ДЕТСКИЕ ГОЛОВНЫЕ БОЛИ

Cтасу десять лет.

- Стас, почему ты такой грустный и все время молчишь?

- Я не хочу заниматься, не хочу гулять. Меня ничего не интересует.

- Что же с тобой случилось?

- У меня болит голова...

Именно эти слова часто приходится слышать родителям и учителям от детей и подростков: "Я не пойду сегодня в школу - у меня болит голова". И сразу возникает закономерный вопрос: верить или не верить? К сожалению, услышав подобные слова, взрослые редко верят в их правдивость. На ум приходит их "логическое объяснение": засиделся у компьютера, не выучил уроки, забыл пообедать. К тому же ребенок выглядит вполне здоровым, розовощеким. "Выпей таблетку анальгетика - и все пройдет", - такое решение проблемы кажется правильным и единственно верным. И боль проходит. На время. Затем снова возвращается с удвоенной силой. Тошнота, рвота, головокружение, пассивность, капризность. Как врач и психолог я не перестаю говорить: "Все не так просто, как представляется вначале".

ЭТО - БОЛЕЗНЬ

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

Например, головные боли бывают постоянными (ребенок ощущает боль практически всегда), периодическими и приступообразными.

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. Это и понятно. Кому из нас не знакомо чувство, когда боль настолько изматывает, что никого не хочется видеть и слышать, только - лежать и смотреть в потолок неподвижными глазами? Но ребенок должен гармонично развиваться, познавать окружающий мир. Если под влиянием головных болей ребенок стал необщительным, вялым, грустным, злобным, то, безусловно, это болезнь.

КОГДА СОЮЗНИК - ХИРУРГ

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

К "группе риска" прежде всего относятся дети, имеющие родовые травмы головы (от рождения до четырех лет) и послеродовые травмы (после трех-четырех лет).

Для диагностики необходимо обратиться к терапевту и пройти энцефалографическое исследование мозга. При головных болях, связанных с органическими поражениями мозга, обычно имеются так называемые побочные симптомы. К ним относятся жалобы на мушки перед глазами, потерю сознания, рвоту во время головных болей. Если у вашего ребенка выявлено наличие органического поражения 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.

НА ПОЧВЕ ФРУСТРАЦИИ

Как показывает практика, у 70% детей головные боли не являются следствием органического поражения мозга, а имеют психологический характер. Чаще всего - это невроз на почве фрустрации.

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 или отцу, гневаться на брата или учительницу. 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. 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.

Я, как психолог, в таких случаях рекомендую 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 в больших количествах, 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 совсем мал (до шести лет), ему доставят удовольствие простые игры в воде.

У детей с различными эмоциональными проблемами на почве головных болей могут наблюдаться мышечные спазмы и нарушения сна. Чтобы этого избежать и снять у ребенка негативный настрой, капризность, раздражительность, необходим массаж. В своей практике я часто его применяю, даже если вижу, что ребенок не сосредоточен, отвлекается, пассивен, малообщителен.

В нашей культуре, увы, не принято выражать чувства через физический контакт, даже между друзьями и родственниками.

Массаж улучшает кровообращение, восстанавливает кровоток, под его влиянием кислород начинает поступать в клетки головного мозга.

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

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ

Комплексное лечение детских головных болей подразумевает поиски истинной 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, усмирять по собственному желанию, а не идти у них на поводу.

Проблемы, волнующие ребенка, должны быть им решены. Для этого в психокоррекционной работе я часто использую один эффективный метод - ведение ребенком "Гневливого дневника".

Ребенок в течение дня фиксирует все волнующие его события, во время которых он испытал злость и головную боль, а также оценивает их по десятибалльной шкале (см. таблицу) В качестве примера приведен "Гневливый дневник" Дениса Иванова, 14 лет.

На консультациях на основе "Гневливого дневника" мы разбираем с ребенком эпизод за эпизодом, моделируем их заново, ищем адекватное решение каждой проблемы. Постепенно ребенок сам понимает, что гнев и злость не только вызывают головную боль, но и отвращают от него друзей.

Чтобы перестать испытывать фрустрационный гнев и ярость от собственного бессилия, ребенок должен научиться приемам: разозлился - возьми "тайм-аут" во время общения, почувствовал ответную злость - спроси, что не устраивает партнера.

Конечно, далеко не сразу ребенок научается справляться со своими негативными эмоциями. Поэтому я обучаю детей разным способам выражения собственного гнева. Например, рвать бумагу, пинать подушку, бить на улице по мячу ногой, писать все самые плохие слова, адресуя их непосредственно головной боли. Головную боль можно также рисовать.

Но самое главное, что требуется такому ребенку, - это внимание, забота и любовь. Посему самый лучший способ психотерапевтического лечения - собственный пример. Нам необходимо чаще показывать ребенку, как достойно следует преодолевать трудности, быть о себе высокого мнения, действовать исходя из собственных убеждений, ценить самого себя. Только так, и никак иначе, можно воспитать нормальных, полноценных, психологически здоровых людей.