

Častá chorobnosť dieťaťa

POPIS

Dieťa môže mať rôzne ochorenia, či už má horúčku, kašeľ, zapálené hrdlo, bolesti brucha, úraz, zápal očí, uší a podobne. Najčastejšie sú u dieťaťa prítomné vírusové infekcie dýchacích ciest. Každý rodič sa snaží nájsť spôsob, ako dieťaťu pomôcť. Majú veľké skúsenosti s rôznymi druhmi chorôb svojho dieťaťa a navštevujú rôznych odborníkov. Ak sa ochorenie opakuje, už vedia postup, čo majú robiť a čo zvyčajne zaberá, vedia lepšie odhadnúť príznaky ochorenia a skôr zasiahnuť. Vyhľadávajú lekárov, tí predpíšu dieťaťu lieky a väčšinou ochorenie ustúpi. Zvýšená chorobnosť dieťaťa po vstupe do kolektívu či v jesenno-zimných mesiacoch je prirodzená. Za určitých okolností je prekonávanie ľahkých, obzvlášť bakteriálnych infekcií, pre správny vývoj imunity dôležité. Najmä u predškôlaka sa tým posilňuje imunita. Dieťa resp. malý predškôlak je častejšie chorý, lebo jeho obranyschopnosť ešte nepozná veľa patogénov, vyvíja sa mu imunita a to je dôvod, prečo je dieťa po nástupe do škôlky chorľavé. Dieťa, ktoré navštevovalo škôlku a ide do školy má lepšiu imunitu ako to, ktoré nechodilo do škôlky. Otázkou je, *kedy by mali rodičia spozornieť*. Neexistuje však presná hranica medzi neprimeranou a normálnou chorobnosťou dieťaťa. Vie sa len toľko, že normálna chorobnosť má mierny priebeh, objavuje sa najmä na jeseň a v zime a dieťa dobre reaguje na liečbu. Naopak varovným signálom môže byť, ak choroba má dlhý priebeh a dieťa nedostatočne reaguje na liečbu.

MOŽNÉ PRÍČINY VZNIKU A PRETRVÁVANIA

Pokiaľ je dieťa často choré, je nutné hľadať príčinu. Možno je v jeho okolí bacilonosič, je nedoliečené. Z hľadiska **klasickej medicíny** sú ochorenia spôsobené **baktériami a vírusmi**, pričom, keď sa ich podarí vyliečiť, tak človek vyzdravie. Za príčinu ochorenia sa považujú teda **vonkajšie vplyvy** (vírusy, baktérie). Inou príčinou častej chorobnosti dieťaťa sú **poruchy imunity u dieťaťa**. Sem radíme opakujúce sa infekcie dýchacích ciest, infekcie. Ak pretrvávajú dlhodobo je potrebné navštíviť pediatra, aby zistil príčinu choroby. Rodiča sa často obávajú, či ich dieťa nemá poruchu imunity, keď je tak často choré alebo je to len bežná detská chorobnosť. Prežívanie dlhodobého stresu sa môže prejaviť oslabením imunity a narastá chorobnosť. Za častou chorobnosťou môžu byť teda aj emocionálne a psychické príčiny. Veľmi zaujímavý názor na ochorenia dieťaťa nám ponúka **psychosomatické hľadisko**. Čiže k fyzickej oblasti pripojíme psychickú a sociálnu oblasť. *A čo je to vlastne psychosomatika?* Psychosomatika predstavuje psychofyzický problém, problém vzťahu tela a duše. Keď všetky lekárske vyšetrenia sú v poriadku, no dieťa sa aj tak sťažuje na bolesť hlavy, brucha, je unavené, máva ranné

nevoľnosti. Ponúka odpoveď na to, čo sa skrýva za najčastejšími telesnými ochoreniami dieťaťa, keď nie je prítomná zjavná medicínska príčina. Psychické rozpoloženie ovplyvňuje fyzické prežívanie, teda aj chorobnosť. Napríklad, keď dieťa má mať v škole test, alebo mu v škole ubližujú tak prežíva psychickú nepohodu a to sa mu odrazí aj na telesnom stave. V detskom veku vznikajú psychosomatické ochorenia častejšie ako u dospelých. Dieťa, na rozdiel od dospelého, nie je schopné ovplyvniť situáciu, ktorá v ňom spôsobuje stres, úzkosť alebo nepríjemné pocity. Nedokáže o tom hovoriť a vyjadriť to slovami. Preto sa môže stať, že jeho dlhodobá a opakovane potláčané emócie sa prejavia na telesnej úrovni. Ochorenie tak môže predstavovať útek od nejakého, pre dieťa nezvládnuteľného problému alebo záťažovej situácie, a to nielen v rámci rodiny, ale aj v rámci problémov v škole alebo medzi kamarátmi/spolužiakmi.

Jednoznačný dôvod a príčina psychosomatického ochorenia nie je. *Príčiny vzniku psychosomatických ochorení* môžu byť rôzne: vrodené vlastnosti, zlé rodinné vzťahy, slabá odolnosť organizmu, vek, strach, úzkosť, negatívne postoje, pocity menejcennosti, negatívne pocity k rodičom, direktívna alebo hyperprotektívna výchova, malá opora od rodičov.

NAJČASTEJŠIE PRÍČINY A DÔSLEDKY PSYCHOSOMATICKÝCH OCHORENÍ U DIEŤAŤA

- V prípade, keď sú rodičia v napätí, dieťa to citlivo vníma a prežívanie sa prejaví aj na jeho telesnej stránke.
- Dieťa býva často nadmerne a neuspokojivo závislé na matke a nie je schopné sa osamostatniť.
- Nevie sa dostatočne presadiť, potláča hnev.
- Má neuspokojené potreby starostlivosti, ktoré si dieťa nedokáže vyžiadať.

Spomínané prejavy môžu byť dôvodom pre psychogénny kašeľ, tzv. nervózne odkašliavanie dieťaťa. Dieťa, ktoré je vystavené ambivalentnej výchove rodičov (veľká láska a zároveň veľa trestov).

- Chýba prijatie a láska.

V momentoch neistoty alebo pri zhoršení stavu sa môžu objaviť prudšie záchvaty. Spomínané prejavy dieťaťa môžu byť dôvodom pre čkanie dieťaťa.

- Ak dieťa vníma odpútanie od matky ako ohrozenie.

Môžu sa vyskytnúť symptómy ako búšenie srdca, závrate, návaly potenia, psychická a fyzická slabosť. Spomínané prejavy dieťaťa môžu byť dôvodom pre srdcovú neurózu u dieťaťa.

- Úzkostné dieťa, ktoré má obmedzené sociálne kontakty alebo stratilo dôležitú osobu v živote.

Spomínané prejavy môžu byť dôvodom pre zápchu u dieťaťa. Dieťa, ktoré túži po uznaní a je schopné urobiť pre ocenenie čo najviac. Spomínané prejavy dieťaťa môžu byť dôvodom pre bolesti hlavy.

- Dieťa, kde ide o nadmerne ochránársky postoj rodiča k dieťaťu alebo o chladný vzťah.

Takéto stavy môžu byť dôvodom pre vznik kožných ochorení dieťaťa.

- Dieťa je dlhodobé vystavené napätej atmosfére.

Často sa to prejaví jeho telesnými prejavmi ako bolesti hlavy, brucha a podobne.

- Na zdravie dieťaťa vplýva aj to, aké má vzťahy s inými ľuďmi (nakoľko je spokojné vo vzťahoch) a to odráža, aké zdravé je jeho telo.

Ak je dieťa v napätom vzťahu s ľuďmi, prejavia sa u neho telesné príznaky ako bolesti hlavy, brucha, nevoľnosť, často ochorenie a i.

- Príčiny môžu nastať aj v prostredí školy a to emocionálny stres spôsobený pocitmi osamelosti medzi spolužiakmi, nie dobrými vzťahmi s pedagógom, šikanovanie.

Ak dieťa niečo trápi a nevie svoje prežívanie vyjadriť slovami, prejaví sa mu to telesne - bolí ho hlava, má hnačky, poruchy imunity.

- Dieťa môže mať psychickú traumu aj po rozvoze rodičov, ktorá sa prejaví aj telesne.
- Na chorobnosť, psychosomatické ochorenie dieťaťa vyplýva aj to, či neprežíva aktuálne stres, či sa niečoho nebojí.

VÝCHOVNÉ CHYBY

Predtým, než bude rodič podávať dieťaťu rôzne lieky, vitamíny, či bylinné preparáty na podporu jeho imunity a zdravotného stavu, mal by sa vždy bezodkladne poradiť s ošetrojúcim lekárom dieťaťa.

Rizikové je vyhľadať si na internete príznaky ochorenia dieťaťa a následne ich svojpomocne diagnostikovať. Vždy sa treba poradiť s lekárom.

Ďalšou otázkou je, kedy zaradiť dieťa do kolektívu po infekcii. Rodičia sa ponáhľajú do zamestnania a častou chybou je konštatovanie, že keď už dieťa dobralo lieky a nemá horúčky, tak sa môže vrátiť do škôlky, do školy. Dieťa sa odporúča zaradiť do kolektívu až pri úplnom uzdravení. Z vývinového hľadiska sa za vhodný vek pre zaradenie dieťaťa do kolektívu považuje tretí rok, ale ani to sa netýka úplne každého dieťaťa. Do skupiny detí sa neodporúča zaradovať dieťa pred druhým rokom života.

Na rozvoj imunity dieťa potrebuje kontakt s prírodou, primeraný pohyb, slnko a čistý vzduch. Výchovnou chybou je držať dieťa len v domácom prostredí napr. pri počítači, v škole a na krúžkoch, aj keď nie vždy sa to dá vzhľadom na aktuálne pandemické opatrenia uskutočniť.

NÁPRAVA A RIEŠENIA

Ako pomôcť dieťaťu, ktoré sa vyznačuje častou chorobnosťou:

- Schopnosť pozrieť sa na ochorenie dieťaťa z iného uhla. Zistiť, či ho niečo netrápi.
- Sústrediť sa na dieťa a na vzťahy v rodine, nie len na chorobu.
- Skúsiť znížiť napätie v rodine a navodiť psychickú pohodu.
- Telesné symptómy dieťaťa by mali byť chápané ako signály orgánov, ktoré reflektujú vnútorné prežívanie dieťaťa.
- Identifikovať pocity, ktoré dieťa potláča a pomôcť mu sa s nimi vysporiadať.
- Výraznú zmenu v správaní, prežívaní dieťaťa (utiahnutie sa, strata záujmu o okolité dianie, vyhýba sa škole, zvýšená podráždenosť až agresivita) je potrebné riešiť, čo najskôr.
- Rozprávať sa s dieťaťom o jeho pocitoch, čo prežíva. Vypočuť si ho, poradiť mu.

- Dieťa môže vyjadriť svoje pocity cez hru, pohyb, tanec, šport, kresbu, modelovanie prípadne krikom, plačom...
- Vnímať ochorenie v kontexte vzťahov dieťaťa s jeho kamarátmi, blízkymi ľuďmi.
- Hľadať spôsoby, ako predísť ochoreniam alebo podporovať imunitu:
 - šport a dychové cvičenia
 - pobyt v prírode (ísť na výlet, k moru, do hôr)
 - úprava stravy
 - obmedziť pobyt vo fajčiarskom prostredí a prostredí kde je pleseň
 - posilniť imunitu dieťaťa konzumáciou ovocia, zeleniny, prípadne vitamínovými preparátmi po dohode s lekárom
 - posilniť imunitu ovocím, zeleninou, prípadne vitamínovými preparátmi po dohode s lekárom
 - otužovanie...
- Celkovo upraviť životný štýl čo prispeje to k lepšiemu fyzickému a psychickému zdraviu dieťaťa.
- Dieťa má vidieť vzor v rodičovi. Ak vidí, že športuje, trávi čas v prírode, konzumuje kvalitnú stravu, začína tieto vzory správania automaticky preberať. Malo by vidieť a vedieť, že o imunitu je potrebné sa starať.

Ak zdravotné problémy dieťaťa pretrvávajú, je vhodné sa poradiť s pediatrom, či môže ísť o psychosomatický základ ochorenia. Liečba psychosomatických ochorení je dlhodobý proces a je potrebná spolupráca viacerých odborníkov i celej rodiny.

Literatúra:

- CABAN (ELIÁŠOVÁ), J. (2018). O chorobách detí trochu inak. ČO znamenajú?, [online]. [cit. 2021-01-02]. Dostupné na internete <https://mamaaja.sk/clanky/dieta/o-chorobach-deti-trochu-inak-co-znamenaju>
- FILÍPKOVÁ, B. Psychosomatické poruchy podmienené udalosťami v školskom prostredí, , [online]. [cit. 2021-01-02]. Dostupné na internete www.minedu.sk
- HNonline.sk. (2017). Prečo sú deti po nástupe do školy stále choré? [online]. [cit. 2021-02-02]. Dostupné na internete <https://svetevity.sk/zdravie/572840-preco-su-deti-po-nastupe-do-skoly-stale-chore>.
- LIEŠŤAN, M. (2016). Poruchy imunity u detí, [online]. [cit. 2021-01-02]. Dostupné na internete <https://lekar.sk/clanok/poruchy-imunity-u-deti>.
- MAMA A JA, (2017), [online]. [cit. 2021-01-02]. Dostupné na internete <https://mamaaja.sk/clanky/mama/aj-vase-dieta-byva-casto-chore>.
- ŠPÁNIKOVÁ, M. Poradňa pediatra, [online]. [cit. 2021-01-02]. Dostupné na internete <https://mamaaja.sk/poradne/poradna-pediatra/detske-choroby/otazka-16913>.
- TANCSÁKOVÁ, B. Psychosomatika: Dieťa môže chorobami poslať rodičom odkaz, že sa trápí, [online]. [cit. 2021-01-02]. Dostupné na internete <https://eduworld.sk/cd/beata-tancsakova/5759/psychosomatika-dieta>.