**Гиперактивность или что такое ПЭП и ММД и как помочь детям.**

Практически у каждого ребенка в медицинской карте стоит запись педиатра и невропатолога с диагнозом ПЭП, ММД или СПНРВ (синдром повышенной нервно-рефлекторной возбудимости). К сожалению, врачи не часто снисходят до пояснения непонятных аббревиатур. Как следствие этого, родители порой и не знают про диагноз своего малыша и тем более не знают, что с этим делать.

ПЭП – перинатальная энцефалопатия, поражение нервной системы, ведущее значение в возникновении которой играет гипоксия (кислородное голодание) плода. Одним из самых грозных осложнений ПЭП является детский церебральный паралич (ДЦП).

ММД – минимальная мозговая дисфункция, нарушение функции ЦНС вследствие микроповреждений коры и подкорковых структур головного мозга. Возникает главным образом в результате кислородного голодания плода во внутриутробном периоде (гипоксия) и в процессе родов (асфиксия), а также в результате родовой травмы. Этот диагноз может быть записан и как МЦД (минимальная церебральная дисфункция). Наиболее частое проявление ММД – это гипердинамический синдром (синдром двигательной расторможенности).

Родителям достаточно сложно связать эти диагнозы с вялостью или, что бывает чаще, с возбудимостью ребенка. Малыш много кричит, при крике у него дрожит подбородок, он часто срыгивает, реагирует на ухудшение погоды. Ко всему этому у него вздувается животик, никак не налаживается стул (частый или, напротив, имеется склонность к запорам). Ребенок плаксив, легко возбуждается и трудно успокаивается, нарушен сон, запрокидывает головку, повышен тонус, страдает от внутричерепного давлении и т.д. и т.п. В дальнейшем, по мере взросления малыша, у него может наблюдаться отставание в речевом развитии, расторможенность, неусидчивость, непослушание.

А ведь многих проблем можно было бы избежать, отнесись родители к проблеме так, как она того заслуживает – достаточно серьезно, но без избыточного драматизма. Названные диагнозы в карте ребенка – это не сигнал к панике, а сигнал к действию! Прежде всего, необходимо проконсультироваться с невропатологом. Если врач не назначил никакого лечения, сказав, что все пройдет само собой с возрастом, то срочно ищите другого врача. Может быть и пройдет, но не у всех, а лишь у части детей. А остальным придется нести этот груз по жизни.

Если у ребенка стоит диагноз ПЭП или ММД, то необходим курс лечения. Какой – это зависит от возраста и конкретного случая. Не надо бояться препаратов, которые назначает врач, даже если эти таблетки пьет Ваша бабушка от склероза! Бабушка нуждается в улучшении мозгового кровообращения, также как и Ваш малыш, только дозировка у них разная. Помимо медикаментозного лечения, малышу необходим массаж, лечебная физкультура, физиотерапия, а впоследствии, если понадобится, занятия с логопедом, психологом. Чем раньше Вы начнете квалифицированное лечение, тем лучше будет результат.

Но только не стоит паниковать и думать, что специалисты обнаружили у ребенка нечто ужасное: к выпускному вечеру расстройство сойдет на нет, однако прежде успеет доставить немало неприятностей своему хозяину, а также хлопот родителям и учителям. Можно ли их избежать? Разумеется! Но, к сожалению, симптомы ПЭП и ММД часто не воспринимаются родителями как патологические и не служат поводом для обращения к невропатологу. Родители очень долго не могут объективно оценить состояние своего ребенка, характеризуя особенности его поведения как "лень", "непоседливость", "нервозность", "избалованность" и т.п.

Ответив "да" на ряд вопросов, родители сами могут определить, есть ли у ребенка основания "претендовать" на диагноз ПЭП и ММД.

На первом году малыш вызывал беспокойство у врачей в связи с повышенной возбудимостью, нарушениями мышечного тонуса или другими проявлениями так называемой перинатальной энцефалопатии (ПЭП)? И если да, то не пренебрегали ли Вы их рекомендациями, считая, что "само пройдет"?
Ребенок засыпает с трудом, обычно часто просыпается ночью, ворочается и вскрикивает во сне? Скорее всего, он рано (до 6 лет) отказался от дневного сна?
Шумным и беспокойным, а подчас прямо-таки агрессивным поведением он напоминает маленького разбойника, не признает запретов, ему трудно сосредоточиться на книге или настольной игре, требующей внимания и терпения?
Часто бывает не в настроении, плачет и капризничает по малейшему поводу, выглядит хмурым, отличается рассеянностью и частой сменой настроения?
Чувствует и ведет себя неважно при перемене погоды и магнитных бурях?
Периодически жалуется на головную боль, носит шапки и панамки большего размера, чем сверстники? Окружность головы годовалого ребенка в норме равна 46 см, в 2 года 48 см, в 3-4 года – 49 см, в 5 лет – 50 см, а затем она увеличивается примерно на 1 см в год до "взрослой" величины – 55-58 см.
Плохо приживается в коллективе, с трудом привыкает к новой обстановке?
Кажется неловким и неуклюжим, не вписывается в подвижные игры, требующие слаженности движений?
Быстро стаптывает обувь, при ходьбе чуть косолапит, ставя ноги носками внутрь, нагружает не всю стопу целиком, а только ее внутренний край и носочки?
Заикается или неправильно произносит слова, не так хорошо, как хотелось бы, запоминает детские стихи, не может внятно пересказать отрывок из только что прочитанной сказки?
Перед засыпанием ритмично покачивает головой или раскачивает туловищем, сосет пальцы, обкусывает ногти, машинально перекатывает в руках мелкие предметы или наматывает прядь волос на палец, гримасничает – словом, замечен во "вредных привычках"?
Если какие-то из этих проблем есть у малыша, не откладывайте визит к невропатологу, подробно расскажите врачу обо всем что беспокоит в поведении ребенка. Если Вы вовремя не обратитесь к специалисту, надеясь, что все пройдет само, то настоящие проблемы Вас будут ждать, когда малыш пойдет в первый класс.

Чтобы подготовиться к школе ребенку с диагнозом ПЭП и ММД, недостаточно выучить буквы и цифры. Главное – укрепить его слабую нервную систему, помочь ей справиться с предстоящей учебной нагрузкой. Чем раньше Вы начнете "приводить в порядок" нервы малыша, тем лучше будет результат. Только от Вас зависит, чтобы лечение не растянулось на долгие школьные годы, а произошло как можно скорее! Лечение будет заключаться не только в микстурах и таблетках (этого не надо бояться), но и в создании определенной обстановки в семье, которая "работала" бы на выздоровление ребенка. Для этого, прежде всего, Вы сами должны правильно понимать, что происходит с малышом и серьезно к этому относиться. Порой он и рад бы быть паинькой и умницей, да с самим собой у него сладу нет. На семейном совете примите к действию ряд пунктов, от которых зависит скорейшее выздоровление Вашего малыша.

Найдите по рекомендации знакомых и посетите хорошего невропатолога. Обязательно пройдите курс лечения (скорее всего не один) и регулярно (весна и осень) показывайтесь врачу.
Ребенок должен ложиться спать, вставать по утрам, питаться, ходить на прогулку в одни и те же определенные часы. Привычные действия служат определенными сигналами точного времени, синхронизирующими работу нервной системы, а отступления от режима вносят разлад в нервные процессы.
Сделайте все возможное, чтобы наладить дневной сон ребенка – ослабленной нервной системе жизненно необходим послеобеденный отдых.
Не старайтесь часто приглашать в дом гостей, водить ребенка в гости, на вечеринки, в развлекательные клубы и т.п. Нарушается привычный распорядок дня, ребенок получает огромное количество лишних впечатлений и эмоций.
Возьмите под контроль общение малыша со сверстниками. Оно должно быть непродолжительным и неутомительным. Водить дружбу с расторможенными детьми ему противопоказано. Для знакомства выберите спокойного, неагрессивного ребенка постарше.
Никогда не выясняйте отношения в присутствии ребенка – ссоры между взрослыми до крайности истощают детскую психику, отдаляя час победы над минимальной мозговой дисфункцией.
Наложите запрет на телевизор и компьютерные игры: мелькание кадров может спровоцировать судорожный приступ, расшатать далеко не железные детские нервы. Избавьте ребенка от агрессивных зарубежных мультфильмов.
Не стоит брать малыша в заграничные турне, жаркие страны, загорать с ним на солнцепеке. Лучший отдых для него – на даче в кружевной тени родных яблонь, рябин и берез. Если же ребенку необходим морской воздух и вода, лучше ехать в бархатный сезон и минимум на два месяца.
Организуйте детский досуг с пользой для здоровья, выделив время для занятий физкультурой, плаванием или подвижных игр на воздухе, улучшающих координацию и точность движений.
Пусть ребенок больше рисует, вырезает, склеивает, складывает, строит из конструктора, выкладывает мозаику и т.п. Все это поможет разработать мелкую моторику рук, развить зрительную память и пространственную ориентировку.
Чаще читайте малышу стихи, сказки, слушайте спокойную музыку, детские песенки, народные песни.
Не водите ребенка дошкольного возраста во все возможные кружки, секции, музыкальную школу, на занятия иностранным языком и на подготовку к школе. До тех пор, пока Вы не справитесь с последствиями ПЭП и ММД, вряд ли ребенок будет делать какие-либо успехи. Кроме вреда это ничего хорошего ни Вам, ни малышу не принесет. Да и в гимназию с двумя иностранными языками с первого класса и экзаменами в конце каждого года тоже не стоит отдавать ребенка. Перед началом обучения в школе поговорите с учителем, расскажите о проблемах малыша, попросите об индивидуальном подходе, в котором Ваш ребенок действительно нуждается.

Уважаемые родители, помните, что быстро справиться с последствиями ПЭП и ММД поможет комплексное лечение, благоприятная обстановка в доме, щадящий режим и коррекционная работа с такими специалистами, как дефектолог, логопед, психолог, педагог.

Источник: <http://www.semya-rastet.ru>