

Таинственные дети индиго

Им ставят диагноз "гиперактивность" и "синдром дефицита внимания". Что это означает?

Юлия Резников, натуropat

Они не похожи на других детей. Они умны и глубоко чувствуют, а окружающие считают их чуть ли не умственно отсталыми. Их то называют "детьми индиго" и "инопланетянами", а то стремятся быстренько успокоить их риталином, чтобы сидели в классе тихо и никому не мешали. Им часто кажется, что они отвержены, вне коллектива. При внешней независимости они испытывают множество страхов. Они страдают от эмоционального голода, у них повышена потребность в тактильных контактах. Часто из-за неумения выразить свои чувства и рассчитать силу их поведение кажется агрессивным... Список можно продолжать до бесконечности.

Как-то, пришедший на прием пятилетний мальчик на вопрос, что ему мешает, ответил: "Мне очень мешают стены". И действительно, дети, которых принято называть индиго, часто страдают нарушением координации в пространстве. Они не вписываются в повороты, натыкаются на углы, неуклюже роняют вещи и сбивают все на своем пути. Что это? Болезнь? А может быть, особый склад нервной системы? Или так проявляется гениальность? Ученые не прекращают споры, но наверняка не знает никто. А, собственно, так ли уж важно прикрепить к ним этикетку с названием? Не лучше ли научиться помогать им, понимать их потребности и давать им как можно больше любви?

Ко мне часто обращаются родители с вопросами: "Мой сын просто ленив или у него действительно проблемы с концентрацией внимания?", "Моя дочь очень подвижная - это склад характера или гиперактивность?"

Для того чтобы лучше понимать, что происходит и на что обратить внимание, ответьте "да" или "нет" на вопросы приведенной анкеты.

* Беспокойные движения в кистях и стопах. Сидя на стуле, ребенок корчится, извивается.

* Неумение спокойно сидеть на месте, когда это требуется.

* Легкая отвлекаемость на посторонние стимулы.

* Нетерпение, неумение дожидаться своей очереди во время игр и в различных ситуациях в коллективе (занятия в школе, экскурсии и т. д.).

* Неумение сосредоточиться: отвечает на вопросы, зачастую не задумываясь, не выслушав их до конца.

* Сложности (не связанные с негативным поведением или недостаточностью понимания) при выполнении предложенных заданий.

* С трудом сохраняемое внимание при выполнении заданий или во время игр.

* Частые переходы от одного незавершенного действия к другому.

* Неумение играть тихо, спокойно.

* Болтливость.

* Мешает другим, пристает к окружающим (например, вмешивается в игры других детей).

* Часто складывается впечатление, что ребенок не слушает обращенную к нему речь.

* Частая потеря вещей, необходимых в школе и дома (например, игрушек, карандашей, книг).

* Способность совершать рискованные действия, не задумываясь о последствиях. При этом ребенок не ищет приключений или острых ощущений (например, выбегает на улицу, не оглядываясь по сторонам).

Ответили? Отлично! Теперь подведем итоги: если у ребенка 8 из 14 перечисленных симптомов, то ему нужна помощь.

Симптомы можно поделить на группы:

1. Признаки гиперактивности - 1, 2, 9, 10.
2. Признаки невнимательности и отвлекаемости - 3, 6-8, 12, 13.
3. Признаки импульсивности - 4, 5, 11, 14.

История синдрома дефицита внимания как медицинского термина насчитывает около 150 лет. Впервые чрезвычайно подвижного ребенка, который ни секунды не мог усидеть на месте, описал немецкий психоневролог Генрих Хоффман. Он дал ему прозвище Непоседа Фил. С тех пор изучением различных отклонений в поведении и обучении детей занимаются множество специалистов в самых разных областях. Были периоды спада и повышения интереса к этой проблеме. И только относительно недавно появилась единая точка зрения в отношении названия этого заболевания - синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ, на английском Attention Deficit and Hyperactivity Disorder- ADHD). В последние годы этому заболеванию и его лечению начинают уделять все больше внимания во всем мире. Это вызвано тем, что примерно 10 процентов населения страдают подобными нарушениями в той или иной степени.

Обычно симптомы СДВГ начинают проявляться где-то в возрасте 3 лет, а заметное ухудшение наблюдается с началом обучения в школе. Это связано с тем, что к ребенку начинают предъявлять повышенные требования, увеличивается психическая и физическая нагрузка, и синдром проявляется более выражено.

Лечение СДВГ

Тема лечения гиперактивности широко обсуждается родителями и специалистами в прессе и на телевидении. Как правило, для коррекции СДВГ, а проще говоря - для того чтобы ребенок стал спокойнее, мог лучше концентрироваться и не мешал в классе, детские психиатры или невропатологи выписывают ему лекарство - риталин.

Риталин оказывает воздействие на центральную нервную систему за счет того, что он подавляет обратный захват дофамина (гормон, вырабатываемый мозговым веществом надпочечников и другими тканями, например, почками), там самым повышая его уровень. Исследования показали, что у детей с нарушением концентрации и гиперактивностью в мозгу не хватает именно этого вещества. Однако риталин имеет побочные эффекты, поэтому родители не всегда соглашаются на медикаментозное лечение детей.

Для помощи детям с СДВГ применяется множество более безопасных методов: психолого-

педагогическая коррекция, рефлексология стопы, музыкотерапия, арт-терапия и конечно, специальный режим питания.

Связь питания и поведения

Одну из гипотез о причинах СДВГ выдвинул детский врач и аллерголог доктор Файнгольд. Он предположил, что пищевая непереносимость детьми некоторых продуктов может влиять на их поведение. И что продукты, содержащие салицилаты (производные аспирина, входящие в пищевые красители и искусственные вкусовые добавки) - это и есть главная причина гиперактивности.

Беспокойное поведение, агрессивность, нарушения внимания и обучения - все это проявления химического дисбаланса мозга. А ведь современные пищевые продукты содержат более 5000 наименований искусственных добавок (красителей, ароматизаторов, консервантов), негативно влияющих на деликатные нейрохимические процессы. Доктор Мелвин Уорбах, сотрудник Медицинской школы при Калифорнийском университете, в своей книге "Влияние питания на душевные болезни" обобщает и систематизирует выводы многочисленных исследований и приходит к однозначному заключению: питание, пищевая аллергия и проблемы поведения у детей тесно переплетаются.

Конечно, очень сложно в каждом конкретном случае выступать в роли сыщика и, проведя длительные наблюдения, понять, чего не хватает в рационе ребенка, а что надо исключить. Это заняло бы очень много времени и потребовало бы слишком больших затрат. Я предлагаю практически универсальный метод, который принесет пользу в каждом случае гиперактивности и проблем с концентрацией внимания.

Основные принципы питания детей с СДВГ

Мы все хотим, чтобы питание наших детей было идеальным. Но как этого достичь? Часто родители, приходя в замешательство, понимая, сколько тонкостей и нюансов существует в этой теме. И все же: чем следует и не следует кормить детей, чтобы помочь им справиться с гиперактивностью и синдромом дефицита внимания? Ведь еда - это самое простое и доступное нам лекарство!

Мой подход прост: прежде всего, надо исключить то, что является вредным фактором, и затем добавить полезные и важные компоненты пищи.

К токсичной пище относят:

* Продукты с большим содержанием белого сахара. Он истощает запасы витаминов и минералов в организме, потому что не только не содержит их сам, но и расходует в больших количествах для усвоения. Отказываясь от рафинированного сахара, мы защищаем мозг наших детей.

* Транс-жиры (гидрированные жиры) - растительные маргарини, так называемые замените-



ли сливочного масла. Они содержатся в готовой выпечке, печенье, чипсах. Транс-жиры способны менять психический статус и влиять на деятельность мозга.

* Кофеин, который содержится в кока-коле и других напитках, повышает тревожность.

* Красители, стабилизаторы и вкусовые добавки. Все, что прячется под обозначением Е с цифрами. Среди них есть более и менее вредные, но в нашем случае стоит исключить их все до одного.

Полезные и важные элементы пищи:

* Качественные растительные масла холодного отжима с большим количеством омега 3. К ним относятся ореховое масло, масло кедровых орешков, льняного семени и оливковое масло.

* Неочищенный рис. Содержит большое количество витаминов группы В и клетчатку. Оказывает успокаивающее и расслабляющее действие на нервную систему. Если ребенку мешает цвет этого риса, ведь он не абсолютно белый, можно прятать его, добавляя в тефтели, голубцы, фаршированный перец.

* Доказано, что недостаток йода ухудшает когнитивные способности. Водоросли (ламинария, морская капуста) можно незаметно варить в супах, кашах и других блюдах, а затем вынимать из кастрюли. Минералы останутся и окажут свое целебное воздействие.

* В ежедневный рацион желательно ввести тмину - в виде халвы, соуса для салата или намазки на хлеб.

* Следите за тем, чтобы ребенок в течение дня съедал определенное количество семечек и орехов. Состав примерно такой: 2 грецких ореха, столовая ложка кедровых орешков, 1-2 чайные ложки кунжута, чайная ложка тыквенных семечек, 5-7 миндальных орешков (предварительно замочить и снять кожуру). Можно есть орешки и семечки просто так, в качестве лакомства, можно посыпать ими еду, а можно перемолоть в фуд-процессоре и смешать массу с медом или кленовым сиропом. Получится сладкая паста, которую можно мазать на хлеб.

Конечно, это только отдельные элементы общего сбалансированного рациона питания, основанного на максимально простой, домашней, вкусной и эстетично поданной пище.