

ДЕТСКИЕ ТИКИ: СИМПТОМЫ, ПРИЧИНЫ, ЛЕЧЕНИЕ

Вы заметили, что ребенок чаще обычного стал моргать, подергивать плечиками и подкашливать? Возможно, это проявления тиков. Почему они возникают и как правильно их лечить, расскажет главный детский невролог Минздрава Тверской области Галина Анатольевна Зуева.



ЧТО ТАКОЕ ТИКИ?

Тики – это непроизвольные насильственные движения, которые возникают в тех или иных группах мышц.

Тики чаще всего встречаются у детей в возрасте от 4 до 6 лет. Это связано с созреванием подкорковых отделов головного мозга, которое завершается чаще всего к семи-восемью годам.

Если по каким-то причинам в организме ребенка вырабатывается чуть больше активирующих (или, наоборот, меньше тормозящих) нейронов, чем требуется, а режим двигательной и прочей нагрузки не соблюдается, тогда у него начинаются проблемы. Это может быть синдром дефицита внимания с гиперактивностью, либо нарушения сна, либо – тики.

С трех-четырех лет ваш малыш начинает очень активно расти и познавать мир. Чтобы познавательная функция была быстрая, чтобы он усваивал большое количество информации, а головной мозг созрел, ребенку нужно много активирующих нейромедиаторов. Он должен успеть везде залезть, спрыгнуть, посмотреть, заговорить, проговорить, задать кучу вопросов, понять и усвоить все услышанное. Если активирующие нейромедиаторы расходуются правильно, то ребенок развивается гармонично: он шустрый, но при этом может себя контролировать, соблюдать правила, проявить усидчивость на время занятий в детском саду. Совершенно нормально, что ваш ребенок **активный, любознательный, быстрый.** Когда малыш не использует эти нейромедиаторы на движение, общение, обучение (например, он целый день сидит дома, его не выпускают гулять на улицу),

тогда могут возникнуть различные проблемы: синдром гиперактивности, нарушение сна, проблемы с поведением.

Итак, чтобы ребенок правильно развивался, он должен много бегать, лазить, разговаривать, познавать окружающий мир, испытывать различные эмоции. Это формирует пространственно-образное мышление, моторику, синхронность работы двух полушарий, развивает мозг и при этом правильно растрчивает все выработанные нейромедиаторы активности. **В возрасте 3-5 лет** ребенок шустрый, он быстро переключается, но при этом справляется со своими задачами: если ему надо посидеть, он будет нормально сидеть, заниматься, что-то делать. Это стандартное развитие ребенка, которое должно быть

ВИДЫ ТИКОВ У ДЕТЕЙ

Чаще всего у детей в возрасте 3-6 лет бывают моторные тики и вокальные.

Моторные – это тики, связанные с движением: моргание, мигание, зажмуривание, передергивание носом, одергивание одежды, поведение плечами и т.д.

Вокальные – тики, связанные с дыханием. Это всевозможные подхмыкивания, подшмыгивания, покашливания, посвистывания. Кстати, частый случай в моей практике: ребенок долго покашливает, его водят по врачам, ищут причину, а на самом деле у него вокальный тик, лечить который нужно у невролога. Это необязательно окажется тик, но такое тоже встречается, и это нужно учитывать.

Достаточно часто встречаются сочетания нескольких тиков. Например, моргание, подергивание уголками носика и поведение плечами одновременно. Тики могут быть и более выраженными, когда в момент тикового расстройства задействованы определенные группы мышц, так называемые **сегментарные тики**. Может иметь место сочетание моторного и вокального тика – например, моргает глазами и похмыкивает одновременно. При этом он может самостоятельно задержать проявление тика на некоторое время (до нескольких секунд) и повторить его по просьбе. Это так называемое дублирование, что является отличительной чертой тиков от других видов навязчивых движений – гиперкинезов.

Отдельный, самый сложный, случай **генерализованных тиков – синдром Туретта**, когда тиковые проявления возникают во множественных группах мышц, когда у одного и того же ребенка присутствует несколько разновидностей вокальных тиков. Они сильно выражены и доставляют ребенку большие неудобства. В этом случае обследование и лечение у невролога строго обязательны.

Тики бывают транзиторными, т.е. появились, некоторое время наблюдались у ребенка, а затем проходили. Но если тики продолжаются более года, то это

уже **хронические тики**, поэтому обязательно требуется обследование и лечение.

ПРИЧИНЫ ТИКОВ У ДЕТЕЙ

Как мы уже говорили, это поражение подкорковых образований в головном мозге ребенка. Он может быть обусловлен особенностями развития головного мозга или быть поврежденным каким-то фактором.

Малоподвижный образ жизни – один из самых частых провоцирующих факторов возникновения тиков. Когда ребенок недостаточно активен, он расходует не все нейромедиаторы активности. Мышцам нужно двигаться, а они этого не получают. Как следствие, возникают тики. Ребенок обязательно должен бегать, причем лучше не по ровной асфальтовой дорожке, а по лесной тропинке, где нужно где-то подлезть под дерево, пробежать по бревну, отвернуться от корня. Все это лучше формирует нервную систему, помогает развивать пространственно-образное мышление. Нет возможности поехать в лес? В парке сойдите с ровной дорожки и гуляйте по земляной тропинке, только оденьтесь соответствующе, чтобы и вы, и ваш малыш чувствовали себя комфортно. **Это одна из частых ошибок родителей:** они часами гуляют в парках, ходят нарядные по дорожкам, но от этого пользы мало. Гораздо полезнее, чтобы ребенок был ближе к природе, изучал, познавал. А множество эмоций, которые он при этом получает, правильно расходуют заложенную в нем энергию. Когда ребенок сидит целый день дома с планшетом, у него эта энергия накапливается, а затем выливается в драки, непослушание и тики в том числе.

Особенно подвержены тикам **дети с дефицитом внимания**. Из-за болезни у них и так есть сбой в формировании нейромедиаторов, а когда мы не даем им всю эту энергию полноценно расходовать, то появляются различные проблемы: головные боли, бессонница, тики.

Неблагоприятная психоэмоциональная среда – еще одна частая причина возникновения тиков у детей. Например, если ребенку очень не нравится ходить в детский сад, что вызывает в нем отрицательные эмоции и создает большой стресс, а у родителей не находится времени обговорить с ним эту ситуацию, объяснить ее, договориться. В этом случае нервозность ребенка также может получить побочный выход в виде тика.

К стрессу может привести и какая-то **непростая ситуация в семье**, скажем, когда родители требуют от ребенка высоких результатов по всем предметам, формируя так называемый синдром отличника. Малыш боится не справиться, на нем лежит большая ответственность, в итоге возникают неврозы, тики, чаще всего вокальные. Причем они могут сохраняться надолго, проявляясь в стрессовых ситуациях.

Частая причина возникновения тиков – **расхождение взглядов на воспитание ребенка в одной семье**. Когда, например, родители относятся к

нему строго, а бабушка с дедушкой, напротив, потакают всем капризам. Ребенок перестает понимать, как нужно вести себя, и это приводит к неврозу. Все это касается обычных тиков у детей в возрасте от 4 до 6 лет. Но бывают и более трудные случаи. **Если тики появляются у детей старше семи лет**, то причина уже не в обычном созревании организма, а в какой-то патологии.

Это может быть последствие **перенесенных частых ангин, стрептококка**, когда возникает аутоиммунный процесс, который повреждает подкорковые образования и дает сбой в виде различных тиков или гиперкинезов. Их нужно обязательно лечить.

Также причиной могут стать **последствия перенесенных частых мононуклеозов**, этот вирус также нередко поражает подкорковые ядра.

Есть ряд **наследственных заболеваний**, вызывающих тики. Они встречаются редко, но тем не менее. Например, болезни, связанные с нарушением правильного расщепления меди, железа. Среди них болезнь Вильсона-Коновалова, при которой медь начинает откладываться в печени и прочих внутренних органах, в том числе в подкорковых образованиях головного мозга и приводит к различным видам гиперкинезов, тиков. Эти заболевания обязательно исключаются у детей с тиками.

КОГДА НЕОБХОДИМО ЛЕЧИТЬ ТИКИ У ДЕТЕЙ?

Если это единичные простые моторные тики у ребенка в возрасте от 4 до 6 лет, они редкие и не мешают малышу жить, то вероятнее всего это связано с небольшим переизбытком нейромедиаторов. **Такие тики можно не лечить**, они сами пройдут через год-два.

Однако если тики частые, мешают ребенку сосредотачиваться, то, конечно, **это нужно обследовать и лечить**.

Особое внимание обратите на тики, которые появляются у ребенка после 7-8 лет. Их обязательно нужно обследовать и выяснить причину возникновения.

Надо сказать, что **тики хорошо лечатся**. Сейчас достаточно много качественных препаратов. Здесь важно, чтобы врач грамотно подобрал нужное лекарство и дозировку. Для лечения тиков применяется особая схема приема препаратов, дозировка здесь несколько выше обычной, но не стоит из-за этого переживать – препараты хорошо переносятся и не повредят здоровью ребенка. Иногда при хронических тиках лекарства даются на весь учебный год.

ПРОФИЛАКТИКА ТИКОВ У ДЕТЕЙ

Соблюдайте эти нехитрые рекомендации, и ребенок будет расти здоровым и счастливым.

Гуляйте с ребенком как можно больше. Хорошо, если он будет бегать не только по двору или ровной дорожке, но и по земляным тропинкам с какими-

то небольшими препятствиями. Для этого достаточно в парке сойти с главной аллеи и отправиться изучать лужайки.

Изучайте природные явления. Слушайте звуки природы, учите ребенка различать их, познавайте вместе с ним законы окружающего мира. Все это не только разовьет мозг малыша, но и поможет ему с пользой расходовать нейромедиаторы и справляться со стрессами.

Играйте с ребенком в активные игры. Нормальным считается, когда малыш в возрасте от 2 до 5 лет проводит в активном движении около 10 часов в день. Скажем, он позанимался, порисовал, потом побегал во дворе, поиграл с собакой, покатался с горки, исследовал что-то, познакомился с кем-то на площадке, поговорил, потом отдохнул и снова побежал играть. Тогда нейромедиаторы будут расходоваться правильно и у ребенка не будет проблем ни со сном, ни с нервнойностью, ни с поведением.

Разговаривайте с ребенком. И это очень важный пункт. То, о чем многие родители часто забывают. А тем временем именно беседы с малышом способны решить многие неврологические проблемы. Важно не просто говорить с ребенком, но и слушать то, что он говорит вам в ответ. Уже с двух лет малыш имеет полное право принимать какие-то решения, что-то выбирать – например, в какой футболке пойти на прогулку или какого цвета взять игрушку. Давайте ему возможность участвовать в жизни семьи, прислушивайтесь к его мнению. Нужно понимать, что мнение это должно быть аргументированным, то есть не просто «я хочу», а «я хочу, потому что...» Это не только поможет вам создать и сохранить доверительные отношения со своим ребенком, но также сохранит ему здоровье и избавит его от множества поведенческих проблем.

Удачи Вам и Вашим детям!