

BOLI MNIE BRZUSZEK!

Choroby dziecięce są oznaką zachodzenia procesów adaptacyjnych. W momencie rozpoczęcia roku szkolnego, rośnie w gabinetach lekarskich i psychologicznych liczba zgłoszeń dolegliwości typu: bóle brzucha czy głowy u dzieci. Często mają one podłoże psychosomatyczne. Oznacza to, że stan somatyczny został wywołany przez przyczyny psychologiczne. Dzieci najczęściej mają somatyczne objawy lęku: bóle głowy, biegunki, tak silne bóle brzucha, że wezwany lekarz podejrzewa zapalenie wyrostka robaczkowego. Mogą nawet pojawić się drgawki. Niekiedy dziecko wpada w taką histerię, że przerażony rodzic pozwala zostać mu w domu. W ten sposób dziecko dowiaduje się, że najlepszym sposobem na to, by nie iść do szkoły/przedszkola jest choroba.

Prawdę mówiąc, nie ma dzieci, może prócz tych, które mają w domu piekło, które wolą pójść do przedszkola, zamiast zostać w domu z mamą. Są jednak dzieci, które z łatwością i prawie bezboleśnie adaptują się do warunków przedszkolnych i są inne, którym ta adaptacja sprawia nieopisaną trudność. Dziecko, które szybko odnajduje się w przedszkolu to takie, które odczuwa niezawodność rodziców, niestraszone światem i wychowywane przez pierwsze trzy lata w sposób dający mu poczucie bezpieczeństwa. Dobre doświadczenia i pełna ufność dziecka sprawiają, że chwilowa utrata rodziców z pola widzenia nie jest dramatem, bo nauczyło się ono o nich pamiętać. Zaburzenia doświadczeń pierwszego okresu dzieciństwa są najczęstszą przyczyną utrudnionej lub wręcz niemożliwej adaptacji przedszkolnej.

Pierwszym podstawowym krokiem rodzica, którego dziecko skarży się na bóle głowy czy brzucha jest wizyta u lekarza, aby zdiagnozować i wykonać podstawowe badania. **Zanim będziemy podejrzewać podłoże psychologiczne, należy wykluczyć przyczyny medyczne.** W przypadku bólów brzucha czy głowy o podłożu psychologicznym diagnozę stawia pediatra na podstawie historii klinicznej przedstawionej przez rodziców dziecka oraz po wykonaniu badań. Najczęstszym problemem są bóle brzucha. Nawracające bóle brzucha mogą ograniczyć codzienną aktywność dziecka. Leczenie zależy od pierwotnej przyczyny bólu. Dlatego jak najszybciej należy spróbować znaleźć przyczyny organiczne, które mogą być źródłem tego typu zaburzeń. W przypadku chorób organicznych (infekcje, stany zapalne itp.) po zdiagnozowaniu choroby wdraża się najbardziej odpowiednią terapię farmakologiczną. Należy również wykluczyć alergię pokarmową. W przypadku „ból brzucha” o podłożu psychologicznym trzeba znaleźć przyczynę dyskomfortu psychicznego dziecka i zminimalizować bądź jeśli to możliwe wyeliminować ją. Jeśli dziecko cierpi na nawracające bóle brzucha, należy je zapewnić, że nie są one groźne. **Dzieci najczęściej wykorzystują „psychologiczne”**

bóle brzucha, aby zwrócić na siebie uwagę rodziców i niewerbalnie wyrazić odczuwany dyskomfort psychiczny. Najczęściej tego typu bóli doświadczają dzieci zamknięte w sobie, małomówne, trzymające w sobie emocje, takie które nie dzielą się przeżyciami z rodzicami, nieśmiałe i lękliwe. Bóle brzucha pojawiają się przed wyjściem do szkoły, w trakcie zajęć (aby zabrać je ze szkoły) bądź tuż przed pójściem spać. Bóle brzucha często łączą się z biegunką. Symptom ten pokazuje strach przed wymaganiami, niezdolność lub niechęć do radzenia sobie z problemami, pokonywania pojawiających się kłopotów. Bóle głowy mogą łączyć się z innymi objawami spowodowanymi chorobami (wtórne bóle głowy). Przyczynami są choroby gorączkowe, infekcyjne bądź problemy o charakterze miejscowym. Tego typu bóle wymagają zastosowania środków farmakologicznych. *W wieku dziecięcym często występuje ból głowy związany ze spożywaniem pokarmów zawierających szczególnie dużą ilość tyraminy (na przykład czekolady), fenyloetylaminy (sery), histaminy lub azotynów (wędliny).* W dzieciństwie, w ogromnej większości przypadków, bóle głowy mają charakter pierwotny, czyli nie są związane z żadną chorobą. **Najczęstszą przyczyną jest napięcie emocjonalne, które powoduje tzw. napięciowy ból głowy.** Ta forma stanowi odpowiedź organizmu na skurcz mięśni szyi i głowy. Skurcz ten spowodowany jest stresującymi sytuacjami, takimi jak: niepokój związany z wynikami w nauce i osiągnięciami sportowymi, lęk separacyjny, może również być konsekwencją przeciążenia organizmu nadmiarem bodźców.

Pamiętajmy, że każdy ból jest napomnieniem ciała, którego nie wolno ignorować; ostrzeżeniem, które domaga się wysłuchania. Dzieci potrzebują naszej uwagi i czasu, naszej gotowości do słuchania. Powinny mieć poczucie, że zostaną wysłuchane. Musimy wspierać dziecko swoim doświadczeniem życiowym, udzielać mu pomocy w jego odnalezieniu się, przyjmowaniu świata i urzeczywistniania marzeń. Należy też uczyć dziecko, że dzielenie się przeżyciami, opowiadanie o różnych przeżywanych emocjach jest czymś naturalnym. Uczmy również nazywać lęki. Kiedy nie pomożemy dziecku pozbyć się lęku związanego z jakimś problemem, mogą pojawić się problemy natury psychosomatycznej. Tym, czego dziecko potrzebuje w okresie dorastania, w czasie mierzenia się z nowymi wyzwaniami, to szczególna troska, cierpliwość i dużo miłości. Im dziecko młodsze, tym łatwiej odróżnić nam chorobę wirusową od choroby na tle lękowym. Małuchom trudniej zataić jakiś problem, gdyż stres związany z utrzymaniem tajemnicy jest tak ogromny, że po prostu sobie z tym nie radzą. **Dzieci zawsze wysyłają sygnały, musimy tylko, jako eksperci od własnych dzieci, uważnie obserwować i słuchać.**

Pamiętajmy, że często słowa dziecka: „boli mnie

brzuszek czy głowa” znaczą po prostu „zaopiekuj się mną, zatroszcz, wysłuchaj”. Nie sięgajmy od razu po leki. Rozmawiajmy z naszymi dziećmi najlepiej wieczorem, kiedy mamy na to czas, a nie rano, kiedy wszystko robimy w pośpiechu. W sytuacji, gdy diagnoza medyczna nie tłumaczy dolegliwości i zrobimy wszystko, co

w naszej mocy, aby pomóc dziecku, a mimo to nie ma poprawy, niezbędna okazuje się pomoc psychologa. Nie obawiajmy się po nią sięgnąć.

mgr Monika Kofel - Dudziak
Tel. 783 133 336