

Эмоциональные расстройства у детей – что это?

Изменение эмоционального фона может оказаться первым признаком душевной болезни. В реализации эмоций участвуют различные структуры мозга, а у детей младшего возраста они менее дифференцированы. Вследствие этого у них проявления переживаний затрагивают разные сферы, в том числе: двигательную активность, сон, аппетит, работа кишечника, регуляция температуры. У детей чаще, чем у взрослых, встречаются различные нехарактерные проявления эмоциональных расстройств, что в свою очередь затрудняет их распознавание и лечение.

Изменение эмоционального фона может скрываться за: расстройствами поведения и снижением школьной успеваемости, нарушениями вегетативных функций, имитирующими те или иные болезни (нейроциркуляторную дистонию, артериальную гипертензию).

В течение последних десятилетий отмечается нарастание негативных явлений в состоянии здоровья детей и подростков. Распространенность нарушений психоэмоционального развития у детей: в среднем по всем параметрам составляет порядка 65%.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), тревожные расстройства и нарушения настроения занимают место в первой десятке самых значимых эмоциональных проблем у детей и подростков. Как отмечают специалисты, уже с первых месяцев жизни до 3 лет почти у 10% детей выявляется явная нервно-психическая патология. При этом наблюдается негативная тенденция к ежегодному увеличению этой категории детей в среднем на 8-12%.

По некоторым данным, среди старшеклассников распространенность нервно-психических расстройств достигает уже 70-80%. Более 80% детей нуждаются в той или иной неврологической, психотерапевтической и/или психиатрической помощи.

Широкая распространенность эмоциональных нарушений у детей приводит к их неполной интеграции в общеразвивающую среду, проблемам социальной и семейной адаптации.

Последние исследования зарубежных ученых свидетельствуют о том, что и младенцы, и дети дошкольного возраста и школьники страдают как всеми видами тревожных расстройств, так и изменением фона настроения.

По данным Института возрастной физиологии, порядка 20% детей, поступающих в школу, уже имеют нарушения психического здоровья пограничного характера, а к концу 1-го класса их становится уже 60-70%. Ведущую роль в таком быстром ухудшении здоровья детей играет школьный стресс.

Внешне стресс у детей проходит по-разному: кто-то из детей “уходит в себя”, кто-то чересчур активно включается в школьную жизнь, а кому-то нужна помощь психолога, психотерапевта. Психика детей тонкая и ранимая, а нагрузки им зачастую приходится испытывать не меньше, чем взрослым.

Как определить, что ребенку нужна помощь психотерапевта, невролога и/или психолога?

Иногда взрослые не сразу замечаю, что ребенку плохо, что он испытывает сильное нервное напряжение, тревогу, страхи, у него нарушился сон, колеблется артериальное давление...

Специалисты выделяют 10 основных симптомов детского стресса, которые могут перерасти в эмоциональные нарушения:

- **1-й симптом – чувство вины или собственной никчемности.**

Ребенку кажется, что он не нужен ни семье, ни друзьям. Или у него возникает стойкое впечатление, что «он затерялся в толпе»: начинает ощущать неловкость, чувство вины в обществе людей, с которыми у него ранее были хорошие отношения. Как правило, дети с таким симптомом на вопросы отвечают стеснительно и кратко.

- **2-й симптом – проблемы концентрации внимания и ухудшение памяти.**

Ребенок часто забывает, о чем говорил только что говорил, он теряет «нить» диалога, как будто ему совсем неинтересна беседа. Ребенок с трудом собирается с мыслями, школьный материал у него «в одно ухо влетает, из другого вылетает».

- **3-й симптом – нарушения сна и чрезмерная усталость.**

О наличие такого симптома можно говорить, если ребенок постоянно чувствует себя уставшим, но, несмотря на это, ему не удается с легкостью заснуть, а утром - проснуться.

«Сознательное» просыпание 1-го урока является одним из самых частотных видов протеста против школы.

- **4-й симптом – боязнь шума и/или тишины.**

Ребенок болезненно реагирует на любой шум, вздрагивает от резких звуков. Однако может быть противоположное явление: ребенку неприятно находиться в полной тишине, поэтому он или непрерывно разговаривает, или, один оставаясь в помещении, обязательно включает музыку или телевизор.

- **5-й симптом – это нарушение аппетита.**

Нарушение аппетита может проявляться у ребенка потерей интереса к пище, нежеланием есть даже прежде любимые блюда, или же, наоборот, постоянным желанием есть – ребенок ест много и без разбора.

- **6-й симптом – раздражительность, вспыльчивость и агрессивность.**

Ребенок утрачивает самоконтроль – по самому незначительному поводу в любой момент может “выйти из себя”, вспылить, грубо ответить. Любое замечание взрослых встречается в штыки – агрессией.

- **7-й симптом – бурная деятельность и/или пассивность.**

У ребенка развивается лихорадочная активность: он все время ерзает, что-то теревит или перекладывает. Словом, на месте не сидит ни минуты – совершает "движение ради движения".

Нередко испытывая внутреннее беспокойство, подросток с головой погружается в деятельность, подсознательно стремясь забыться и переключить свое внимание на что-то другое. Однако стоит отметить, что стресс может проявлять себя и обратным образом: ребенок может уклоняться от важных дел и заниматься какими-то бесцельными делами.

- **8-й симптом – колебания настроения.**

Периоды хорошего настроения резко сменяются злостью или плаксивым настроением... И так может быть по несколько раз за день: ребенок то счастлив и беззаботен, то начинает капризничать, злиться.

- **9-й симптом – отсутствие или чрезмерное внимание к своей внешности.**

Ребенок перестает интересоваться своей внешностью или очень долго вертится перед зеркалом, много раз переодевается, ограничивает себя в еде, чтобы снизить вес (опасность развития анорексии), – это тоже может быть вызвано стрессом.

- **10-й симптом – замкнутость и нежелание общаться, а также суицидальные мысли или попытки.**

У ребенка исчезает интерес к сверстникам. Внимание со стороны окружающих вызывает у него раздражение. Когда ему звонят по телефону, он думает, отвечать ли на звонок, часто просит передать звонящему, что его нет дома. Появление суицидальных мыслей, угроз.

Эмоциональные расстройства у детей – достаточно распространенное явление, они являются результатом стресса. Эмоциональные нарушения у детей, как у совсем маленьких, так и у более старших, чаще бывают вызваны неблагоприятной ситуацией, но в редких случаях могут происходить самопроизвольно (по крайней мере, не наблюдаются причины изменившегося состояния). Видимо, в склонности к таким расстройствам большое значение имеет генетическая предрасположенность к колебаниям эмоционального фона. Конфликты в семье и школе также являются причиной развития эмоциональных нарушений у детей.

Факторы риска – длительная неблагоприятная семейная ситуация: скандалы, жестокость родителей, развод, смерть родителей...

В таком состоянии ребенок может быть подвержен алкоголизму, наркомании, токсикомании.

Проявления эмоциональных нарушений у детей

При эмоциональных нарушениях у детей могут отмечаться:

- Дисфория или потеря интереса к жизни и способности получать удовольствие;
- Чувство собственной никчемности или вины;
- Снижение успеваемости и изменение отношения к школе;
- Социальная замкнутость;
- Изменение продолжительности сна;
- Изменение психомоторной активности;
- Несвойственная раньше агрессивность;
- Соматические жалобы;
- Изменение аппетита и массы тела;
- Потеря энергии;
- Ожидание наказания;
- Мысли о смерти;
- Суицидальные намерения или попытки.

Лечение эмоциональных нарушений

Эмоциональные нарушения у детей лечатся так же как и у взрослых: сочетание индивидуальной, семейной психотерапии и фармакотерапии дают наилучший эффект.

Основные правила назначения медикаментов у детей и подростков:

- любое назначение должно уравнивать возможные побочные эффекты и клиническую необходимость;
- среди родственников выбирается ответственный за прием ребенком препаратов;
- членам семьи рекомендуется быть внимательными к изменениям в поведении ребенка.

Своевременная диагностика психоэмоциональных нарушений в детском и подростковом возрасте и адекватное лечение является приоритетной задачей психотерапевтов, неврологов, психиатров и врачей других специальностей.

Информация предоставлена доцентом кафедры психотерапии и медицинской психологии БелМАПО, кандидатом медицинских наук, врачом высшей квалификационной категории Тарасевич Еленой Владимировной, взято с сайта <https://medportal.org/articles/emocionalnye-narusheniya-u-detej-i-podrostkov.html>