

## Невроз у школьников

За последнее время учебная программа в школе усложнилась в разы. Помимо школьных уроков дети посещают дополнительные занятия, занимаются с репетитором, учатся в музыкальных школах, ходят в спортивные секции. Ребенок не всегда может справиться с непомерной умственной, физической и эмоциональной нагрузкой.



### Причины невроза у школьников

Невроз у детей школьного возраста может возникнуть по нескольким причинам:

- **Физиологические причины** - тяжелая беременность матери, осложнение в родах, родовые травмы, болезни в детском возрасте, общее состояние здоровья;
- **Психологические причины** – стресс, конфликты со сверстниками, напряженные отношения в семье, слишком строгое воспитание, чрезмерные нагрузки в школе.

### Симптомы невроза

В зависимости от того, какие причины вызвали невроз, симптомы заболевания могут иметь физиологический или психологический характер.

#### К физиологическим симптомам можно отнести:

- Нарушение сна (дневная сонливость, бессонница, ночные кошмары);

- Нарушение аппетита (тошнота, рвотные позывы, булимия, анорексия);
- Головная боль и головокружение;
- Спазматические боли;
- Слабость, повышенная утомляемость;
- Судороги, тики, мышечные спазмы, нарушение двигательной функции.

#### **Психологические симптомы невроза:**

- Частые перепады настроения;
- Ранимость, обидчивость, уязвимость;
- Страхи;
- Раздражительность и агрессивность;
- Угнетенность, подавленность;
- Истерические припадки с криками и рыданиями, падениями на пол или ударами об стену.

#### **Профилактика и лечение невроза у детей школьного возраста**

Обязанность родителей - внимательно наблюдать за ребенком, отмечать изменения в его физическом и эмоциональном состоянии, чтобы вовремя определить симптомы невроза и предупредить заболевание. Профилактика невроза – это соблюдение несложных правил:

- **Постоянный режим дня** помогает упорядочить повседневную жизнь и стабилизировать работу нервной системы;
- **Смена деятельности.** Если ребенок много времени проводит за книгами и тетрадями, необходимо «разбавить» умственную деятельность прогулками, физкультурой, спортом.
- **Терапия.** Помочь ребенку преодолеть страх, тревожность, раздражительность можно с помощью арт-терапии, музыкальной или игровой терапии;
- **Релаксация.** Нужно научить ребенка расслабляться и снимать стресс с помощью ванны с эфирными маслами, плавания, дыхательной гимнастики, медитации и йоги, общения с животными (лошадьми, дельфинами, кошками, собаками);
- **Прием успокоительных препаратов.** Препарат Тенотен детский способствует снижению уровня тревожности и избавлению от повышенной возбудимости. Кроме того, он может помочь снять симптомы вегетососудистой дистонии – головную боль, тошноту, слабость, учащенное дыхание и сердцебиение. Препарат Тенотен детский не имеет побочных эффектов и не вызывает привыкания.

**Помните!** Невроз у детей школьного возраста легче предупредить, чем лечить. Но если состояние ребенка ухудшается, а симптомы невроза усиливаются, нельзя откладывать визит к врачу. Потребуется комплексное лечение при участии таких специалистов, как психолог, терапевт, невролог, психотерапевт, массажист и другие.