



тенотен
ДЕТСКИЙ

Советы родителям

ОТКУДА БЕРУТСЯ
ТИКИ?

...И ЧТО С
НИМИ ДЕЛАТЬ...



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. СМ. ИНСТРУКЦИЮ

! интересный факт!

Известные и весьма незаурядные исторические личности в детстве страдали тиками: у Александра Македонского, Петра I, Наполеона I и Микеланджело по данным современников отмечался этот недуг.

Что такое тики?

тики – это молниеносные непроизвольные сокращения мышц, чаще лица и конечностей.

Какие тики чаще всего встречаются?

Чаще всего отмечаются моргания, поднимания бровей, подергивание щеки или угла рта, пожимание плечами, вздрагивания и др.

Что такое вокальные тики?

Вокальные тики – это повторения одних и тех же звуков. Чаще всего отмечается покашливание, «прочистка горла», хмыканье, шумное дыхание, шмыганье носом.

Что может спровоцировать появление тиков?

В большинстве случаев первому появлению тиков предшествует действие внешних неблагоприятных факторов, таких как начало обучения в школе, неконтролируемые просмотры телепередач, продолжительная работа на компьютере, конфликты в семье, разлука с одним из родителей, госпитализация и перенесенное заболевание.

Являются ли тики следствием нарушения работы мозга?

У детей дошкольного и младшего школьного возраста начинается активный процесс образования связей и группировок нервных клеток в мозге. При нарушении этого процесса межнейронные связи армируются недостаточно крепкими и могут разрушаться. Это приводит к дальнейшему дисбалансу и нарушению нормального созревания нервной системы, что в свою очередь может проявиться в виде тиков, или других симптомов, таких как заикание, энурез, гиперактивность.

Что означает предрасположенность к тикам?

Очень часто у родителей или родственников детей с тиками отмечались подобные проявления в детстве, поэтому считается, что тики появляются у детей с наследственной предрасположенностью.

В каком возрасте чаще всего появляются тики?

Врачи отмечают возрастные периоды, когда тики появляются наиболее часто. Это «кризисные» периоды 3, 5-7 и 12-15 лет. Вызвано это тем, что в этом возрасте происходят так называемые «скачки» в развитии коры головного мозга.

Правда ли, что тики усиливаются во второй половине дня?

У большинства пациентов существует суточная и сезонная зависимость тиков – они усиливаются вечером и обостряются в осенне-зимний период.

Правда ли, что тики ослабевают во время игры?

Тики ослабевают и даже полностью исчезают во время игры или выполнении интересного задания (чтении захватывающего рассказа), которое требует полной сосредоточенности. Как только ребенок теряет интерес к своей деятельности, тики могут появиться вновь.

Стоит ли заниматься тренировкой задерживания тиков?

Способ сознательного задержания тиков на определенном промежутке времени получил широкое распространение. Однако такой метод борьбы с тиками путем сознательных волевых усилий («напряжением воли») не всегда приносит желаемые результаты, иногда даже может привести к их усилению.

На заметку:

В настоящее время тики отмечаются у каждого пятого ребенка в возрасте до 10 лет.



На заметку:

Мамы и папы, чьи детишки страдают тиком, подчас стыдятся косых взглядов окружающих не меньше, чем их малыши. И при этом часто совершают грубейшую ошибку: рассказывают о недуге своего ребенка извиняющимся тоном, словно он нарушает какие-то нормы приличия. Очень важно понять, что тик — это не повод чувствовать себя виноватыми.

Пройдут ли тики после взросления ребенка?

В возрасте 16-18 лет приблизительно 50% пациентов самопроизвольно освобождаются от тиков. А к 20 годам тики сохраняются лишь у 10% пациентов.

Какие воспитательные меры нужно предпринимать при появлении тиков?

Самое главное — не допускать излишних замечаний по поводу тиков. Нередко выраженность тиков снижается при уменьшении требований к ребенку (к его недостаткам) со стороны родителей. Полезным оказывается восприятие личности ребенка в целом, без вычленения «хороших» и «плохих» качеств.

Полезно ли для ребенка с тиками упорядочить режим дня?

Да, в некоторых случаях нормализация режима оказывается достаточной для полного исчезновения тиков.

Как можно упорядочить распорядок дня?

Завтрак, обед, ужин и прогулки должны быть в строго определенное время суток, идеально подходящее для вашего ребенка, а не соответствующее какому-то стандартному графику. Период, предшествующий отдыху, не должен быть чрезмерно активным. Привычка играет важную роль: время отдыха и время бодрствования подстраиваются под особый «ритуал дня», к которому привыкает ребенок.

Стоит ли полностью исключать просмотр телевизора детям с тиками?

Известно, что тики значительно усиливаются во время просмотра телевизионных передач, особенно в случае измененности освещенности экрана и мелькания кадров. Это обусловлено тем, что яркий мерцающий свет обладает способностью изменять биоэлектрическую активность головного мозга. По этой причине просмотр телевизионных передач детьми с тиками должен быть максимально ограничен или (лучше) запрещен в течение 1-2 месяцев. В последующем при снятии соответствующего запрета время просмотра телевизора не следует выключать электрический свет, чтобы избежать резкого светового контраста.

Что такое психологическая коррекция и чем она полезна?

Психологическая коррекция проводится психологом с помощью бесед, рисунков и других техник, и направлена на развитие общности и решения конфликтных ситуаций. При этом у ребенка появляется возможность «прорепетировать» заранее оптимальный вариант поведения в конфликте, что уменьшает вероятность обострения тиков.

Как узнать, что ребенок переживает внутреннее волнение?

Дети, переживающие внутреннее волнение чаще используют в общении жесты и мимику. Во время задумчивости или смущения у них могут учащаться гортанное покашливание (хмыканье, сопение) или появляться такие движения, как перебирание складок одежды, накручивание волос на палец. Признаками переживаний также могут быть зубной скрежет во сне, ночное недержание мочи, страшные сны.

Какие препараты применяют при тиках?

При тиках назначают успокаивающие препараты. В сложных случаях врачи назначают сильнодействующие лекарственные средства, такие как антидепрессанты и противосудорожные препараты. Практически все эти средства имеют большой спектр ярко выраженных побочных явлений и должны назначаться под постоянным контролем врача.

На заметку:

Иногда тики могут возникнуть в результате непроизвольного подражания у некоторых повышенно внушаемых и впечатлительных детей. Происходит это в процессе непосредственного общения и при условии известного авторитета ребенка с тиками среди сверстников. В большинстве случаев эти тики проходят самостоятельно через некоторое время после прекращения общения с таким ребенком, но иногда может потребоваться помощь психолога.

Почему после удачного лечения через короткий промежуток времени тики появляются вновь?

Как правило, это характерно для первой тиковой атаки, которая хорошо поддается лечению. Однако при возобновлении тиков отмечается так называемое «переливание» тиков - перестал покашливать, но стал поводить плечами. Это объясняется тем, что седативные средства (фитопрепараты) устраняют только внешние проявления в виде повышенного возбуждения, но не воздействуют на основу тиков.

Что представляет из себя основа тиков?

В основе тиков лежит нарушение баланса между процессами торможения и возбуждения в центральной нервной системе. Преобладание возбуждающих влияний в сочетании с провоцирующими факторами может привести к появлению тиков.

Существует ли препарат для лечения тиков у детей?

Да, такой препарат существует - это Тенотен детский. Тенотен детский нормализует нарушенные процессы торможения и возбуждения в головном мозге и восстанавливает естественный процесс созревания нервной системы, что приводит к уменьшению, а в некоторых случаях полному прекращению тиков.

Какова схема лечения Тенотеном детским?

Тенотен детский применяется по 1 таблетке 3 раза в день (в утреннее и дневное время) на протяжении 2-6 месяцев. При необходимости возможно повторение курса через 1-2 месяца.

Какие побочные эффекты бывают у Тенотена детского?

Тенотен детский создан специально для детей. Побочных эффектов при применении Тенотена детского выявлено не было.

Почему лечение тиков занимает такое продолжительное время?

Для того, чтобы вылечить тик, необходимо помочь нервной системе ребенка адаптироваться и восстановить нормальный темп развития, причем необходимо сделать это плавно, не спеша, чтобы причинить излишний вред неокрепшему организму. Тенотен детский обеспечивает постепенное течение этого процесса, бережно восстанавливая естественные функции нервных клеток.

Основные правила для родителей:



Тики должны быть «невидимыми» для родителей. Их нет, даже если они есть.



Следует «оживить» ребенка, вдохнуть в него струю жизнерадостности и оптимизма. Для этого созданы игры и забавы.



Важным является создание у ребенка эмоционально значимых интересов и увлечений, где особенно эффективны занятия спортом.



Постарайтесь, чтобы ребенок не чувствовал больше дискомфорта от того, что на него в это время смотрят, что его обсуждают или думают, будто он не такой, как другие.



Ребенок понимает, что тики - движения необычные, болезненные. Он часто стесняется на людях, пытается сдерживаться, но от этого испытывает огромное внутреннее напряжение, которое его утомляет.



Необходимо помнить, что положительные изменения в поведении ребенка появляются так быстро, как бы хотелось окружающим.



«Скорая помощь» при нервном возбуждении

Если ребенок чем-то возмущен и готов вот-вот взорваться или разрыдаться, предложите ему (а лучше вместе с ним) совершить одно из предлагаемых ниже (или все подряд) действий.

1. Постоять на одной ноге, поджав под себя другую (как цапля); затем несколько раз подпрыгнуть.
2. Поставить ноги в одну линию (левая впереди, пятка приставлена к носку правой) и имитировать руками движения крыльев ветряной мельницы в течение примерно 30 секунд. Если потеряли равновесие, походите по комнате и попробуйте еще раз.
3. Вдохнуть и поднять руки в стороны, на выдохе поставить левую ногу впереди правой (вплотную к ней, как в предыдущем упражнении) и закрыть глаза. Поймите так, сколько сможете.
4. Бросить мяч в стену и поймать его.
5. Стоя бросить мяч в стену, дать ему отскочить от пола, а в это время присесть — и поймать его сидя.
6. Выполнить то же самое упражнение, при этом постараться успеть не только сесть, но и снова встать — и поймать мяч стоя.
7. Стоя бросить мяч в стену и, пока он отскакивает от пола, повернуться на 360° вокруг своей оси и поймать его.
8. Пройтись или пробежаться по комнате как слон (опора на вытянутые руки и выпрямленные ноги — их не сгибать в коленных суставах).
9. Встать в позу «дерево»: ступня одной ноги упирается во внутреннюю поверхность бедра другой ноги, которая является опорной, руки подняты вверх и сомкнуты ладонями. В такой позе постоять 1-2 минуты.

Упражнение «Тряпичная кукла и солдат».

Быстро напрячь мускулы, а потом их отпустить — это испытанный надежный способ расслабиться. Ведущий или родитель говорит: «Пожалуйста, все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь, вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. А теперь наклонитесь вперед, расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла (покажите детям эту позу). Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, суставы — очень подвижными. Снова станьте солдатом (10 сек.). Теперь опять тряпичной куклой. Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с себя капели воды. Стряхните капельки воды со спины. Теперь стряхните воду с волос. Теперь — с верхней части ног и ступней. Молодцы».

Выполнение упражнения можно сопровождать стихами:

Пришел денек,
Сел на пенек.
День сидел.
День глядел.
На ель залез,
Совсем исчез.

Дерево кончается
Где-то в облаках.
Облака качаются
На его руках.
Эти руки сильные,
Рвутся ввышину,
Держат небо синее,
Звезды и луну.



Определение повышенной тревожности у ребенка

При ответе на каждое предложение «да» оценивается в 1 балл, «нет» - 0 баллов.

№	Признаки	Баллы
1.	Не может долго работать, не уставая	
2.	Ему трудно сосредоточиться на чем-то	
3.	Любое задание вызывает излишнее беспокойство	
4.	Во время выполнения заданий очень напряжен, скован	
5.	Смущается чаще других	
6.	Часто говорит о напряженных ситуациях	
7.	Как правило, краснеет в незнакомой обстановке	
8.	Жагуется на страшные сны	
9.	Руки у него обычно холодные и влажные	
10.	У него нередко бывает расстройство стула или запоры	
11.	Сильно потеет, когда волнуется	
12.	Не обладает хорошим аппетитом	
13.	Спит беспокойно, засыпает с трудом	
14.	Пуглив, многое вызывает у него страх	
15.	Обычно беспокоен, легко расстраивается	
16.	Часто не может сдержать слезы	
17.	Плохо переносит ожидание	
18.	Не любит браться за новое дело	
19.	Не уверен в себе, в своих силах	
20.	Боится сталкиваться с трудностями	

15-20 баллов – высокая тревожность

7-14 баллов – средняя тревожность

1-6 баллов – низкая тревожность

Дети с высоким уровнем тревожности требуют помощи со стороны родителей и психолога

ТЕНОТЕН

ДЕТСКИЙ

СПОКОЙНЫЕ ДЕТИ – СПОКОЙНЫЕ РОДИТЕЛИ

- Нормализует процессы активации и торможения в нервной системе
- Оказывает успокаивающее и ноотропное действие
- Восстанавливает вегетативный гомеостаз
- Не вызывает сонливости и привыкания



materia  medica

ООО «НПФ «Материа Медика Холдинг»

Тел./факс: (495) 684 - 43 - 33

Россия, 127473, г. Москва, 3-ий Самотечный пер., дом 9

www.materiamedica.ru

© 2008-2010 ООО «Материа Медика Холдинг»

ТЕНОТЕН

ДЕТСКИЙ

Применяется при повышенной возбудимости и нарушении внимания

40 ТАБЛЕТОК

10 УПАКОВОК

Таблетки белого цвета, покрытые пленочной оболочкой