



Сезонные обострения – как время года влияет на психическое здоровье детей?

Наступление весны – это прекрасное время года, которое с нетерпением ждет каждый. Позади зимние морозы; впереди – солнце, море, летние отпуска.

Однако в это время происходят не только климатические изменения, сотни тысяч людей переживают особое состояние, которое называют весенним обострением. В этот период изменения касаются **физического и душевного здоровья**. Человек более возбудим и остро реагирует на любые раздражители, как положительные, так и отрицательные. Весеннее обострение психологи часто связывают с осенними депрессиями, так как механизмы их проявления, динамики и угасания примерно одинаковы. Ухудшается не только психологическое состояние, но и общее самочувствие.

Казалось бы «дети», «весна» и «депрессия», – понятия несовместимые. Да и зачем нашим малышам грустить и нервничать, когда пришло тепло, и день увеличился?

Но в жизни все иначе

Солнышко на улице, тепло, а детки притихли, играть не хотят. Если по утверждению врачей такие дети физически здоровы, то их поведение вполне может быть проявлением весенней депрессии. Смену времен года, особенно приход весны и осени, эмоционально переживает каждый человек.

Детям, организм которых еще не сформирован, а поэтому впечатлительный, вдвое сложнее справиться с зимним истощением и повышенной солнечной активностью.

По результатам исследований, *от синдрома «весны» страдают больше девочки*, но мальчики могут от них «заразиться».



На фоне весенней депрессии часто проявляются признаки физической болезни. Но когда ребенка ведут к врачу, тот разводит руками: «Никаких проблем нет, ваш ребенок здоров». Но запущенная и вовремя нераспознанная депрессия может дать толчок другим болезням.

У детей симптоматика зависит еще и от возраста.

У дошкольников обычно изменяется поведение:

- ✓ веселый и подвижный ребенок неожиданно становится замкнутым,
- ✓ отказывается от любимых игрушек,
- ✓ часто беспричинно плачет, боится оставаться без родителей, плохо спит.
- ✓ безразличные и медлительные дети, наоборот – активно играют.

У детей младшего и среднего школьного возраста весенняя депрессия отражается в основном на учебе. По словам учителей, у школьников исчезает заинтересованность, они хотят только развлекаться.

Психосоматические заболевания у детей

Психосоматические заболевания - это такие заболевания внутренних органов и систем организма, которые возникают в результате стресса, каких-то конфликтов, кризисных состояний и т. д. Как говорят в народе, это те заболевания, которые появляются "на нервной почве".

Задолго до появления явных психосоматических расстройств у детей можно обнаружить отдельные признаки предболезненных состояний, которые условно можно разделить и обозначить как:

- Преневротические проявления составляют: нарушения сна, тики, патологические привычки (*грызет ногти, сосет палец, беспричинный плач*).
- К вегетодистоническим проявлениям относят: *головокружения, головные боли, сердцебиения, одышку, обмороки, покраснение кожи при волнении*.
- Соматические проявления включают: *жажду, рвоту после еды, ожирение, непереносимость отдельных видов пищи, кожные высыпания*.

Совокупность таких проявлений, связанных с постоянным эмоциональным напряжением — ценный диагностический признак, позволяющий выявить предболезненное состояние у детей, подверженных высокому риску развития психосоматических расстройств.

Причины появления психосоматических заболеваний у детей сложны.

Генетическая предрасположенность, вредные воздействия в первые месяцы беременности, когда формируются внутренние органы, различные инфекции в первые месяцы жизни играют важную роль в данной проблеме.

Также к причинам появления психосоматических расстройств, следует отнести следующие факторы:

- личностные особенности ребенка (*замкнутость, сдержанность, недоверчивость, тревожность, пугливость*);

- психическое и физическое состояние ребенка во время психотравмирующих событий;
- неблагоприятные семейные и другие социальные факторы;

Перечисленные факторы не только участвуют в развитии психосоматических расстройств, но каждый отдельно или в разных комбинациях делают человека уязвимым к эмоциональным стрессам, затрудняют психологическую и биологическую защиту, облегчают возникновение и осложняют течение соматических расстройств.

При психосоматических заболеваниях на первом месте основной причиной является психотравмирующая, стрессовая ситуация.



Вы зададите вопрос, разве бывают в детской жизни стрессы? Его кормят, одевают, никаких проблем и забот. Но мы забываем, что на ребенка, как и на взрослого, **воздействует давление психоэмоциональных перегрузок**, характерное для современной жизни. Нервничают, нестабильны родители - нервничает и нестабилен ребенок.

Напряжен темп жизни матери - торопят, тормозят, рано поднимают с постели ребенка, боятся опоздать на работу, кричат на него.

Усложняются семейные отношения, а страдают от этого в первую очередь дети. Растет ответственность за поступки, и с детей спрашивают за провинности без учета их возраста, детской живости, эмоциональности и непосредственности, без учета неспособности ребенка предвидеть последствия своих поступков.

Вдобавок ребенку уделяется все меньше внимания. Его кормят, о нем как будто заботятся, но его не понимают и не уделяют достаточного внимания его проблемам и переживаниям, которые представляются взрослым мелкими, несерьезными. Однако для ребенка это тяжкие проблемы и переживания. И у детей все чаще отмечаются случаи ожесточения, агрессивности или чувства одиночества, тоски и вины, унижения, отчаяния, неудачливости.

Одни дети протестуют, отказываются посещать детский сад, агрессивны в семье; другие капитулируют и становятся пассивными; третьи испытывают страхи, впадают в невроз; четвертые, не зная счастья и безмятежности детства, включаются в борьбу за лидерство. Но все они без исключения страдают от этого, а выражается это обычно в болезнях.

Недооценка психического состояния ребенка, его переживаний недопустима. Без понимания и учета этих переживаний невозможна профилактика психосоматических болезней и их преодоление.

Осуществление профилактики и успешного терапевтического вмешательства при психосоматических расстройствах у детей требует создания необходимых условий. Организация помощи должна быть основана на представлениях о том, что психосоматические расстройства являются, по существу, болезнями адаптации. В связи с этим, на первое место должен быть поставлен принцип раннего выявления детей высокого риска, на второе — организация помощи. При этом важно помнить, что наряду с медикаментозным лечением, просто необходимо изменить действие социально-психологических факторов, которые спровоцировали заболевание. Чаще всего к этим факторам относится неблагоприятная атмосфера в семье.

Исходя, из выше изложенного можно дать рекомендации:

- ✓ родителям, в первую очередь, надо научиться создавать доверительные, ободряющие и эмоционально теплые отношения с детьми, столь нужные для предупреждения и излечения у них психосоматических расстройств;
- ✓ стараться уберечь ребенка от внешних негативных воздействий;
- ✓ воспитатели должны быть особенно внимательны к детям, у которых резко изменилось настроение и поведение, постараться индивидуально поговорить с ребенком и выяснить, что его беспокоит.

Удачи вам! Будьте здоровы!

