

# КАК ПОМОЧЬ СВОЕМУ РЕБЕНКУ СПРАВИТСЯ СО СТРЕССОМ



Стресс — это одна из сторон жизни современного общества. Стресс меняет нас и меняет наших детей, иногда подталкивая к новым свершениям и новым успехам, а иногда нанося вред нашему физическому и психическому здоровью. Как провести черту, как оценить степень воздействия стресса на наших детей и вовремя понять, что нужно сделать передышку? На эти и другие вопросы сегодня отвечает врач высшей категории по специальности «неврология», президент Международного общества «Стресс под контролем», заместитель главного врача по научной работе реабилитационного центра Rehaline, клинический консультант-невролог PrivatpraxisTrier (Трирский университет) доктор медицинских наук **Елена Сергеевна Акарачкова**.

— Сегодня принято говорить о том, что мы живём под воздействием стресса, который наносит серьёзный вред нашему физическому и психическому здоровью. Однако стресс — неотъемлемая часть эволюции и инструмент формирования полноценной личности. Так нужен ли нам стресс или нет? Как оценить положительное и отрицательное воздействие стресса на нас?

— Начнём с определения. Стресс — это напряжение, которое вызывается стрессорами. Стрессор — любой (объективный или субъективный) раздражитель, значительное по силе и продолжительности неблагоприятное воздействие на организм. Стрессорами выступают психические, физические (переутомление, недостаточный сон, природные воздействия и др.), химические, в том числе метаболические (резкие колебания уровня глюкозы, нарушение водного баланса и др.), факторы. Острый стресс, как правило, вызывает адаптивную реакцию индивидуума. В случае интенсивной реакции организма на какой-либо единовременный чрезмерный раздражитель с высокой степенью воздействия, длительность которого ограничена во времени, также говорят о последствиях острого стресса в виде беспокойного поведения или шока, истерики или ступора и т. д.

Хронический стресс, особенно в результате часто повторяющихся событий (значимые жизненные события, трудности взаимопонимания, академический и рабочий стресс), вызывает кумулятивное негативное воздействие на состояние здоровья человека. Это наиболее частая причина психосоматических заболеваний.

Но есть и эустресс, конструктивная разновидность стресса. Это понятие имеет два значения:

- 1) стресс, вызванный положительными эмоциями,
- 2) несильный стресс, мобилирующий организм.

Есть и ещё один важный термин «копинг-стратегия». Это комплекс мер, предпринимаемых для преодоления стресса и его негативных последствий. Она может быть адекватной, с её помощью человек правильно адаптируется, а может, наоборот, быть неправильной, неадекватной. Копинг-стратегия есть у каждого человека, и она индивидуальна. Её тип зависит не только от пола и возраста, но также и от того опыта и воспитания, которые человек получил и усвоил в детстве. Её можно корректировать, улучшать.

Переживание стресса и негативные последствия от него во многом зависят от человека, его склада характера, воспитания, наконец, профессии. В целом можно сказать, что наиболее подвержены негативному влиянию стресса, безусловно, подростки, люди в период гормональных перестроек, пожилые лица, люди помогающих профессий.

Впрочем, нужно всегда помнить, что каким бы ни был стресс, хорошим или плохим, эмоциональным или физическим (или тем и другим одновременно), воздействие его на организм имеет общие черты. Поэтому при определённых условиях, например недостаточном адаптационном резерве или очень сильном или затяжном стрессе, может возникнуть срыв адаптации. В этой связи стресс может рассматриваться как значимый фактор риска для развития и ухудшения течения целого ряда патологических состояний и хронических заболеваний. Поэтому что главное во всём этом цена адаптации конкретного организма к конкретным воздействиям.



### — Какие признаки могут указывать на то, что стресс начал наносить нам вред, как это понять особенно у детей?

— Действительно, механизмы адаптации к стрессам у детей и подростков несовершенны, поэтому в этом возрасте вовремя заметить вредное воздействие стресса очень важно.

Прежде всего, нужно понимать, что проявления стресса у детей возраст-зависимы и в целом отражают тревожные реакции.

В возрасте от 1 года до 3 лет это может быть крик, раздражительность, истерика. Малыш может не отпустить мать ни на минуту, громко кричать при её попытках куда-то выйти.

В возрасте от 3 до 6-7 лет это может быть беспокойство, агрессивное поведение и раздражительность, негативизм, упрямство, стремление к деспотизму, протест, бунт, замкнутость в детском саду, желание ребёнка быть маленьким и соответствующее поведение, а также навязчивые движения, заикание.

В возрасте от 6-7 до 10 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков это могут быть нарушения сна, аппетита, необъяснимые вспышки гнева, отказ посещать школу, подавленное настроение, кривляние, манерность, искусственная натянутость поведения, замкнутость, неуправляемость, а также необъяснимые симптомы: рвота, кожные заболевания, тики, заикание. Ребёнок может начать грызть ногти или некоторые предметы, сосать пальцы, накручивать волосы на палец или нос, ковырять в носу, кусать губы, начать лгать, запугивать или бросать вызов окружающим.

В возрасте с 10 до 17-18 лет у девочек, с 12 до 17-18 лет у мальчиков проявляются дисморфофобии и поиск недостатков своей внешности, страх тестов, экзаменов и плохих оценок в школе, проблемы в личных отношениях, неуверенность в безопасности.

Также отмечу, что нарушения поведения могут проявляться как злоупотреблением психоактивными веществами, так и насилием, пищевыми расстройствами или склонностью к аварийному поведению, что связано с высокой вероятностью травматизации и аварийных ситуаций. Всё это не норма подросткового поведения, а сигналы о помощи, издаваемые ребёнком.

Точно так же к тревожным сигналам относятся такие общие и наиболее распространённые последствия стрессов у детей, как нарушения адаптации в обществе, нарушения в развитии когнитивной и поведенческой сферы, неуспеваемость в школе, отсутствие профессиональных достижений, несостоятельность. Стрессы и негативные жизненные события в детстве вызывают физическое и психическое неблагополучие, недомогание и снижают способность к самоконтролю у человека в более зрелом возрасте.

### — Какие основные психосоматические нарушения могут возникнуть на фоне стресса?

— Проявлений таких может быть множество: от сни-

жения способности к сосредоточению и концентрации внимания, работоспособности и настроения, раздражительности и общей слабости до всевозможных болевых феноменов и различных нарушений со стороны внутренних органов и расстройств сна.

На самом деле, существуют так называемые стадии стресс-связанных симптомов. На первой стадии человек демонстрирует поведенческие симптомы стресса. Безусловно, определённое количество психологического напряжения может быть стимулирующим и тонизирующим, однако если напряжение превосходит уровень, на котором человек способен приспосабливаться, это может быть определено как стресс:

- постоянная раздражительность при общении с людьми;
- трудности в принятии решения;
- потеря чувства юмора;
- подавленный гнев;
- трудности концентрации;
- неспособность к завершению поставленных перед собой задач;
- предвзятое чувство, что окружающие настроены враждебно;
- желание плакать из-за незначительных проблем;
- отсутствие интереса к деятельности вне работы;
- чувство усталости после пробуждения;
- постоянная усталость.

Появление поведенческих симптомов, ассоциированных с ранней стадией стрессорного ответа, обычно означает, что человек больше не справляется и переступил черту «напряжение — стресс».

Если первоисточник стресса продолжает действие, то человек входит во вторую стадию, которая обычно проявляется телесными (соматические) симптомами. Ответная реакция организма на стрессорное воздействие, как правило, зависит от длительности воздействия стрессорного фактора и имеет телесные проявления:

- отсутствие аппетита,
- резкое и неконтролируемое повышение аппетита при пребывании в напряженном состоянии,
- изжога, запор или диарея,
- инсомния (бессонница),
- повышенная потливость без видимых причин,
- нервные подергивания, обкусывание ногтей и т. д.,
- головные боли,
- мышечные спазмы, чувство сведения конечностей,
- тошнота,
- одышка в покое или при незначительной физической нагрузке,
- обморок,
- кожные проявления (экзема, дерматит и т. д.).

Стрессорное воздействие или ожидание такового вызывает выброс катехоламинов в кровоток, в первую очередь адреналина (эпинефрина), что приводит к симпатической активации. Выброс катехоламинов, в свою очередь, оказывает прямое активирующее

действие на центральную нервную систему, и особенно на активирующую ретикулярную формацию. Она располагается глубоко в центре мозга и связана с уровнем сознания. Её стимуляция приводит к бодрствованию и, соответственно, нарушениям сна, а также оповещает о состояниях, связанных со стрессовыми ситуациями, поэтому появляется беспокойство и тревожность.

Чем серьёзнее причина стресса, а адаптационные и копинг-ресурсы человека при этом недостаточны, тем более тяжёлыми и продолжительными становятся симптомы. Это уже третья стадия, когда появляется риск развития расстройств, среди которых ведущее место занимает тревога и депрессия.

Отдельно стоит сказать о депрессиях у детей и подростков. Депрессивные расстройства у детей дебютируют в возрасте 11-12 лет и старше и возникают, как правило, вторично, после появления тревоги. Более склонны к депрессивным расстройствам дети, у которых имеются проблемы взаимоотношений со сверстниками, постоянная тревога, отсутствие социальной поддержки, негативные переживания в раннем детстве, проблемы с поведением в детском и подростковом возрасте. Наличие депрессии у родителей также сказывается.

Чувство одиночества в детстве предсказывает ухудшение социального функционирования в подростковом возрасте, а это, в свою очередь, предсказывает депрессию в зрелом возрасте.

Клинически депрессия у детей может проявляться в виде следующих симптомов и их сочетаний:

- высокой степени общей и школьной дезадаптации (психосоматические расстройства в сочетании с негативным отношением к школе и учителям, плохой успеваемостью, конфликтами со сверстниками),
- негативной эмоциональности (тревожность, сложность межличностных отношений, в том числе и внутрисемейных, низкая самооценка, подверженность стрессам, печаль, чувство одиночества, ссоры между братьями и сёстрами),
- проблем с поведением (агрессивность, невнимательность, гиперактивность),
- высокой эмоциональной реактивности (уязвимость, возбуждение, раздражительность),
- плохих социальных навыков (низкий уровень общения, сотрудничества, напористости, ответственности, сопереживания, активного участия в жизни, самообладания),
- низкого уровня стрессоустойчивости, т. е. низком чувстве компетентности (низкий уровень оптимизма, самооэффективности, адаптируемости) и принадлежности к обществу (низкий уровень доверия, низкая социальная поддержка, чувство дискомфорта, низкая терпимость к трудностям). Важно понимать, что наличие у ребёнка или даже у взрослого суицидальных мыслей, продуктивной симптоматики или психических заболеваний в анамнезе — всё это есть основание для консультации

и ведения такого человека исключительно психиатром.

В стрессовой ситуации бывает сложно сосредоточиться, что-то сформулировать или вспомнить. Когнитивная функция, а именно так называется наша способность головного мозга воспринимать, обрабатывать и удерживать информацию, при стрессе сильно страдает. Но это происходит из-за изменения активности нейромедиаторов и рецепторов к ним в головном мозге. В итоге снижается мотивация на выполнение задания, страдает уровень внимания, усугубляется злоупотребление алкоголем и табакокурением, нарушается социальная адаптация, снижается качество жизни.

### — В чём особенность болей, вызванных стрессовыми состояниями? В чём особенность головных болей стрессового генеза? Как их лечить?

— Одним из соматических проявлений стресса и тревоги является напряжение в мышцах, особенно головы, лица, шеи, спины. Это может приводить к возникновению болевых ощущений или хронизации уже имеющихся болевых расстройств. Постоянное присутствие данного механизма при хроническом стрессе и тревоге очень негативно влияет на пациента, и лечение таких болевых проявлений требует назначения лекарственных препаратов для купирования тревоги, а также обязательное воздействие на сопутствующие биомеханические нарушения (сколиоз и другие нарушения в осанке, плоскостопие, кривой таз и укорочение конечности) и соблюдение базовых правил ЗОЖ.

Обезболивающие препараты используются, но очень коротко, однократно, так как если не убирать тревогу и мышечные нарушения, то боль и приём анальгетиков будут сохраняться, что приведёт к формированию, например, абзусных головных болей, терапия которых очень непростая.

### — Как часто стресс является причиной нейродермитов? Как облегчить состояние таких больных?

— Тесная связь нервной системы и кожи исследуется не одно столетие. Ещё в прошлом веке обсуждали так называемую «нейродермитную личность». В настоящее время это психосоматическое заболевание, которое при стрессе — физическом или психосоциальном — будет обостряться. Изменения активности головного мозга и гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси при стрессе будут приводить к иммунным нарушениям, в том числе и в коже. Таким образом, данным пациентам необходима комплексная терапия с позиции биопсихосоциального подхода и с учётом биологических, генетических, психосоциальных и эпигенетических факторов среды. Основа терапии у таких пациентов — это правила ЗОЖ и препараты, влияющие на медиаторные процессы в ЦНС (например, нейрелептики и анксиолитики) и коже.