Привычка крутить волосы на пальцы кажется безобидной. Но это может быть симптомом разных болезней: обсессивно-компульсивное расстройство, проблемы с волосами и т.д.

# Причины.

Сразу стоит выделить несколько причин:

* привычка ( в момент задумчивости, флирта)
* навязчивые действия ( желание так успокоить себя).

Ощущение от кручения волос напоминают успокаивающее поглаживание по голове или расслабляющий массаж. Вот почему дети дошкольного и младшего школьного возраста могут пользоваться эти методом релакса. Иногда так проще переживать разлуку с мамой или когда засыпает.

По мере взросления ребенка увеличивается количество стресса, привычка трогать волосы перерастает в компульсивное действие. Это превращается в замкнутый круг: немного понервничал – накручивает волосы, понимает, что это плохо, и нервничает. Вырваться самостоятельно очень сложно. Бывает, проходит с возрастом, но не стоит на это сильно надеяться.

# Симптоматика.

Как отличить патологическое действие от проявления плохих привычек? Достаточно помещать ребенку закончить ритуал.

В случае с привычкой, это вызовет дискомфорт и небольшой протест, а в случает ОКР – панику и истерику.

Компульсивное действие настолько важно, что невозможность его совершить воспринимается как угроза жизни. Необходимость постоянно теребить волосы возникает в стрессовых ситуациях, и повторяется снова и снова. Это может быть реакция на хронический стресс, который ребенок не может устранить из своей жизни( ссоры родителей, издевательства сверстников, проблемы в школе)

Яркий сигнал, что пора искать помощь: если прервать сам ритуал, то ребенок будет всеми силами искать способ выполнить все до конца( накручивать волосы определенное количество раз или в какой-то последовательности до полного успокоения).

# Последствия.

Любой невроз, который не диагностирован и не лечится, значительно вредит ребенку. Психика в этом возрасте ( дошкольном и младшем школьном) несформирована, нервная система не устойчива.

Очень много сил физических и психических тратится на компульсивное действие и мысли о нем:

* Возможности всех когнитивных процессов ( память, внимание, мышление) снижается.
* Ребенок быстро устает, не может сосредоточиться на учебе.
* Он плохо спит, страдает кошмарами.
* С другими детьми не дружит и не играет ( ведь они могут дразнить).
* Со взрослыми в контакт не ступает, держится замкнуто.

От постоянного напряжения скручивания, страдают луковицы волосы ломаются и выпадают. На поврежденных участках могут плохо отрастать волосы всю оставшиеся жизнь.

Также привычка накручивать волосы ( чаще на большой палец) может перейти в трихотилломанию. Это вид аутоагрессии, когда для успокоения вырывают отдельные волоски или даже пучки волос. В запущенных ситуациях образовываются лысины.В такой ситуации уже не справиться без помощи психиатра.

# Способы лечения.

Первый шаг на пути к выздоровлению – психолог. Он выяснит привычка это или тревожный симптом.

Если это просто привычка, подойдет бихевиоральный подход. Так в психологии называют метод управления поведением. Нужно сделать так, чтобы накручивание волос вело к неприятным последствиям( не наказание, а скорее не получение желаемого). Хорошо помогает коротко подстричь ребенку свои волос, но только с его согласия.

Если же речь идет о компульсивных действиях или аутоагресии нужно:

* Продолжать работу с психологом до полного выздоровления или значительного снижения выраженности симптомов.
* Возможно подключить медикаментозное лечение.
* Важно соблюдать режим дня. Изо дня в день выполнять определенные дела в по четкому расписания ( сон, еда, прогулки). Такая рутина успокаивает ведь известно, что и когда произойдет. Нервная система получает ресурс для преодоления болезни. Развитие происходит из «точки покоя», то есть в момент отсутствия жизненных потрясений.
* В момент накручивания волос, не нужно одергивать и делать замечание. Это оттолкнет и заставит прятаться.

Спокойно спросите, что встревожила ребенка, постарайтесь все обсудить и показать другой способ успокоения. Лучше всего обнять и сказать, что вы его любите, что он самый замечательный.

На своем примере покажите, как можно справляться тревогой, злостью и раздражением конструктивно. Не ругаясь и крича, а выражая сои эмоции в виде «Я»- сообщений. «Я расстроена потому, что…», «мне обидно», «я очень рада» и т. д, говорить о своих чувствах от своего имени.

Самое сложно в психотерапии – это выяснить , что родители сами провоцируют стресс. Нужно быть к этому готовым, делать все в интересах члена семьи.

В период терапии в семье не должно быть скандалов, больших праздников, переездов, смен школ. Стресс как положительный, так и отрицательный губителен в таких ситуациях.

# Заключение.

Стоить помнить, что плохие привычки и компульсивные действия могут возвращаться, заменяться один на другой. Так что борьба сними не спринтерская дистанция, а забег на длительное расстояние. Результат всегда будет пропорционален приложенным усилиям.

