

Щемелинин Константин Сергеевич
Schemelinin Konstantin Sergeevich
Директор по экономике
Director for Economics
ООО «ЮИК-Системс»
«SEC-Systems» Ltd

**ГИПЕРАКТИВНОСТЬ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ –
ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЛЕКАРСТВ
И ПСИХОТЕРАПИИ**
**HYPERACTIVITY IN CHILDREN AND ADOLESCENTS -
PREVENTION AND TREATMENT WITHOUT USE OF DRUGS AND
PSYCHOTHERAPY**

Аннотация на русском языке: На основании практических исследований даны рекомендации для родителей и врачей по предупреждению и лечению детской и подростковой гиперактивности (не обусловленной генетически) без применения лекарств, витаминов, диет, жесткого режима дня, психотерапии и прочего.

The summary in English: On the basis of practical research, recommendations for parents and doctors on the prevention and treatment of childhood and adolescent hyperactivity (not caused by genetics) without the use of drugs, vitamins, diets, hard regimen of day, psychotherapy and other things are given.

Ключевые слова: гиперактивность, профилактика, лечение, дети, подростки, компьютер.

Keywords: hyperactivity, prevention, treatment, children, adolescents, computer.

Цель исследования

Определить способы для профилактики и лечения не обусловленной генетически гиперактивности у детей и подростков без использования лекарств, витаминов, диет и прочего.

Основная часть

Исходные данные

Гиперактивность детская, или синдром дефицита внимания с гиперактивностью, проявляется несвойственными нормальному ребенку невнимательностью, отвлекаемостью, подвижностью, повышенной активностью, импульсивностью в социальном поведении и интеллектуальной деятельностью [1].

Уровень интеллектуального развития гиперактивных детей соответствует норме. Гиперактивность проявляется как в дошкольном, так и в школьном возрасте; причем среди мальчиков гиперактивность встречается в 4-9 раз чаще, чем среди девочек [1].

Гиперактивность лечится путем применения лекарств, а также с помощью психологической и педагогической работы[1].

Свойства гиперактивности, важные для последующего анализа

1. Гиперактивность часто проходит сама собой к зрелому возрасту [4, с. 44].

2. Мозг гиперактивных детей работает циклично: через 5-15 минут работы ребенок устает и ему требуется отдых в течение 3-7 минут [4, с. 44-45].

3. Выявлена прямая зависимость между использованием компьютера и гиперактивностью [3, 23].

Анализ гиперактивности

Известно, что у детей процессы возбуждения преобладают над процессами торможения [2, с. 18]. Излишняя возбуждающая нагрузка на детскую нервную систему приводит к тому, что ребенок становится капризнее, беспокойнее, менее управляемым, хуже ест, а также у него снижается работоспособность [2, с. 21].

Установлено, что гиперактивность развивается из-за компьютерных игр, настройки компьютерных программ, просмотра фильмов на компьютере и использовании Интернета. Но гиперактивность не развивается при программировании и работе с текстами на компьютере [3, с. 22], а также не образуется при просмотре телевизора [5, с. 915].

Как видно, гиперактивность развивается из-за слишком большого времени, проведенного за компьютерными развлечениями, но гиперактивность не развивается, когда ребенок или подросток целенаправленно работает за компьютером.

Во время использования компьютера ребенок ограничен в физической активности, в то время как нагрузка на его нервную систему достаточно велика. Для того, чтобы компенсировать дефицит двигательной активности, возникший из-за длительного нахождения за компьютером, ребенок вынужден интенсифицировать свои двигательные реакции, что, с внешней стороны, выглядит как излишняя бытовая физическая активность: отсутствие усидчивости, не может сидеть спокойно, слишком много бегает, избыточно общителен [5, с. 916].

Таким образом, можно разделить причины, вызывающие гиперактивность, от последствий.

Причины гиперактивности:

1. Излишне большое количество времени, которое ребенок проводит за компьютерными развлечениями.
2. Недостаток физической активности у ребенка.

Фактически, гиперактивность – это разновидность реакции нервной системы молодого организма на специфический стресс.

Следствия гиперактивности:

- 1) Стремление ребенка компенсировать недостаток физической активности ускоренным и усложненным выполнением обычных бытовых движений.
- 2) Из-за перегрузки нервной системы ребенок быстро устает, поэтому не может выполнять обычные задания, требующие концентрации внимания, без частых перерывов на отдых.
- 3) Компьютерные развлечения, особенно игры, характеризуются высокой скоростью изменения виртуальной зрительной картинки, гораздо более быстрой, нежели это происходит в реальном мире. Привыкнув к столь большой скорости изменений в компьютерном мире, ребенок переносит ее и

в реальный мир, в результате чего поведение молодого человека становится импульсивным.

4) Мальчики больше, чем девочки проводят времени за компьютером в целом; кроме того, мальчики больше играют и настраивают компьютеры, а девочки больше рисуют и работают с текстами [3, с. 20], поэтому нервная система у детей и подростков мужского пола испытывает гораздо большие нагрузки, нежели нервная система у детей и подростков женского пола, из-за чего гиперактивностью страдают, в основном, мальчики и юноши.

Исходя из этих данных можно дать определение приобретенной гиперактивности, которую нужно отличать от врожденной или генетически обусловленной гиперактивности.

Приобретенная гиперактивность у детей и подростков – это реакция нервной системы на стресс, вызванный излишне большим количеством времени, проведенном за компьютерными развлечениями, и недостаточным количеством времени, уделяемой физической активности, в результате чего ребенок становится невнимательным, импульсивным и проявляет излишнюю физическую активность в быту.

Теперь, когда выявлены причины гиперактивности, можно дать рекомендации по устранению ее причин.

Предупреждение и лечение приобретенной гиперактивности

Главный принцип, на котором должно базироваться предупреждение и лечение гиперактивности – это уменьшить количество времени, которое ребенок проводит, развлекаясь с компьютером.

Эффективные средства предупреждения и борьбы с гиперактивностью для детей и подростков:

1) Уменьшение времени, проводимым ребенком за компьютерными развлечениями.

2) Увеличение времени, проводимым ребенком на свежем воздухе, в играх дома, а также в труде.

3) Увеличение времени, проводимым ребенком за чтением книг (печатных или же электронных).

Неэффективные меры борьбы с гиперактивностью (которые направлены на борьбу с последствиями данного стресса, а не с его причинами), в частности, таковы:

- 1) Применение лечебных препаратов.
- 2) Применение диет.
- 3) Изменение поведения родителей.
- 4) Установление жесткого режима дня.
- 5) Применение психотерапии.

Как видно, **вмешательство врача для лечения приобретенной гиперактивности совершенно не обязательно – родители могут и должны решить эту проблему самостоятельно.**

Рекомендации для родителей:

1) Если ребенку куплен планшет (смартфон), тогда ему надо купить и электронную книгу.

Если родители желают купить ребенку планшет или смартфон, тогда им следует также приобрести и электронную книгу. Электронная книга – это недорогой (относительно планшета или смартфона) переносной мини-компьютер, имеющий безопасный для зрения черно-белый экран и предназначенный для чтения книг. В одну электронную книгу можно поместить тысячи произведений, среди которых ребенок имеет возможность найти то, что будет интересно для него именно в данный момент времени – это важное свойство электронной книги, так как мало какая семья владеет библиотекой с тысячами печатных книг. Чтение полезно и не вызывает гиперактивности, поэтому, чередуя чтение с электронной книги и

компьютерные развлечения, родители могут добиться уменьшения времени, которое их ребенок проводит, играя с компьютером.

2) После ужина ребенок не должен развлекаться с компьютером.

Вечер – это время подготовки ко сну, а не время для активных игр. Вечером ребенок должен заниматься спокойными делами [2, с. 19-20].

3) Городским детям следует больше заниматься физкультурой.

Городские дети, по сравнению с их сельскими сверстниками, имеют меньше возможностей для бытовой физической активности: в городе нет ни сада, ни огорода; кроме того, в городе не держат коров, кур и прочей живности. Бытовая активность городского ребенка ограничена прогулками и несложной помощью по дому, поэтому внешкольные занятия в спортивных секциях, а также посещение самих уроков физкультуры в школе имеют для физического развития ребенка важное значение.

Выводы:

1. Гиперактивность (не обусловленная генетически) является следствием неумеренного развлечения детей у компьютеров.

2. Предупреждение и лечение гиперактивности без применения лекарств может быть описано так: меньше играть за компьютером, больше двигаться и больше читать.

Литература:

1. Заваденко Н. Н. Гиперактивность // Большая российская энциклопедия. Том 7. Москва, 2007, стр. 150-151.

2. Кисляковская В. Г., Мамедова С. Г., Скрипниченко Л. С. и др. (1979) Пусть ребенок растет здоровым!: Пособие для воспитателя. М.: Просвещение.

3. Савкина Т. О., Слободская Е. Р. Взаимосвязь между использованием компьютера и психическим здоровьем подростков // Бюллетень СО РАМН, Том 30, № 4, 2010.
4. Сиротюк А.Л. Детская гиперактивность: причины, рекомендации // Дошкольное воспитание №8, 2007.
5. Студеникин В.М. Гиперактивность у детей: мифы и реальность // РМЖ №12, 2017.