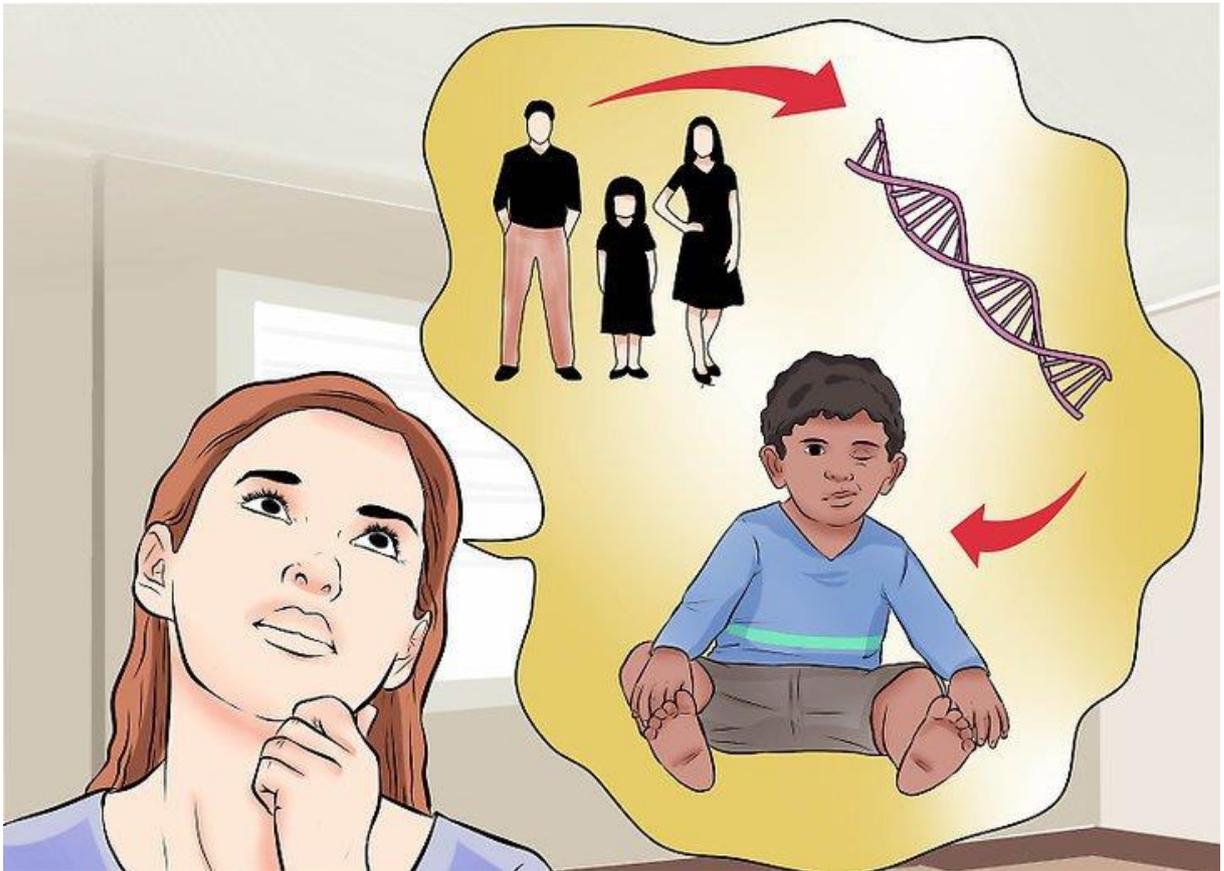


## Нервный тик у детей



Нервный тик может быть моторным или вокальным (голосовым).

### Моторными тиками являются:

- моргание глазом/глазами;
- нахмуривание лба;
- гримасничанье;
- сморщивание носа;
- покусывание губы;
- подергивание головой, рукой или ногой.

### Вокальными тиками являются:

- сопение носом;
- покашливание;
- фырканье;
- шипение.

### Интересные факты

- Нервный тик, в отличие от других видов навязчивых движений, либо не осознается ребенком, либо осознается как физиологическая потребность.
- При появлении тиков сам ребенок длительное время может их не замечать, не испытывая при этом никакого дискомфорта, а поводом обращения к врачу становится беспокойство родителей.
- Нервный тик может подавляться усилием воли ребенка в течение непродолжительного времени (*несколько минут*). При этом нарастает нервное напряжение и в скором времени нервный тик возобновляется с большей силой, могут появляться новые тики.
- Нервный тик может вовлекать сразу несколько групп мышц, что придает ему вид

целенаправленного, скоординированного движения.

- Нервный тик проявляется только в состоянии бодрствования. Во сне ребенок не проявляет никаких признаков заболевания.

### **Психоэмоциональное состояние ребенка**

Постоянные нервные тики, проявляющиеся подмигиванием, гримасничаньем, сопением и другими способами, привлекают к ребенку внимание окружающих. Естественно, это накладывает серьезный отпечаток на эмоциональное состояние ребенка – он начинает чувствовать свой дефект (*хотя до этого, возможно, не придавал ему никакого значения*).

**Некоторые дети, находясь в общественных местах, например, в школе, пытаются подавить проявление нервного тика усилием воли. Это, как упоминалось ранее, приводит к еще большему росту психоэмоционального напряжения, и в результате нервный тик становятся более выраженными, могут появляться новые тики.**

### **Диагностика нервного тика у детей**

Диагностикой и лечением нервных тиков у детей занимается детский невропатолог (*невропатолог-педиатр*).

### **Помощь при нервном тике.**

#### **Отвлечение ребенка**

Очень действенный способ временно устранить нервный тик – найти ребенку интересное занятие, которое полностью займет его внимание. Это может быть интересная настольная игра, рисование и так далее (*только не компьютеры не телевизор!*). Интересное занятие создает в мозге ребенка зону активности, которая заглушает патологические импульсы, исходящие из экстрапирамидной зоны, и нервный тик исчезает.

Данный эффект является временным, и после прекращения «отвлекающего» занятия нервный тик возобновится.

#### **Создание благоприятной обстановки в семье.**

В первую очередь, родителям следует понять, что нервный тик – это не баловство, не капризы ребенка, а заболевание, требующее соответствующего лечения. Если у ребенка появился нервный тик, не следует ругать его, требовать, чтобы он контролировал себя, говорить, что над ним будут смеяться в школе и так далее. Ребенок не в силах самостоятельно справиться с нервным тиком, а неправильное отношение родителей только усиливает его внутреннее психоэмоциональное напряжение и усугубляет течение заболевания.

#### **Как должны вести себя родители, если у ребенка появился нервный тик?**

- не заострять внимание на нервном тике ребенка;
- относиться к ребенку как к здоровому, нормальному человеку;
- по возможности оградить ребенка от всякого рода стрессовых ситуаций;
- поддерживать в семье спокойную, уютную обстановку;
- постараться выяснить, какие проблемы есть или были у ребенка в недавнем времени и помочь в их решении;
- при необходимости своевременно обратиться к детскому невропатологу.

#### **Полноценный сон.**

Во сне происходит восстановление нервной, иммунной, и других систем организма. Нарушение структуры сна и хроническое недосыпание приводит к росту нервного напряжения, ухудшению эмоционального состояния, повышенной раздражительности, что может проявляться нервными тиками.

**При нервном тике у ребенка следует исключить или ограничить:**

- компьютерные и видеоигры, особенно перед сном;
- длительный просмотр телевизора, более 1 – 1,5 часов в сутки;
- чтение книг в неподходящих условиях – в транспорте, при плохом освещении, лежа;
- прослушивание громкой музыки, особенно за 2 часа перед сном.