

Детские головные боли

Существует ли болезнь под названием «детские головные боли»? Существует. Но боли бывают разные. И классифицировать их можно по разным признакам.

Например, головные боли бывают слабыми и вяжущими, похожими на нудный писк комара, или сильными и острыми, будто удар колокола.

Объединяет их то, что все они отрицательно влияют на психоэмоциональный уровень ребенка. Если под влиянием головных болей ребенок стал необщительным, вялым, грустным, злобным, то, безусловно, это болезнь.

К кому же обращаться за лечением: к терапевту, к психиатру или к психологу? Безусловно, сначала нужно выяснить, не связаны ли головные боли с органическими поражениями головного мозга.

К группе риска относятся дети, имеющие родовые травмы головы и послеродовые травмы. Для диагностики необходимо обратиться к педиатру и пройти энцефалографическое исследование мозга. При головных болях, связанных с органическими поражениями мозга, обычно имеются побочные симптомы. К ним относятся жалобы на «мушки» перед глазами, потерю сознания, рвоту во время головных болей. Если у вашего ребенка выявлено поражение головного мозга, отчаиваться не стоит. Здесь ваш союзник – хирург. Современная медицина научилась справляться с данным недугом не только при помощи операций, но и медикаментозно. Ни в коем случае нельзя запускать эту тяжелую болезнь.

Как показывает практика, у 70% детей головные боли не являются следствием органического поражения головного мозга, а имеют психологический характер. Чаще всего – это невроз на почве фрустрации. Фрустрация – это эмоционально тяжелое переживание человеком своей неудачи, сопровождающееся чувством безысходности, крушения надежд в достижении определенной желаемой цели. (Немов Р.С. Психология.) Фрустрация возникает, когда какие-то препятствия мешают достижению цели или реализации потребности. Поэтому головные боли у ребенка есть не реализованные вовне чувства к травмирующим ситуациям: гнев, злость, обида и ревность.

Например, ребенок не может самостоятельно справиться с тем, что его волнует и беспокоит. Он не может себе позволить открыто проявить злость по отношению к матери, отцу или брату, гневаться на воспитательницу или учителя. Чувства подавляются, накапливаются и, наконец, находят выход в виде головных болей. Таким образом, ребенок медленно и методично разрушает себя изнутри.

Следует заметить, что все сильные эмоции запускают в организме человека определенный гормональный взрыв (отсюда как раз подростковая необузданность и смена настроений). Это может быть полезно в минуты

опасности, когда происходит мобилизация всех сил организма. Но если ребенок живет в таком состоянии постоянно ...

С головными болями на почве фрустрации нередко сочетаются другие физиологические заболевания: гастрит, холецистит, гипертония. Именно они могут дополнительно сигнализировать родителям и психологам о наличии у ребенка невроза.

Родители и педагоги должны давать возможность детям естественно выражать свои чувства, говорить о том, что их не устраивает, волнует. Если у вашего ребенка заболела голова, поинтересуйтесь, что же его на самом деле беспокоит.

Но если головные боли у ребенка стали постоянными, тревожными, то надо принимать серьезные меры. В таких случаях нужно воздействовать одновременно на два уровня: физиологический и психологический.

Физиологическое воздействие:

Ослабленной нервной системе ребенка необходимо сбалансированное питание и лечение комплексом витаминов. Невроз оказывает отрицательное воздействие на микрофлору кишечника, поэтому ребенок должен принимать средства, содержащие бифидобактерии и лактобактерии. Это укрепит его организм и поднимет настроение. Следует отказаться по возможности от сладкого, особенно шоколада, который такие дети очень любят и едят его в большом количестве, чтобы заглушить последствия стресса.

Сильным успокаивающим средством является вода. Поэтому ребенку с головными болями следует посещать бассейн, принимать успокаивающие и гидромассажные ванны. Полезен и контрастный душ. Если ребенок маленький, то ему доставят удовольствие простые игры с водой.

У детей с различными эмоциональными проблемами могут наблюдаться мышечные спазмы и нарушения сна. Чтобы этого избежать, снять негативный настрой, раздражительность, капризность, необходим массаж. Массаж улучшает кровообращение, восстанавливает кровоток, кислород начинает поступать в клетки головного мозга.

Всем без исключения детям, страдающим головными болями, следует больше бывать на свежем воздухе, гулять, заниматься физическими упражнениями, играми.

Психологическое воздействие:

Комплексное лечение детских головных болей подразумевает поиски истиной причины, лежащей в их основе. Такой причиной является психоэмоциональный дисбаланс. Ребенок должен осознать, какие истинные переживания лежат в основе его головных болей. После этого он должен взять на себя ответственность за эти чувства, научиться их контролировать, умирять по собственному желанию, а не идти у них на поводу. Проблемы, волнующие ребенка должны быть им решены. Нужно научить ребенка анализировать случившееся, его причины, эмоции, которые были вызваны

неприятными событиями. Нужно разбирать с ребенком эпизод за эпизодом, моделировать их заново, искать адекватное решение каждой проблемы. Можно вести дневник отрицательных эмоций. Постепенно ребенок сам понимает, что гнев, злость, обида не только вызывают головную боль, но и отвращают от него друзей. Нужно научить ребенка механизмам отреагирования своих эмоций приемлемым способом, справляться со своими негативными эмоциями (рвать бумагу, лепить, пинать мяч, бить подушку для битья). Очень хорошо рисовать отрицательные эмоции (головную боль тоже можно рисовать, писать ей плохие слова, ругать ее).

Самое главное, что требуется ребенку с головными болями, - это внимание, любовь и забота. Самый лучший способ психотерапевтического лечения – любовь и собственный пример того, как достойно следует преодолевать трудности, быть о себе высокого мнения, действовать исходя из собственных убеждений, ценить самого себя. Только так и не иначе можно воспитать полноценных, психологически здоровых людей.

(Консультация подготовлена по материалам статьи врача, психолога Марины Кузьминой «Детские головные боли». Журнал «Школьный психолог» №21, за 2000 год.)