

Теплова Дарья Андреевна,

педагог-психолог

ГБОУ школа-интернат №2 г.о. Жигулёвск

Россия, Самарская область, город Жигулёвск

СДВГ И АРОМАТЕРАПИЯ

Синдром дефицита внимания и гиперактивность (СДВГ) - это расстройство развития нервной системы, которое обычно начинается в детстве и сохраняется на протяжении всей взрослой жизни. Наиболее распространенными симптомами СДВГ являются импульсивность, невнимательность и гиперактивность.

По международной психиатрической классификации (DSM IV) выделяют три типа СДВГ:

1. Смешанный тип: гиперактивность в сочетании с нарушениями внимания. Это самая распространённая форма СДВГ.
2. Невнимательный тип: преобладают нарушения внимания. Этот тип наиболее сложен для диагностики.
3. Гиперактивный тип: преобладает гиперактивность. Это наиболее редкая форма СДВГ.

Симптомы невнимательности при СДВГ включают в себя:

Упускание деталей и кажущиеся неосторожными ошибки,

Трудности с концентрацией внимания из-за мечтательности или отвлекаемости,

Проблемы с выполнением планов и постановкой долгосрочных целей.

Другие симптомы невнимательности включают:

Трудности с выполнением инструкций,

Дезорганизация и потеря важных вещей, например, таких как ключи или деньги,

Забывчивость.

Большая часть особенностей обучения этого контингента детей напрямую связана с особенностями проявления СДВГ:

1. Беспокойные движения в кистях и стопах.
2. Не может спокойно сидеть на месте, когда этого от него требуют.
3. Легко отвлекается на посторонние стимулы.
4. С трудом дожидается своей очереди во время игр и в различных ситуациях в коллективе.
5. На вопросы часто отвечает, не задумываясь, не выслушав их до конца.
6. При выполнении предложенных заданий испытывает сложности (не связанные с негативным поведением или недостаточностью понимания).
7. С трудом сохраняет внимание при выполнении заданий или во время игр.

К этим особенностям, ярко проявляющимся в деятельности, добавляются тревожность, неадекватная самооценка и уровень притязаний (как правило, заниженные), страхи, застревания на негативных переживаниях. Естественно, всё это неблагоприятное влияет на развитие личности маленького человека, и, к неуспеваемости в школе добавляется ситуация антиуспеха в социальной сфере.

Несмотря на большое количество исследований, этиология развития СДВГ до сих пор не выяснена окончательно. Имеются различные мнения о причинах возникновения гиперактивности. Большинство исследователей предполагают генетическую природу синдрома. В семьях детей с СДВГ нередко имеются близкие родственники, имевшие в школьном возрасте аналогичные нарушения.

Существует множество лечебных мероприятий, которые помогают справиться с этими симптомами как у детей, так и у взрослых, таких как медикаментозное лечение, психотерапия, поведенческая терапия, привычки к здоровому образу жизни и дополнительная альтернативная медицина.

Специфическим методом терапии, который является простым, но эффективным вмешательством, является использование эфирных масел.

Эфирные масла обладают многочисленными полезными свойствами для детей и могут стать естественным, эффективным и безопасным способом улучшения их общего состояния здоровья.

Исследование, проведенное доктором Терри Фридманом в 2001 году, показало, что 100% натуральное эфирное масло ветивера эффективно помогает бороться с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) у детей. Исследование проводилось на протяжении двух лет, с 1999 по 2001 год, в нем принимали участие 40 детей, в возрасте от 6 до 12 лет. Двенадцать детей, без СДВГ, являлись контрольной группой для 28 детей, которым ранее поставили диагноз СДВГ.

В исследовании использовались масла лаванды, ветивера, кедра. Эфирные масла тестировались 30 дней каждое. Испытуемые проходили курс ингаляций перед сном, и производили непосредственное вдыхание паров масел трижды в день, как только начинали ощущать «разбитость» и «рассеянность».

Итоговые результаты превзошли самые смелые ожидания.

Эфирное масло лаванды показало очевидные преимущества, улучшив показатели сосредоточенности на 53%, следом за ним расположилось эфирное масло кедра с 83%. И абсолютный хит – 100% улучшение показателей сосредоточенности – показало эфирное масло ветивера. Исследование показало, что расслабляющие и успокаивающие свойства эфирного масла ветивера оказывали существенную помощь детям с гиперактивностью и синдромом дефицита внимания, которые характеризуются проблемами в концентрации, рассеянным вниманием, легкостью отвлечения, проблемами в самоорганизации и следовании инструкциям, а также вертлявым поведением. Итогом данного исследования является доказательство, что эфирное масло ветивера можно использовать в качестве натурального средства для повышения концентрации у детей.

Таким образом, выделим самые эффективные масла при СДВГ:

Ветивер наиболее известен своими успокаивающими свойствами. Он также улучшает работу синапсов в мозге, что повышает концентрацию внимания. Другие замечательные преимущества масла ветивера заключаются в том, что оно успокаивает нервную систему и способствует здоровому кровообращению. Масло также может быть полезно, если у ребенка проблемы со сном.

Кедр – наиболее подходящий вариант для распыления во время учебы или выполнения домашнего задания. Эфирное масло кедрового дерева помогает сосредоточиться, потому что оно помогает доставлять больше кислорода к мозгу, благодаря своему химическому составу.

Лаванда, вероятно, самое известное из эфирных масел. Оно великолепно успокаивает и помогает лучше сосредоточиться.

Эфирные масла при СДВГ можно использовать следующими способами:

Местно, когда эфирные масла добавляются в масло-носитель, их можно наносить на кожу. Масла-носители могут быть любыми – от кокосового до масла виноградных косточек. Добавляя эфирные масла в масло-носитель, сводится к минимуму вероятность реакции ребенка на масло.

Ингаляции: вдыхание масел принесет ребенку максимальную пользу. Можно либо распылить масла в помещении, либо попросить ребенка сделать несколько глубоких вдохов из флакона. При любом варианте использования ребенок все равно получит все полезные свойства масел.

Частота использования для детей должна быть тщательно продумана для обеспечения максимальной безопасности, эффективности и общего благополучия. Точное количество зависит от конкретного человека, типа масла и его целевого назначения.

Также важно ознакомиться с рекомендациями по технике безопасности для обеспечения правильного использования.

Эфирные масла – удивительное средство, которое можно использовать во многих случаях. Когда дело доходит до СДВГ, эфирные масла мягко, но

эффективно воздействуют на организм, помогая бороться с симптомами, а не просто маскируя их.

Список использованной литературы:

1. Заваденко, Н. Н. Гиперактивность и дефицит внимания в детском возрасте: учеб. пособие для вузов / Н. Н. Заваденко. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 274 с
2. Корсун Е.В., Корсун В.Ф. ФИТОТЕРАПИЯ СИНДРОМА ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ С ГИПЕРАКТИВНОСТЬЮ (СДВГ), Российский университет дружбы народов, Институт фитотерапии, РУДН, Москва, Россия.
www.fitokor.ru
3. Серёгина И.Н. Особенности психического развития детей, страдающих синдромом дефицита внимания и гиперактивности.
<http://sibac.info/index.php/2009-07-01-10-21-16/1665-2012-03-21-19-54-40>
4. Файзуллина А.Л. Особенности обучения детей дошкольного и школьного возраста с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) // АНИ: педагогика и психология. 2014. №4 (9). URL:
<https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-obucheniya-detey-doshkolnogo-ishkolnogo-vozrasta-s-sindromom-defitsitavnimaniya-i-giperaktivnosti-sdvg>
5. Фесенко Е.В., Фесенко Ю.А. Синдром дефицита внимания и гиперактивности у детей. – М.: Наука и техника, 2010. – 384 с.
6. ATTENTION DEFICIT AND HYPERACTIVITY DISORDER (ADHD) BY TERRY S. FRIEDMANN, M. D., A.B.H.M.
7. Essential oils desk reference compiled by Essential Science Publishing, Second Edition, 2001.