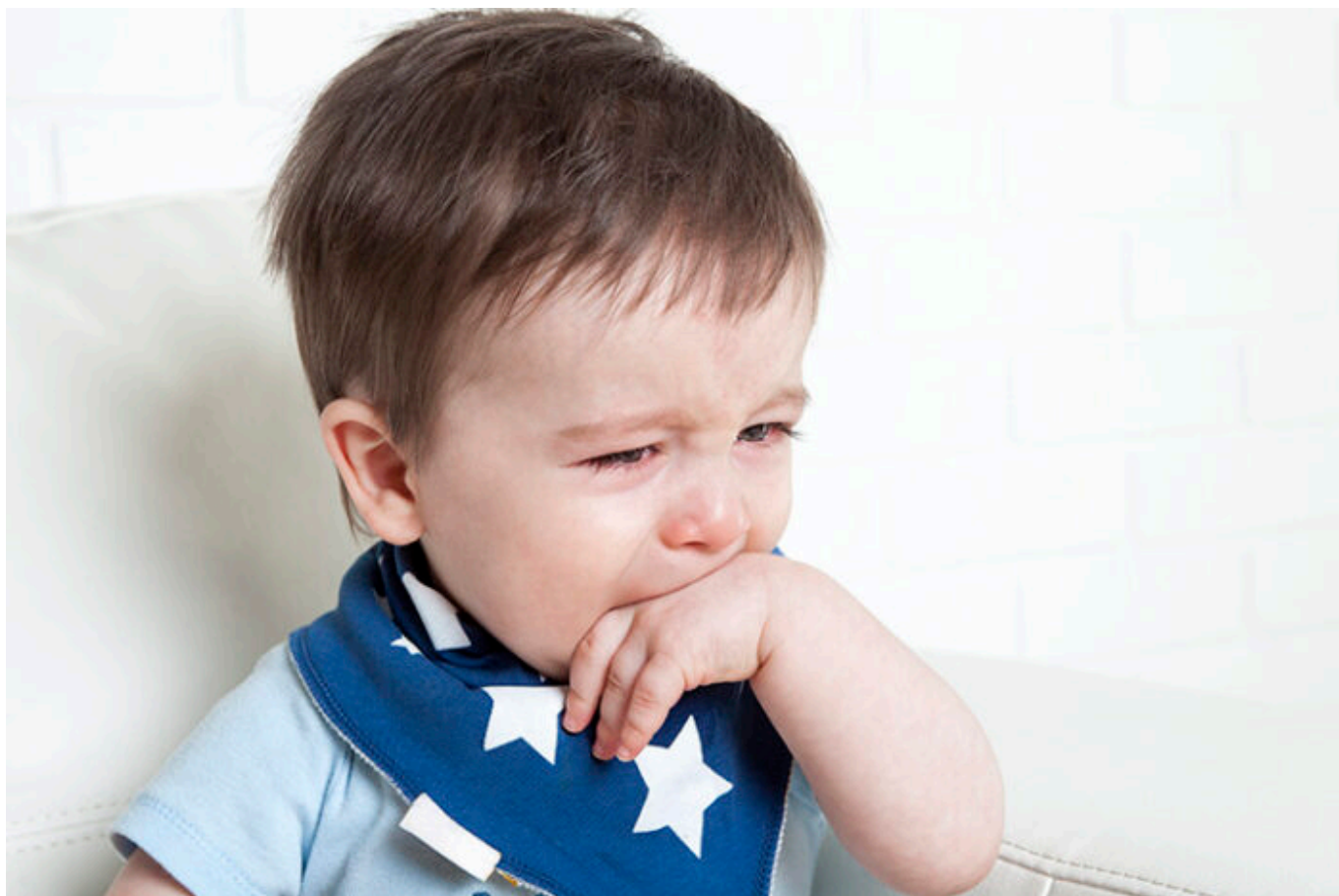


Uprchlíci: 41. Nervové tiky u dětí: jak ochránit dětskou psychiku za války

Ukrajinci zažívají značnou psychickou zátěž, od dospělých až po děti. Mnoho lidí je nuceno opustit své domovy a hledat bezpečnější místo k pobytu. Toto těžké období se dotýká života zvláště dětí, protože jejich nervový systém ještě není zcela zformován. Následkem mohou být projevy nervových tiků, koktání, deprese a různé úzkostné stavy.



Uprchlíci



Nervové tiky u dětí: jak ochránit dětskou psychiku za války

Ukrajinci kvůli válce zažívají značnou psychickou zátěž, od dospělých až po děti. Mnoho lidí přišlo o své domovy a ještě více je nuceno opustit své domovy a hledat bezpečnější místo k pobytu. Toto těžké období se proto dotýká života každého, zvláště dětí, protože jejich nervový systém ještě není zcela zformován.

Následkem mohou být projevy nervových tiků, koktání, deprese a různé úzkostné stavy. Rodiče a příbuzní by proto měli vyvinout veškeré úsilí, aby minimalizovali negativní dopad traumatických faktorů války.

Jedním z nejčastějších projevů neurologických poruch jsou tiky, které se u dětí projevují v podobě náhlých, nekontrolovaných pohybů nebo zvuků. Například dítě trpící tiky může rychle a opakovaně mrkat, i když jeho oči nejsou podrážděné.

Typy tikových poruch

Existují přechodné a chronické tiky a také nejzávažnější tiková porucha - Tourettův syndrom, při kterém se fyzické a zvukové tiky vyskytují současně. Jeho frekvence je jeden případ na 1 000 dětí u chlapců a jeden případ z 10 000 u dívek.

- Přechodná neboli přechodná tiková porucha zahrnuje také oba typy tiků, ale jsou zcela běžné samostatně. Může se projevit motorickými nebo hlasovými tiky s úplným vymizením příznaků do jednoho roku.
- Chronická motorická tiková porucha bez vokální složky obvykle trvá déle než rok. Chronické vokální tiky v izolaci jsou vzácné.

Nejčastěji se tiky objevují u dětí ve věku 2 až 17 let, průměrný věk je 6 - 7 let.

Příčiny tikových poruch

Mezi možné příčiny tikových poruch patří:

- Psycho-emocionální vzrušení je nejčastější příčinou nervových tiků u dětí. Vznik tiků může vyprovokovat jak akutní psycho-emocionální trauma (strach, hádka s rodiči), tak dlouhodobé nepříznivé psychické klima rodiny (nedostatek pozornosti vůči dítěti, nadměrné nároky a závažnost ve výchově).
- „Tik prvního září.“ Přibližně 10 % dětí má v prvních dnech školy nervózní tik. Mohou za to nové podmínky, nové známosti, určitá pravidla a omezení, což je pro dítě silný emoční šok.
- Poruchy příjmu potravy. Nedostatek vápníku a hořčíku v těle může způsobit svalové křeče, včetně tiků. Nadměrná únava, chronická nespavost, dlouhodobé sledování videa, čtení knih při slabém osvětlení může vést ke zvýšené aktivitě různých oblastí mozku se zapojením extrapyramidových systémů a rozvojem nervových tiků.
- Dědičná predispozice. Nedávné studie ukazují, že nervové tiky jsou přenášeny autozomálně dominantní dědičností (pokud má jeden z rodičů defektní gen, pravděpodobnost zdědění dítěte je 50%). Přítomnost genetické predispozice nemusí nutně vést k rozvoji onemocnění, i když šance na vznik nervového tiků u takových dětí je větší než u dětí bez genetické predispozice.

Pro diagnostiku přechodné tikové poruchy by dítě mělo mít následující příznaky:

- jeden nebo více motorických tiků (mrkání nebo krčení ramen) nebo vokálních tiků (bzučení, odkašlávání, křičení slov nebo frází);
- tiky by se měly opakovat často, téměř každý den po dobu nejméně čtyř týdnů, ale ne déle než dva po sobě jdoucí měsíce;
- projevy nezpůsobené léky nebo určitým zdravotním stavem (Huntingtonova choroba, virová encefalitida).

Přechodná tiková porucha u dětí často vymizí bez léčby.



Jak pomoci dítěti v případě nervových tiků

Mezi účinné způsoby, jak pomoci s nervovými tiky, patří následující:

- Rozptýlení dítěte. Velmi účinným způsobem, jak dočasně odstranit nervový tik, je najít pro dítě zajímavou aktivitu. Může to být zajímavá stolní hra, kreslení atp. Tato metoda vytváří v mozku dítěte zónu aktivity, která potlačuje patologické impulsy vycházející z extrapyramidové zóny a nervový tik mizí. Tento efekt je dočasný a po ukončení „rušivého“ cvičení se nervový tik obnoví.
- Rychlé odstranění nervových tiků očních víček. Jemně zatlačte prstem v oblasti nadočnicového oblouku a podržte po dobu 10 sekund. Stejnou silou zatlačte do vnitřního a vnějšího koutku oka a držte 10 sekund. Poté na 3-5 sekund pevně zavřete obě oči. Během této doby musíte oční víčka co nejvíce namáhat. Tato sekvence by se měla opakovat 3krát v intervalech jedné minuty. Provádění takových technik může snížit závažnost nervových tiků, ale tento účinek je dočasný - od několika minut do několika hodin.
- Psychologická korekce je účinnou metodou terapie v případě jednoduchých motorických tiků. V první řadě by měl psycholog vysvětlit rodičům, že příznivé prostředí v rodině, ochrana dítěte před vlivem provokativních faktorů jsou velmi důležité součásti léčby dítěte. Konfliktní situace, které v rodině vznikají, by měly být řešeny v klidu, bez psychického a fyzického násilí.
- V situacích, kdy tiky ovlivňují práci nebo studium, může být účinná kombinace kognitivně behaviorální terapie (CPT) a farmakoterapie. Dítě se potřebuje naučit ovládat a zvládat své emoce v obtížných psychologických podmínkách, protože stres může tiky zhoršit nebo je zvýšit.
- Lékařská léčba tiků by měla být zahájena, když všechny předchozí metody nepřinesly žádné pozitivní výsledky. Léky předepisuje dětský neurolog nebo dětský psychiatr v závislosti na klinickém obrazu a údajích doplňujícího vyšetření. Délka medikamentózní terapie po vymizení tiků je 6 měsíců, poté můžete dávku pomalu snižovat až do úplného zrušení.

Co dělat pro minimalizaci vlivu a ochranu dětské psychiky při stresu

- Neměli byste sledovat zprávy s dětmi, protože záběry z války pro malé děti jsou hlubokým šokem. Pokud je tedy vašemu dítěti do 10 let, raději ho nepouštějte k televizní obrazovce ani k zařízení, ze kterého sledujete zprávy.
- Nemluvte s dětmi o negativních zprávách. Rodiče jsou povinni držet se ve svých rukou a ovládat své emoce, protože dítě „čte“ všechny vaše emoce a psycho-emocionální stav.
- Vytvořte svým dětem hravé okamžiky. Děti se velmi dobře zapojují do her, i když houká siréna a je potřeba utéct do úkrytu. Můžete požádat děti, aby si zahrály hru, kdo z vás se tam dostane rychleji, kdo se rychleji sejde.
- Zkuste zaměstnat mozek dítěte něčím produktivním. Děti musí být připraveny a vědět, co dělat v určitých nouzových situacích, ale z dlouhodobého hlediska se musí připravit na vědomý dospělý život. Takže v úkrytu si můžete s dítětem číst knížku, vyprávět jí klidné a poučné pohádky, mluvit o šťastné budoucnosti. Nakreslete budoucnost dítěte v jeho představách a připravte se s ním na to, že vše bude v pořádku.

[Міністерство охорони здоров'я України](#)

-van-

Můžete také navštívit naši facebookovou stránku [Baptisté - Síť víry](#) nebo facebookovou skupinu [Zpravodaj Baptisté - Síť víry](#)