

Эмоциональное перенапряжение: анализ поведения, не связанного с тиками, при синдроме Туретта

Руководство для семей, которые проживают с человеком, страдающим синдромом Туретта и другими тиковыми расстройствами



Awareness. Research. Support.



Эмоциональное перенапряжение является типичным признаком синдрома Туретта (СТ) и может также называться приступами ярости, расстройством прерывистой вспыльчивости (РПВ), эмоциональной или сенсорной дисрегуляцией и эмоциональными всплесками. Эмоциональное перенапряжение возникает, когда эмоциональная реакция не соответствует ситуации и подавляет способность ребенка применять соответствующие возрасту стратегии преодоления. Эмоциональная реакция ребенка не эквивалентна ситуации, на которую он реагирует. Например, родитель просит ребенка убрать с порога обувь, и это приводит к истерике. Еще один пример: класс получает вознаграждение, а ребенок с синдромом Туретта не может сдержать своей радости и продолжает нарушать порядок даже после того, как его несколько раз попросили прекратить.

Способность ребенка к саморегуляции меняется в зависимости от дня и ситуации, поэтому такие события могут происходить непредсказуемо, но часто. Эмоциональное перенапряжение может возникать примерно у половины детей, страдающих СТ (Budman et al., 2000; Ashurova et al., 2021).

Эмоциональное перенапряжение и синдром Туретта

У большинства людей с СТ есть по крайней мере одно психоневрологическое или сопутствующее расстройство, такое как синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ), тревожность, обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР) (Hirchtritt et al., 2015), что является одной из причин возникновения трудностей в управлении стрессовыми и сложными ситуациями, как положительными, так и отрицательными.

Дети с синдромом Туретта и сопутствующими расстройствами часто не могут должным образом контролировать свои ощущения, мысли, эмоции или движения. Отсутствие способности к контролю носит нейробиологический характер и не является сознательным выбором ребенка.







Как и в случае с СТ, до сих пор нет четкого научного объяснения тому, что вызывает эмоциональные всплески. Согласно некоторым исследованиям они чаще встречаются у людей, у которых тики появились в более раннем возрасте, а также с большей степенью тяжести (Chen et al., 2013). В соответствии с более поздними работами (Atkinson-Clement et al., 2020) эмоциональные всплески не имеют отношения к степени тяжести тиков. Многочисленные исследования показывают, что они чаще встречаются у людей с СТ, которые также страдают синдромом дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) (Chen et al., 2013, Atkinson-Clement et al., 2020, Hagstrom et al., 2020).

Новые исследования помогают понять причины эмоциональных всплесков у людей с СТ. Исследователи обнаружили, что у людей с СТ, для которых характерны эмоциональные всплески, могут быть различия в основных функциях мозга, и что взрывные вспышки в поведении могут быть отдельным от СТ состоянием, а не частью СТ. Исследователи обнаружили, что люди с СТ, для которых характерны эмоциональные всплески, не имеют способности к эффективному контролю сознания, испытывают трудности с управлением эмоциями и склонны к агрессивному поведению (Atkinson-Clement et al., 2020).

Поведение, которое часто наблюдается

С более глубоким пониманием того, почему детям не хватает способности к управлению эмоциями, давайте сосредоточимся на условиях и действиях, в которых вы можете наблюдать эмоциональные всплески и другие формы вызывающего поведения. Эта таблица не является исчерпывающей, а, скорее, иллюстрирует несколько примеров повседневных ситуаций, с которыми сталкиваются дети и подростки, страдающие синдромом Туретта, и их семьи.

ДОМА	В ШКОЛЕ	СОЦИАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ	В ОБЩЕСТВЕ
Когда ребенка просят прекратить выполнение предпочтительного задания или выполнить неpreferred задание, он может не прекращать или отказаться от его выполнения.	При переходе между аудиториями ребенок может быть шумным, нарушать правила поведения или отказаться следовать аудиторным правилам.	Играя со сверстниками, ребенок может демонстрировать властное поведение и стремится всегда быть прав.	При незапланированном выходе в магазин, ресторан или на общественное мероприятие ребенок может демонстрировать неудовлетворительное поведение, такое как истерика, апатия или отказ выполнять указания.
Когда ребенка просят выйти из дома, чтобы куда-нибудь сходить (даже если ранее это было ему интересно), он может отказаться выходить.	Когда ребенка просят выполнить неpreferred задание, он может отказаться от его выполнения.	Во время игры со сверстниками ребенок может придумать новые правила ради собственной выгоды.	При выполнении дел ребенок может быть упрямым, что затрудняет для взрослого выполнение этих дел.
Когда ребенка просят отвлечься от видеоигр, он может отказаться или закатить истерику.	После активной деятельности, такой как обед, перемена или урок физкультуры, ребенку может быть трудно успокоиться и продолжать работу.	При общении со сверстниками ребенок может ощущать социальный дискомфорт, особенно знакомясь с новыми людьми.	В ресторане или на дне рождения ребенок может не справиться со своими эмоциями и начать кричать: «Я не могу здесь есть, здесь слишком шумно, я не хочу здесь находиться, я хочу домой».
Когда ребенок чем-то огорчен во время общения с домашними животными или братьями/сестрами, он может выплеснуть свой гнев словесно или физически.	Факторы стресса в школе, такие как контрольная работа по математике, устный доклад, трудная работа или сидение в течение слишком долгого времени, могут привести к тому, что ребенок станет шумным, застенчивым и/или будет не в состоянии заниматься общей деятельностью.	Ребенок может неправильно интерпретировать внимание других относительно того, нравится он им или нет.	В многолюдном или шумном месте у ребенка можно заметить неуместные прикосновения или разговоры с самим собой и/или посторонними.
Когда ребенок испытывает стресс или гнев, он может повредить некоторые предметы или детали в доме.	В социальной ситуации со сверстниками ребенок может не уметь оценивать взаимодействие других. Ребенок может неправильно интерпретировать реакцию или высказывания сверстников.	При взаимодействии со сверстниками ребенок может подвергаться буллингу или быть тем, кто занимается буллингом, не осознавая этого.	Когда у ребенка нет возможности сразу оставить ситуацию, он может испытать чрезмерное проявление эмоций/неудовлетворительное поведение.
Во время семейных ужинов ребенок отказывается садиться за стол или ведет себя неподобающим образом за столом.	Играя в игру, ребенку может тяжело даваться ожидание своей очереди, соблюдение правил, брать на себя ответственность за свою роль, или он может чувствовать, что всегда виноват.	Во время занятий игровыми видами спорта ребенок может думать, что другие его обманули или нарушили правила.	Может быть трудно стоять в очереди, и ребенок может быть требовательным и проявлять эмоции разочарования и нетерпения.
			

Саморегуляция для родителя или опекуна и ребенка

Саморегуляция – это способность управлять эмоциями, поведением и движениями, соответствующими ситуации как в положительной, так и в отрицательной ситуации (Davis et al., 2020). Это очень сложный навык, развитие которого начинается в раннем детстве и продолжается во взрослой жизни. На то, насколько хорошо люди могут справляться с саморегуляцией, влияют многие факторы, такие как личные качества, характер, культурные убеждения, социальные факторы, воспитание детей или способы поддержания здоровья и даже патологические состояния, такие как синдром Туретта (Davis et al., 2020). Способность к саморегуляции критически важна для эмоционального контроля, способности сосредоточиться и управлять поведением. Различия в головном мозге, в том числе «отсутствие фильтра» в базальных ядрах, затрудняют саморегуляцию у людей, страдающих тиками, и повышают вероятность того, что дети будут демонстрировать препятствующее поведение, не связанное с тиками. Кроме того, сопутствующие расстройства, такие как СДВГ, тревожность и расстройство аутистического спектра, если они имеются, могут усложнить саморегуляцию из-за отличий в функционировании мозга (Davis et al., 2020). Нарушения исполнительных функций у некоторых детей с синдромом Туретта также могут затруднять управление эмоциями (Romero-Ayuso et al., 2020).



Дети с тиками сталкиваются со многими факторами, которые могут влиять на их эмоции и поведение. Внутренние вызовы к тикам, навязчивые мысли, и попытки справиться с сенсорной перегрузкой могут привести к взрывам эмоций в течение дня. По сути, если дети с тиками подавляют эмоции или тики в течение дня, обычно к концу дня наблюдается резкий всплеск эмоций. Они также могут сопротивляться выполнению домашних заданий, что может превратиться в постоянное противостояние между ребенком и его родителями или опекунами. Из-за того, что ребенок подавлял тики и компульсии и был способен находиться в работоспособном состоянии (несмотря на свою сенсорную перегрузку) в течение рабочего дня, к тому времени, когда он приходит домой, он испытывает перенапряжение или всплеск тиков, с которыми трудно справиться. По сути, его «чаша» эмоций заполнилась и переполнилась до такой степени, что их стало невозможно контролировать.

Проблемы с саморегуляцией характерны не только для детей с тиками. Родители и опекуны могут испытывать определенные переживания в течение дня, которые приводят к переполнению эмоциями. Забота о детях, выполнение поручений, работа и недосыпание — все это может вызвать эмоциональное перенапряжение и иногда привести к взрывной реакции в адрес членов семьи. Проще говоря, у всех нас есть «чаша», которая переполняется, когда мы больше не можем справиться с эмоциями и не в состоянии должным образом их контролировать.

Обучение саморегуляции

Развитие навыков саморегуляции может быть трудным для многих детей с СТ. Эти навыки важны не только для того, чтобы помочь справиться с нежелательным поведением, не связанным с тиками, но и для того, чтобы добиться успехов в дальнейшем (Montroy et al., 2016). Хорошая новость заключается в том, что терапия и поведенческие вмешательства доказали свою высокую эффективность в обучении и улучшении саморегуляции.



В большинстве программ поведенческой терапии и терапии управления эмоциями применяются аналогичные стратегии, чтобы помочь научить детей саморегуляции. Родители и опекуны могут применять некоторые потенциальные стратегии, чтобы помочь детям с тиками научиться саморегуляции:

- Помогите своему ребенку понять и принять, что испытывать сложные чувства и выражать сложные эмоции – это нормально.
- Находитесь рядом с ребенком, когда он переживает сложные эмоции, и обсудите, какие чувства он испытывает.
- Обратите внимание на триггеры или вещи, которые выводят вас из себя, и расскажите об этом ребенку, чтобы помочь ему узнать о триггерах и о том, что вызывает у него всплеск эмоций.
- Напомните ребенку, что иногда его «чаша» эмоций заполняется быстрее, чем у других.
- Учите ребенка управлять эмоциями ПРЕВЕНТИВНО, чтобы избежать перенапряжения. См. примеры следующих превентивных стратегий.

«У многих детей просто отсутствует фундамент для развития нервной системы, на котором строится успешная саморегуляция. Просить их контролировать свое поведение – это все равно что ждать, чтобы подросток управлял автомобилем без прохождения обучения вождению».

— Мона Делахуке, доктор философии

- Убедите ребенка, что всем необходимо изучать стратегии, которые помогут держать под контролем свои эмоции.
- Объясните, что ваши эмоции влияют на других. Это можно сделать, разговаривая с ребенком о том, что его заставляют чувствовать другие люди. Вы также можете дать ему понять, как его слова и действия влияют на чувства других.
- Моделируйте разумные стратегии саморегуляции и рассказывайте о ситуациях, когда вы смогли их реализовать.

Примеры превентивных стратегий:

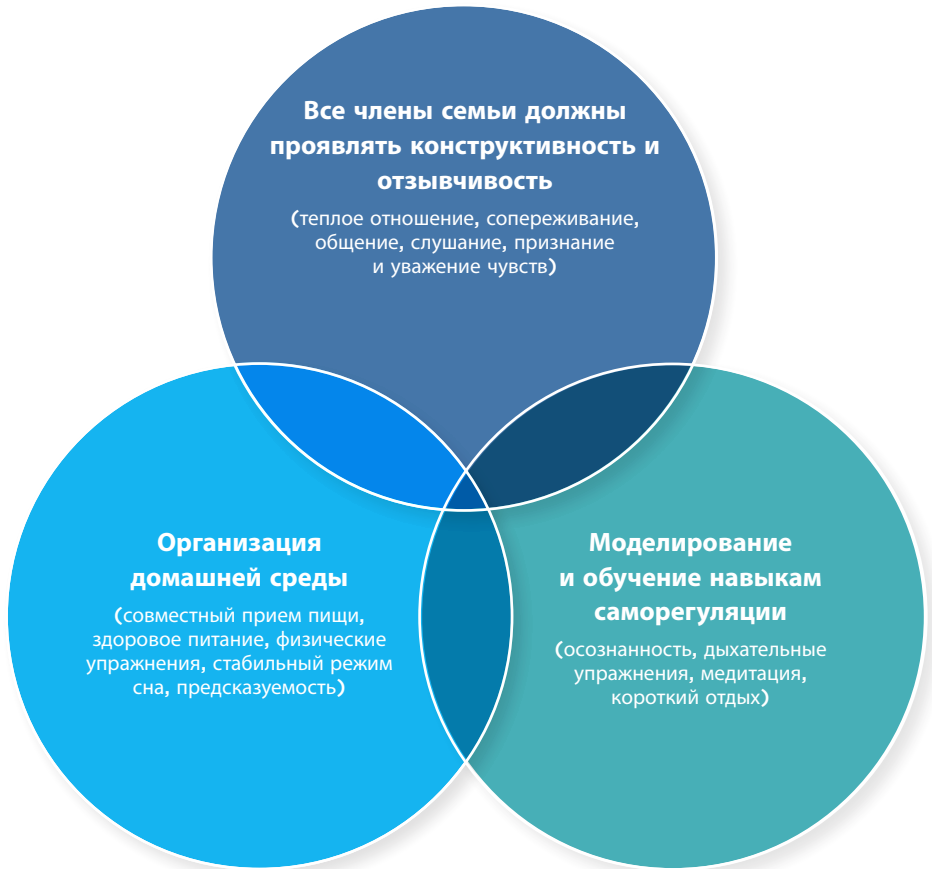
- Использование игрушек-антистресс
- Физические упражнения
- Дыхательные упражнения для релаксации
- Прогрессивная мышечная релаксация
- Упражнения на заземление
- Использование успокаивающего уголка или сенсорной капсулы
- Занятия музыкой
- Рисование
- Практика осознанности
- Употребление большого количества воды
- Здоровое питание
- Сон и отдых
- Прогулка

Совместная регуляция

Когда один из членов семьи чувствует себя подавленным или эмоционально перегруженным, это может отразиться на остальных членах семьи. Это влияние членов семьи друг на друга можно объяснить с помощью теории семейных систем (White & Klein, 2008). Согласно теории семейных систем каждый член семьи является частью взаимосвязанной системы, в которой каждый человек является уникальной личностью с уникальными взглядами и особенностями. Для наглядности представьте себе детский мобиль, в котором основные семейные ценности — это верхняя часть мобиля, скрепляющая конструкцию, а отдельные элементы — это каждый член семьи. И когда отдельные элементы этого мобиля [то есть, отдельные люди] становятся разрозненными из-за нежелательных эмоций или поведения, это может выбить из колеи всю конструкцию мобиля [семью]. То есть, когда ребенок испытывает трудности с саморегуляцией и у него проявляется чрезмерное эмоциональное перенапряжение, это может повлиять на саморегуляцию самого родителя.



КАК ОСУЩЕСТВЛЯТЬ СОВМЕСТНУЮ РЕГУЛЯЦИЮ



Исследования показали, что с раннего возраста родители и дети, как правило, совместно регулируют эмоции друг друга (Bridgett и др. 2020). Родители могут утешить или успокоить ребенка, просто сохраняя спокойствие или используя некоторые из своих собственных успокаивающих стратегий. Поэтому родителям ребенка с тиками очень важно научиться саморегуляции и управлению собственными эмоциями. Научившись управлять своими эмоциями, вы сможете совместно регулировать эмоции вашего ребенка (Lobo, 2020). При моделировании разумной поведенческой саморегуляции, такой как здоровое питание, физические упражнения, полноценный сон, практика осознанности и уделение времени себе, когда вы чувствуете себя подавленным, вы можете продемонстрировать своему ребенку разумные стратегии саморегуляции. Могут быть полезны индивидуальная терапия, помощь группы поддержки, например [онлайн-группы поддержки TAA \(TAA Online Support Groups\)](#), приложения для ментального здоровья и медитации (многие из них бесплатны), занятия спортом в одиночку или с другом/подругой, а также встречи с хорошими друзьями.

В заключение стоит отметить, что осуществлять саморегуляцию довольно тяжело. Особенно сложным может оказаться воспитание ребенка, страдающего тиками, у которого есть трудности с саморегуляцией. Крайне важно научить ребенка, страдающего тиками предотвращать и управлять нежелательными эмоциями и поведением, не связанным с тиками, с помощью развития навыков саморегуляции и моделирования поведения.



Управление вызывающим поведением

Стратегии предотвращения вызывающего поведения

Стратегии, которые следует применять до

эмоционального всплеска:

- Необходимо уделить время для обсуждения с ребенком того, что ему стало известно, что он наблюдал или чувствовал до эмоционального всплеска:
- Выберите время, когда родители/опекуны и ребенок свободны и когда все настроены на разговор.
- Проявляйте сопереживание, делитесь наблюдениями с ребенком, принимая во внимание его наблюдения и чувства. Внимательно слушайте ребенка, поскольку он, возможно, расскажет что-то, чего вы не знаете.
- Занимайтесь с ребенком с осторожностью, применяя некоторые из упомянутых выше превентивных стратегий.
- Проконсультируйтесь со школьными специалистами, которые тесно взаимодействуют с ребенком, чтобы определить, что ему стало известно, что он наблюдал или чувствовал до эмоционального всплеска. ПРИМЕЧАНИЕ. Школьные специалисты могут работать с ребенком над разработкой превентивных стратегий.

«Вызывающее поведение возникает, когда требования, предъявляемые к ребенку, превосходят его навыки, необходимые для адаптации к этим требованиям»

— доктор Росс Грин

Не забывайте о триггерах, таких как переходы между аудиториями или факторы стресса, например шумные или многолюдные места. Нет необходимости избегать всех ситуаций, которые могут спровоцировать ребенка, но будьте бдительны, чтобы вовремя увидеть, что предшествует его эмоциональному всплеску. Например, семья может пойти куда-нибудь поужинать, но лучше выбрать более раннее время, когда не так шумно. Или же родитель/опекун может забрать ребенка в тихое место или домой раньше с многолюдного или шумного мероприятия.

После того, как будет достигнута договоренность относительно признаков приближающегося эмоционального взрыва, необходимо обсудить, что вместо этого будет делать ребенок. Действия ребенка, находясь дома и вне дома, будут разными, поэтому необходимо иметь план действий для различных ситуаций.

Будьте бдительны при появлении у ребенка предупреждающих признаков, таких как чрезмерное беспокойство, скука, шумное поведение или желание пойти домой. Не ждите, пока станет слишком поздно.

Попробуйте регулярно проводить семейные собрания, на которых все садятся за стол, чтобы обсудить события прошедшей недели и потребности семьи. В обсуждении должны участвовать все члены семьи. Во время семейного собрания вы можете поинтересоваться у всех, как дела, поделиться информацией или отпраздновать достижения. Позаботьтесь о том, чтобы семейные собрания не всегда были сосредоточены только на сложном поведении или эмоциях. Предлагая приятные темы для разговора и поводы для празднования, все члены семьи смогут настроиться на позитивный лад.

Стратегии, которые следует применять в момент всплеска:

Используйте наглядные пособия для обозначения наставления «иди к определенному месту». Часто в момент эмоционального всплеска ребенок не хочет, чтобы опекун родитель/разговаривал с ним. Ему можно показать изображение помещения/местности, а также изображение каких-либо тактильных инструментов или методик, которые были предварительно согласованы и уже использовались ранее. Помещение, инструменты и методики следует планировать вместе с ребенком заранее.

Разрешите ребенку выполнить план. Это может быть перемещение в другое место, выполнение дыхательных упражнений или применение других стратегий для успокоения или саморегуляции.

НЕ пытайтесь вмешаться в этот момент. Если вы это сделаете, обострение ситуации неминуемо.

Сохраняйте спокойствие. При необходимости применяйте свои собственные успокаивающие стратегии.

Обеспечьте безопасность:

- Распознайте предупреждающие признаки
- Уберите подальше хрупкие предметы
- Сохраняйте спокойствие
- При необходимости выйдите из комнаты

Стратегии, которые следует применять после всплеска:

- Обязательно проведите разбор ситуации. Это должно произойти в пределах временных рамок, когда все участники могут подробно вспомнить момент эмоционального всплеска (от одного часа до не более одного дня), а также найдите место и время для обсуждения этого случая и триггерного события.
- В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ похвалите ребенка за приложенные усилия и видимые успехи.
- Обсудите, какие действия можно улучшить в дальнейшем всем участникам.
- Не забывайте, что это не только личная проблема человека.
- Помогите решить проблему совместно.
- Поработайте с командой терапевтов, при наличии таковой, над разработкой стратегий управления эмоциями и релаксации, которые можно применять для профилактики.



Заключение

Чтобы помочь детям и подросткам, страдающим СТ, другими тиковыми расстройствами и сопутствующими расстройствами, справиться с вызывающим поведением и сильными эмоциями дома, в школе и в обществе, требуется продуманная работа и практика. Также для этого нужно время и много сил. Успех приходит медленно, и все члены семьи стараются для достижения общей цели.

Посетите www.tourette.org для получения дополнительных учебных материалов. Tourette Association of America может предоставить школам и педагогам информацию о синдроме Туретта и сопутствующих расстройствах, проведя презентацию в рабочее время. Обратитесь за помощью или дополнительной информацией по адресу support@tourette.org.

Ресурсы

The Explosive Child – Ross Greene

Beyond Behaviors – Mona Delahooke

[YouTube-канал Tourette Association of America](#)

Проблемы с саморегуляцией

Рекомендуемые видео для помощи в развитии навыков самоконтроля и управления эмоциями:

Шаг 1. Осведомленность

Шаг 2. Причины эмоционального напряжения моего ребенка

Шаг 3. Предупреждающие признаки приближающегося эмоционального всплеска

Шаг 4. После всплеска

Посетите [сайт](#) для получения дополнительной информации

Зоны регуляции

Зоны регуляции: Концепция развития навыков самоконтроля и управления эмоциями.

Данный сайт содержит:

- Приложения по зонам
- Скачиваемые формы/бланки
- Школьные приложения для различных ситуаций (класс, собрание и т.д.)
- Вебинары

Посетите [сайт](#) для получения дополнительной информации.

Использованная литература

American Psychiatric Association, 2013. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5®). American Psychiatric Pub.

Atkinson-Clement C, Porte CA, de Liege A, Klein Y, Delorme C, Beranger B, Valabregue R, Gallea C, Robbins TW, Hartmann A, Worbe Y. Impulsive Prepotent Actions and Tics in Tourette Disorder Underpinned by a Common Neural Network. *Mol Psychiatry*. 2020 Sep 29. doi: 10.1038/s41380-020-00890-5. Epub ahead of print. PMID: 32994553.

Ashurova M, Budman C, Coffey BJ. Ticked Off: Anger Outbursts and Aggressive Symptoms in Tourette Disorder. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am.* 2021 Apr;30(2):361-373. doi: 10.1016/j.chc.2020.10.006. Epub 2021 Feb 15. PMID: 33743944.

Bridgett, D. J., Ganiban, J. M., Neiderhiser, J. M., Natsuaki, M. N., Shaw, D. S., Reiss, D., & Leve, L. D. (2018). Contributions of Mothers' and Fathers' Parenting to Children's Self-Regulation: Evidence from an adoption study. *Developmental science*, 21(6), e12692. <https://doi.org/10.1111/desc.12692>

Budman CL, Rockmore L, Stokes J, Sossin M. Clinical Phenomenology of Episodic Rage in Children with Tourette Syndrome. *J Psychosom Res.* 2003 Jul;55(1):59-65. doi: 10.1016/s0022-3999(02)00584-6. PMID: 12842232.

Chen K, Budman CL, Diego Herrera L, Witkin JE, Weiss NT, Lowe TL, Freimer NB, Reus VI, Mathews CA. Prevalence and Clinical Correlates of Explosive Outbursts in Tourette Syndrome. *Psychiatry Res.* 2013 Feb 28;205(3):269-75. doi: 10.1016/j.psychres.2012.09.029. Epub 2012 Oct 4. PMID: 23040794; PMCID: PMC3543492.

Davis, EL, Brooker, RJ, Kahle, S. Considering Context in the Developmental Psychobiology of Self-Regulation. *Developmental Psychobiology.* 2020; 62: 423-435. <https://doi.org/10.1002/dev.21945>

Hovik KT, Egeland J, Isquith PK, Gioia G, Skogli EW, Andersen PN, Øie M. Distinct Patterns of Everyday Executive Function Problems Distinguish Children With Tourette Syndrome From Children With ADHD or Autism Spectrum Disorders. *J Atten Disord.* 2017 Aug;21(10):811-823. doi: 10.1177/1087054714550336. Epub 2014 Sep 24. PMID: 25253683.

Lobo, F. M., & Lunkenheimer, E. (2020). Understanding the Parent-Child Coregulation Patterns Shaping Child Self-Regulation. *Developmental Psychology*, 56(6), 1121-1134. <https://doi.org/10.1037/dev0000926>

Montroy, J. J., Bowles, R. P., Skibbe, L. E., McClelland, M. M., & Morrison, F. J. (2016). The Development of Self-Regulation across Early Childhood. *Developmental Psychology*, 52(11), 1744-1762. <https://doi.org/10.1037/dev0000159>

Romero-Ayuso, D., Alcántara-Vázquez, P., Almenara-García, A., Nuñez-Camarero, I., Triviño-Juárez, J. M., Ariza-Vega, P., Molina, J. P., & González, P. (2020). Self-Regulation in Children with Neurodevelopmental Disorders "SR-MRehab: Un Colegio Emocionante": A Protocol Study: *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12),4198. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124198>

White, J.M. & Klein, D.M. (2008). *The Systems Framework. Family Theories.* Sage Publications, Thousand Oaks, pp. 151-177

Этот материал опубликован на основании Договора о предоставлении гранта или сотрудничестве (Номер 5 NU28DD000001-02-00), финансирование по которому предоставлено Центром контроля и профилактики заболеваний (Centers for Disease Control and Prevention). Его содержание является предметом исключительной ответственности авторов и не обязательно отражает официальную позицию Центра контроля и профилактики заболеваний или Департамента здравоохранения и социального обеспечения.



42-40 Bell Blvd., Suite 205, Bayside, NY 11361 tourette.org 888-4TOURET
Facebook @TouretteAssociation Twitter @TouretteAssn
Instagram @TouretteAssociation YouTube @Tourette TV