

Нервные тики у детей и как с ними бороться?

Тики – молниеносные непроизвольные сокращения мышц, чаще всего лица и конечностей (моргание, поднятие бровей, подергивание щеки, угла рта, пожимание плечами, вздрагивания и пр.).

Причины тиков

Среди родителей и педагогов широко распространена точка зрения, что тиками страдают «нервные» дети. Однако, известно, что «нервными» бывают все дети, особенно в периоды так называемого кризиса (периоды активной борьбы за самостоятельность), например, 3-х лет и 6-7-ми лет, а **тики** появляются только у некоторых детей.

Тики часто сочетаются с гиперактивным поведением и нарушением внимания, сниженным настроением (депрессией), тревожностью, ритуальным и навязчивым поведением (вырыванием волос или наматыванием их на палец, обгрызанием ногтей и пр.). Кроме того, **ребенок** с тиками обычно не переносит транспорт и душные помещения, быстро устает, утомляется от зрелищ и занятий, беспокойно спит или плохо засыпает.

Провокация тиков: психологический стресс

Если **ребенок** с наследственной предрасположенностью и неблагоприятным типом воспитания внезапно сталкивается с непосильной для него проблемой (психотравмирующий фактор), развиваются **тики**. Как правило, окружающие **ребенка** взрослые не знают, что послужило толчком для появления тиков. То есть, для всех, кроме самого **ребенка**, внешняя ситуация кажется обычной. Как правило, он не рассказывает о своих переживаниях. Но в такие моменты **ребенок** становится более требовательным к близким, ищет с ними тесного контакта, требует постоянного внимания. Активизируются невербальные виды общения: жесты и мимика. Учащается гортанное покашливание, которое сходно с такими звуками, как хмыканье, причмокивание, сопение и пр., возникающие во время задумчивости, смущения. Гортанное покашливание всегда усиливается при тревоге или опасности. Возникают или усиливаются движения в руках – перебирание складок одежды, накручивание волос на палец. Эти движения непроизвольны и бессознательны (человек может искренне не помнить, что он только что делал), усиливаются при волнении и напряжении, явно отражая эмоциональное состояние. Также может появляться зубной скрежет во сне, часто сочетаясь с ночным недержанием мочи и страшными снами.

Все эти движения, возникнув один раз, могут постепенно исчезнуть сами. Но если **ребенок** не находит поддержки у окружающих, они закрепляются в виде патологической привычки и затем трансформируются в **тики**.

Родители часто говорят, что, например, после тяжелой ангины их **ребенок** стал нервным, капризным, не хотел играть один, а уже потом появились **тики**. Нередко появлению тиков предшествуют острые вирусные инфекции или другие тяжелые заболевания. В частности, воспалительные заболевания глаз часто осложняются последующими тиками в виде моргания; длительные ЛОР-заболевания способствуют появлению навязчивых покашливаний, посапываний, хмыканья.

Тики и поведенческие нарушения

У детей с тиками всегда отмечаются невротические нарушения в виде сниженного настроения, внутренней тревожности, склонности к внутреннему «самокопанию». Характерны раздражительность, утомляемость, трудность концентрации внимания, нарушения сна, что требует консультации квалифицированного психиатра.

Следует заметить, что в некоторых случаях **тики** являются первым симптомом более тяжелого неврологического и психического заболевания, которое может развиваться спустя некоторое время. Поэтому **ребенок** с тиками должен быть тщательно обследован неврологом и психологом.

Тик от испуга

Допустим, совершенно здоровый, спокойный ребенок испугался чужой собаки, которая бросилась на него во дворе, или строгой учительницы, устроившей ему разнос перед всем классом. И теперь у него дергается глаз или мышца щеки, или он делает такие движения шеей, как будто освобождается от тесного воротничка. Это тик невротический. Несмотря на устрашающее название, невротический тик – простой вариант. Он возникает от внешней травмы – испуга, стресса, напряжения, и лечится врачом за пару недель, от силы пару месяцев. После лечения исчезает бесследно.

Как лечить

Во-первых, для того, чтобы убедиться, что ваш случай – всего лишь слабость нервной системы, а не симптомы серьезных душевных болезней. Врач может об этом судить, изучив среди каких других расстройств наблюдается тик. Например, неврозоподобные тики сочетаются с быстрой утомляемостью, раздражительностью, слезливостью, изменчивостью настроения, плохим сном. Надо исключить редкий тип таких навязчивых состояний, при которых тики с годами усложняются.

Во-вторых, когда диагноз станет ясен, врач назначит лечение. Для начала это могут быть физиопроцедуры: хвойные ванны (они очень хорошо действуют на 5–6-летних детей), успокоительный чай, электросон, электрофорез с бромом. Все это расслабляет нервную систему. Полезен массаж воротниковой зоны, он улучшает кровоснабжение мозга. Хорошо на ночь попить теплое молоко с медом – оно тоже успокаивает.

А родителям можно посоветовать:

Следите, чтобы ребенок выспался. Ему нужен щадящий режим и полноценный отдых в выходные дни. Особенно берегите его нервную систему после болезни: даже простудная простуда делает ее уязвимой еще на две недели. И не обсуждайте его тики, чем больше о них говорите, тем ребенку становится хуже.

Советы родителям

Не приставайте! Когда родители впервые замечают тики у ребенка, они начинают задавать ему вопросы: «Что это у тебя такое? Почему ты все время моргаешь?» Дети начинают искать оправдание своему состоянию и еще сильнее нервничают. Не акцентируйте на проблеме внимание всей семьи, а отправляйтесь к врачу.

Не корите себя за болезнь ребенка. Обычно родители, столкнувшись с проблемой детских тиков, чувствуют себя очень виноватыми: «Это я не уделял ему внимания. Это я не купила

ему книгу, которую он у меня просил». Не стоит себя винить. Если у ребенка есть предрасположенность к тикам, рано или поздно они все равно бы появились.

Измените свой образ жизни. Задайте себе вопросы: правильно ли мы питаемся, все ли хорошо в отношениях между членами нашей семьи? Избегайте стрессов. Запишитесь в спортивный клуб всей семьей. Ребенку особенно полезны будут плавание и лыжи. Эти виды спорта укрепляют нервную систему и улучшают настроение. Постарайтесь сократить время общения детей с телевизором и компьютером до минимума.