

## ВИДИ НЕВРОЗІВ У ПІДЛІТКІВ ТА ЇХ ПРОФІЛАКТИКА

*Прихода Є.А., Тищенко І.В.*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

Неврози належать до числа найбільш поширених форм нерво-во-психічних захворювань. Невротичні розлади у дітей шкільного віку зустрічаються в 2-2,5 рази частіше, ніж у дошкільнят.

У етіології неврозів як психогенних захворювань основна причинна роль належить різноманітним психотравмуючим чинникам: гострим шокним психічним впливом, що супроводжується сильним переляком, підгострими і хронічними психотравмуючими ситуаціями (розлучення батьків, конфлікти в сім'ї, школі, ситуація, пов'язана з пияцтвом батьків, шкільна неуспішність і т.д.), емоційної депривації (тобто дефіциту позитивних емоційних впливів - любові, ласки, заохочення, підбадьорення і т.п.) [ 1 ].

Види неврозів у підлітків:

1. Неврози страху – це немотивовані напади страху і тривоги, що тривають від 10 до 30 хвилин. Особливо часто вони збігаються з моментами засипання дитяти, інколи супроводжуються галюцинаціями. Основними проявами неврозів страху є предметні страхи, пов'язані з психотравмуючою ситуацією і обумовлюють особливе боязке ставлення до об'єктів і явищ, які викликали ефект страху.

2. Депресивний невроз. Депресивний невроз характерний для дітей підліткового віку. Виражається низькою самооцінкою, плаксивістю, голос тихіший, рухи сповільнені, міміка мізерна.

3. Істеричний невроз. Істеричний невроз виражається криками і плачем, інколи супроводжуються респіраторними нападами.

4. Астенічний невроз (неврастенія). Неврастенія виражається нестриманістю, підвищеною дратівливістю. Зазвичай при цьому розладі спостерігаються розлади сну і апетиту. Найчастіше зустрічається у підлітків унаслідок перевантаженості додатковими заняттями і різноманітними кружками.

5. Іпохондричний невроз. Виражається надмірною турботою про власне здоров'я.

6. Невротичні розлади сну. Невротичні розлади виражаються неспокійним сном, проблемами при засипанні, лунатизмом, яскравими нічними кошмарами. Клініка неевротичних розладів сну виражається порушеннями засипання, неспокійним сном з частими рухами, розладом глибини сну з нічними пробудженнями, нічними страхами, яскравими страхіливими сновидіннями. Нічні страхи, що зустрічаються в основному у дітей дошкільного молодшого шкільного віку, є рудиментарні – надцінні переживання з ефектом страху.

7. Патологічні звичні дії. Такі, як згризання нігтів, смоктання пальців, жування і висмикування волосся, брів та вій [ 2 ].

Характеристика деяких з них:

Невротичні розлади апетиту (анорексія). Безпосереднім приводом до виникнення неевротичної анорексії часто є спроба матері насильно нагодувати дитину в разі його відмови від їжі, перегодовування, випадковий збіг годування з яким-небудь неприємним враженням. Поряд з цим спостерігаються знижений настрій, примхливість, плаксивість під час прийому їжі [ 3 ].

Профілактика неврозів у дітей та підлітків насамперед заснована на психогігієнічних заходах, спрямованих на нормалізацію внутрішньо сімейних відносин і корекцію неправильного виховання. До заходів належать формування активності, ініціативи, навчання з подолання труднощів. Важливу роль відіграє виховання в колективі з певною індивідуалізацією підходу, підбором товаришів певного характерного складу. Певна профілактична роль належить також заходам зі зміцнення фізичного здоров'я, перш за все заняття фізкультурою і спортом. Велика роль належить психогігієні розумової праці школярів, попередження їх інтелектуальних та інформаційних перевантажень.

Висновки:

1. Надлишок негативних емоцій, переживання невизначеності, зайва психоемоційна напруга є патогенними чинниками і супроводжуються виникненням і розвитку психосоматичної патології.

2. У підлітковому віці дуже багато новоутворень, які впливають на емоційний стан самого підлітка та складають основу для формування характеру та типу реакції на будь-яку соціальну ситуацію.

3. Неврози у підлітків - найпоширеніший вид нервово – психічної патології. Невроз є психогенними захворюваннями особи, що формується, тому на нього робить вплив все те, що може ускладнити процес формування особи у дітей і сприяти загальному наростанню нервово – психічної напруги у батьків.

#### Література

1. Аванесов Г. А. Криминология и социальная профилактика. – М., 1980.
2. Баженов В. Г. Воспитание педагогически запущенных подростков. – К., 1988.
3. Балута Л. І. Психолого-педагогічний аналіз формування особистості студентів та профілактика їх соціальної поведінки // Нові технології навчання. – К., 2001. – Вип. 30. – С. 224–229.

### КОМПОНЕНТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

*Сало Я.В.*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

Зараз модно і вигідно бути здоровим. Модно тому що багато публічних людей (політики, кіноактори, телеведучі) демонструють здоровий спосіб життя. Замислюватися і займатися своїм здоров'ям треба звичайно не лише тому, що це модно, а головне, тому що це вигідно і полегшує наше життя. Якщо ви працюєте по найму, керівництво, навряд чи заохочуватиме працівника, в якого в місяць тиждень лікарняного. Якщо ви займаєтесь власним бізнесом і маєте пристойно стабільний дохід, так хочеться по можливості довше насолоджуватися навколишнім світом.[1]

Перш за все, треба запам'ятати чинники, які впливають на здоров'я.

**Спадковість.** З цим чинником важко сперечатися, але є декілька зауважень. По спадку передається не самі хвороби, а схильність до них. Схильність переходить в хворобу лише за «сприятливих» умов, а ось ці умови створюємо ми самі. У кожній сім'ї є певний режим