



Консультация для родителей

НЕКОТОРЫЕ ПРИЧИНЫ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ДЕТЕЙ

Подготовила:
педагог-психолог
Левина Ж.В.

Частые болезни детей – это серьезное испытание для их родителей. Уж как только ни стараются они уберечь свое чадо: регулярно посещают врача, соблюдают рекомендации, следят за питанием, не позволяя переохладиться, избегают посещения людных мест в период разгула ОРВИ или гриппа. Но есть такие дети, которых словно сглазили – никакие меры предосторожности не помогают, раз в 2-3 месяца приходится брать больничный. Родителям таких деток нужно знать, что их заболевания далеко не всегда вызваны ослабленным иммунитетом или какими-то существенными проблемами с внутренними органами. В таких случаях вероятнее всего имеет место – устойчивое психосоматическое расстройство. А это значит, что проблемы со здоровьем имеют не только соматические, но и психологические причины.

Возникновение проявлений психосоматики у детей имеет все те же причины, что и у взрослых, и формируются они по ому же механизму. Дети не всегда в состоянии справиться с негативными переживаниями, наплывом отрицательных эмоций, чувством душевного дискомфорта. Осознанность таких переживаний развивается только в подростковом возрасте. Маленькие же дети зачастую не могут пожаловаться, не зная, как описать состояние и чувствуют что-то смутное, давящее на них. Ситуация осложняется еще тем, что дети не умеют снимать психологическое напряжение. Вот почему психосоматические расстройства в детском возрасте возникают с куда большей легкостью.

На первом месте среди психосоматических реакций у детей находятся тошнота, рвота и боли в животе. Они возникают при эмоциональном напряжении, особенно волнении, страхе и не связаны с приемом пищи.

Второе место занимают кожные проявления – экссудативно-катаральный диатез, нейродермит, экзема, объединяющиеся как атопический дерматит.

На третьем месте находятся двигательные расстройства (гиперкинезы, тики, судороги).

Четвертое место занимают эндокринные нарушения (ожирение, анорексия, нарушение менструального цикла, ювенильные кровотечения).

Пятое место среди психосоматических реакций отводится боли, чаще головной.

Психосоматические симптомы

ОДЫШКА

Под воздействием негативных эмоций (гнева, ярости, страха), а также при радости и волнении дыхание учащается. Внезапные потрясения и испуг могут спровоцировать кратковременную задержку дыхания. В комфортном и уравновешенном состоянии дыхание у здорового ребенка спокойное. Одышка является ведущим симптомом бронхиальной астмы, что говорит о скрытой потребности в любви, нежности, о необходимости поддержки при внешней агрессивной настроенности. Такие дети отличаются повышенной реактивностью в ответ на поведение и восприимчивость к запахам, стремлением соблюдать чистоту.

ЭНУРЕЗ

Энурез – непроизвольное мочеиспускание, которое отмечается у детей при дневном или ночном сне. Ребенок также может страдать нарушениями сна, изменениями дневной активности.

В норме к трем годам ребенок уже может контролировать процесс мочеиспускания и вовремя сна реагирует на значительное наполнение мочевого пузыря. При неблагоприятных бытовых условиях, неправильном воспитании, после психических травм у него нарушается эта функция. Спровоцировать единичные случаи энуреза могут конфликты с родителями или друзьями, разлука с близкими, начало посещения детского сада или школы, повышенная тревожность и ответственность. От тактичности родителей и любви к ребенку зависит успех избавления от энуреза.



ТОШНОТА И РВОТА

Эти симптомы являются признаками нарушения пищеварения. Тошнота и рвота возникает непроизвольно в ответ на то, что ребенку не нравится, сопровождаются ощущением распирания в подложечной области и могут возникать после употребления разных продуктов, чаще жирных.

Эти симптомы могут возникнуть в связи с переживанием ребенком стресса, вовлечением в конфликт, умственными и эмоциональными перегрузками. Эти дети зависят от родителей, особенно от матери, пассивность и склонностью к депрессии.

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Маленькие дети обычно не жалуются на головные боли, но о их наличии можно догадаться по тому, что они ведут себя беспокойно и прикладывают руки к голове. Дети 4-5 лет и старше уже могут сказать о том, что у них болит голова.

Симптомы чаще возникают в связи с мышечным напряжением под влиянием стрессов. Нельзя симптом оставлять без внимания, так как его причиной могут быть заболевания внутренних органов, нервной системы и травмы головы. Если объективные причины головной боли не выявлены и отмечается ее связь с эмоциональными нагрузками, то можно считать ее психосоматической. Возникает при волнении, усталости.

Дети, подверженные головной боли и мигрени, отличаются хорошим интеллектуальным развитием, эмоциональной неустойчивостью, повышенной ответственностью, мнительностью, раздражительностью.

БОЛИ В ЖИВОТЕ

Отмечаются у многих детей 4-12 лет. Подвержены дети с повышенной нервозностью, замкнутые и очень стеснительные. Если после медицинского обследования причины болей остаются неясными, то их связывают с психосоматикой. Обычно психосоматическая боль в животе ощущается в области пупка и продолжается от 15 мин до 2-3ч.

Спровоцировать симптом могут семейные конфликты, громкие выяснения отношений и драки между членами семьи, развод родителей. Она может являться защитной реакцией при конфликтах в детском саду и школе, при отсутствии понимания, при пребывании вне семейного круга. Болезненно дети воспринимают появление в семье нового члена семьи.

АНГИНА И ХРОНИЧЕСКИЙ ТОНЗИЛЛИТ

Ангина – острое воспаление небных миндалин, а тонзиллит – хроническое воспаление тех же органов. У ребенка ангины и хронический тонзиллит связаны с неправильным воспитанием и проблемами в отношениях между родителями. Родители не занимаются своими проблемами, а направляют усилия на опеку ребенка. Они многое решают за него и не предоставляют право голоса.

Спровоцировать болезнь могут тяжелые сцены и громкая ругань между родителями, свидетелем которых становится ребенок. В этом случае у него возникают психическая травма и стресс, а реакция организма подобна немоу крику.

Поводом для таких болезней также может стать низкая адаптация ребенка к коллективу в детском саду и школе, неспособность разрешать конфликты с другими детьми и воспитателями.

АЛЛЕРГИЯ

Аллергия развивается в ответ на попадание в организм чужеродного вещества-аллергена, чаще белковой природы. Эта реакция может стать проявлением нежелания что-то принимать в своей жизни, как протест против несправедливости, который не может быть выражен открыто. Провоцирует аллергию неправильное воспитание, при котором ребенок не получает достаточно внутренней свободы, подавляется как личность и находится во власти запретов. Также может возникнуть как желание привлечь внимание. Во время болезни к детям многие родители проявляют больше любви, окружают заботой, уделяют время. Это заставляет ребенка подсознательно использовать болезнь как способ удовлетворения своих потребностей.



ОРЗ

К ОРЗ относятся ринит, фарингит, трахеит, бронхит. Эти болезни присутствуют практически у всех детей. В более чем половине случаев психосоматические ОРЗ развиваются на фоне нарушенных отношений «мать-ребенок».

Психологические причины возникновения насморка и кашля – глубокие обиды и унижения. Органы дыхания чутко реагируют на изменения самооценки и чувства собственного достоинства. Заболевание нижних дыхательных путей, сопровождающиеся кашлем, говорит о том, что ребенку трудно дышать. Это может быть связано с завышенными требованиями и чрезмерной опекой со стороны взрослых, с резко выраженной и несправедливой критикой.

Частые ОРЗ иногда бывают у детей, которые начали посещать детский сад.

ОТИТ

Отит – воспаление уха. Может возникнуть по разным поводам ссоры, когда родители и дети находятся в состоянии неудовлетворенности и не слышат друг друга. Не желая слушать ругань, назидания, инструкции по каждому поводу, ребенок может уйти в болезнь, и повторяющиеся воспалительные явления перейдут в снижение слуха. Болезнь позволяет отстраниться от окружающих, меньше общаться с ними.

При психосоматозах коррекция отношений в семье является фактором для успешного излечения. Однако во многих случаях нельзя оставлять ребенка и без медицинской помощи. В период лечения необходимо изменить привычное поведение и не создавать у ребенка заинтересованности в болезни. Проявляйте заботу о сыне или дочери, дарите им любовь и ласку, но не более, чем в те дни, когда они здоровы.

Станьте для ребенка примером и начните мыслить позитивно, стремитесь к здоровью, а для этого избавьтесь от вредных привычек, больше проявляйте физической активности, займитесь спортом, измените питание на более полезное и здоровое. Ваши бодрость и оптимизм положительно отразятся на состоянии здоровья ребенка и отношениях в семье.

