам;
* глицин;
* персен.

Нельзя применять эти лекарства без назначения врача, так как они разнятся по своему действию на центральную нервную систему. Нужно учитывать, в какой стадии развивается невроз: на начальном этапе будет достаточно несколько занятий с психологом, при запущенных формах назначается как раз медикаментозная терапия. Но всё это определить может только врач.

**2. Лечение народными средствами**

Посоветовавшись с психологом (психотерапевтом), наблюдающим ваше чадо, можно использовать народные средства в лечении невроза навязчивых движений. Они бывают весьма эффективными.

1. Настой овсяных зерён овса. Зерно овса (500 г) промыть холодной водой, залить холодной водой (1 л), варить на слабом огне до полуготового состояния. Процедить, добавить мёд (чайную ложку). Давать по стакану в день.
2. Отвары из таких трав, как корень валерианы, пустырник, трёхцветная фиалка, боярышник, мелисса, мята, календула, золототысячник.
3. Медовая вода перед сном: разбавить столовую ложку мёда в стакане воды комнатной температуры.
4. Ванны с успокоительными травами (лавандой, мятой, например) или морской солью.
5. Танцевальная терапия: включайте дома музыку — пусть ребёнок выплёскивает весь негатив в танце.
6. Летом чаще давайте ему возможность бегать босиком по земле, траве, песку.
7. Чтение сказок на ночь.
8. Рисование также поможет выплеснуть то, что тревожит малыша, поэтому чаще давайте ему в руки бумагу и краски, карандаши, мелки.
9. Праздник, приготовление любимого блюда также помогут вывести его из тревожного состояния.

Помимо домашних средств лечения такого рода невроза, родители должны работать и над собственным поведением.

**3. Поведение родителей**

Очень важным моментом в лечении данного вида детского невроза является правильное поведение родителей:

* не ругать малыша за эти движения;
* как только он начинает это делать, нужно поговорить с ним о том, что его тревожит;
* больше уделять ему времени;
* постараться понять, в чём причина переживаний малыша, и ликвидировать её;
* ограничить увлечение компьютером и телевизором, но грамотно, без давления и криков.

Любой родитель должен знать, как лечить невроз навязчивых движений у детей, чтобы вовремя оказать помощь. Тем более, что причины этого заболевания лежат в психоэмоциональной сфере. Подарите малышу счастливое, радостное детство без лишних переживаний, тревог и страхов.