

PSYCHICKÉ PORUCHY U DĚTÍ

Jak rozpoznat zlobení od vážné nemoci



TÍM, KDO DÍTĚTI ROZUMÍ NEJLÉPE, JSOU OBVYKLE JEHO RODIČE

Právě oni nejlépe poznají, že se s dítětem něco děje. Jsou ale situace, ve kterých i rodiče mohou trpět nejistotou, nevědět si rady. Zvláště když jde o psychické poruchy, spousta rodičů si nechce přiznat, že něco takového by se mohlo týkat i jejich dítěte. O psychických problémech jsme totiž zvyklí mluvit hlavně v souvislosti s dospělými a navíc je stále vnímáme jako stigma. Realita je ale taková, že poruchami psychického zdraví trpí stále častěji i děti. Naučte se rozpoznat signály, že se něco děje, abyste svým dětem dokázali včas podat pomocnou ruku.

JAK JÍT DĚTSKÉMU ŠTĚSTÍ NAPROTI

Pro dítě je podstatné dobré rodinné zázemí, harmonické vztahy v rodině i s vrstevníky, zájem a podpora rodičů, pozitivní zážitky. Existují samozřejmě situace, které při nejlepší vůli nedokážeme ovlivnit, např. úmrtí v rodině, přesto můžeme dítěti pomoci, aby i těžké situace zvládlo. Pro dítě je důležité, jaký vztah k němu máme, jak ho povzbuzujeme a podporujeme. Pokud my sami budeme na svět nahlížet pozitivně, existuje velká šance, že se to od nás potomek naučí.

Zdravé dítě je veselé, raduje se ze hry a dokáže být spontánní. Těší se na pravidelné aktivity, vychází s vrstevníky, případné konflikty dokáže vyřešit i bez fyzických potyček. Umí projevovat emoce, ale není příliš plačtivé. Samo vyjadřuje, co chce a co se mu líbí. Každé dítě je jiné, na jeho prožívání a projevech se významně podílí jeho věk. Není však potřeba ho neustále srovnávat s vrstevníky. Vnímejte jeho individualitu. A nepropadejte panice, když neskáče radostí do stropu celé dny. Ani my dospělí nejsme stále v lesku.

„TO DÍTĚ ŠÍLENĚ ZLOBÍ!“ NEBO MŮŽE MÍT ADHD...

Malé děti jsou živé ze své podstaty. Potřebují být neustále něčím zaměstnané a dospělí nemůžou čekat, že jejich ratolesti vydrží „být hodné“ jen tak. O něco komplikovanější to mívají prvorození nebo jedináčci, je pro ně těžší zabavit se sami a ke hře často potřebují dospělého. Malé dítě však neví, co je zlobení a co ne. Pro rodiče je to pak zpravidla všechno, co se jim v danou chvíli nehodí. Nicméně pokud se rodiče snaží dětem určovat přiměřené hranice, dítě brzy pochopí, co je v pořádku a co už „přes čáru“ (i když to neznamena, že ji nebude chtít nadále zkoušet překračovat).

Mezi dnešními školními dětmi je 6-9 % těch, kterým je diagnostikováno ADHD (porucha aktivity a pozornosti). Laici tuto diagnózu často považují za omluvu pro nevychovanost, ale skutečnost je taková, že základ poruchy je vrozený, a výchova na něj tedy nemá vliv. Je vaše dítě ve srovnání se svými vrstevníky zvlášť nepozorné a impulzivní? Rozhodne se něco udělat a musí to být hned, bez ohledu na situaci? Možná byste měli zpozornět. Nápadná je také aktivita dítěte. Pořád se vrtí, hraje si s rukama, nohama, ani chvíli neposedí. A to ani během vyučování ve škole. U některých dětí je výraznější porucha pozornosti a hyperaktivitou netrpí. Takové dítě může působit jako líné, netečné nebo lajdácké. V každém případě návštěvou lékaře nic nezkazíte a můžete předejít závažným potížím ve škole i vztazích dítěte s rodinou i kamarády.

JAK POZNAT, ŽE SE NĚCO DĚJE?

Skleslá nálada, náhlá změna chování, velký váhový úbytek, potíže se soustředěním, problémy ve škole... Signály, že se něco děje, mohou být různé. Psychické poruchy nejsou mezi dětmi až tak výjimečné a mohou zkomplikovat život celé rodině. Podle studií se třem ze čtyř dětí, které trpí některou z psychických poruch, nikdy nedostane odpovídající péče – a to jen proto, že jejich onemocnění není diagnostikováno.

Právě u dětí je přitom důležité, aby byly případné psychické problémy odhaleny co nejdříve. Pokud se psychické poruchy v dětství neléčí, mohou mít za následek rozvinutí jiných závažnějších psychických chorob v dospělosti. Pokud máte jakékoli podezření, je potřeba rychle kontaktovat vašeho pediatra nebo přímo dětského psychologa.



ADHD NENÍ JEDINÁ PSYCHICKÁ PORUCHA, SE KTEROU DĚTI BOJUJÍ

I když o diagnóze ADHD někteří lidé ještě uvažují jako o „omluvence pro nevychovanost“, přece jen jsme si na ni už zvykli a nezaskočí nás tak, jako když se v souvislosti s dětmi mluví třeba o depresích. Psychických poruch může být celá řada a k finální diagnóze je zapotřebí vždy spolupráce s odborníkem – dětským psychologem nebo psychiatrem. Psychické zdraví velmi úzce souvisí se zdravím fyzickým: znamená to, že když je dítě fyzicky zdravé, je splněn první a základní předpoklad psychické pohody.

I když své dítě milujete a vytváříte mu dobré zázemí, může se něco zvrtnout. Pokud máte podezření, že se v hlavě vašeho dítěte něco děje, nepanikařte a nehledejte vinu u sebe. Hledejte pomoc.

Magazín Pediatrics sestavil seznam varovných symptomů, který vám pomůže rozpoznat, že u vašeho dítěte možná propuká duševní onemocnění.



ZBYSTŘETE POKUD ZPOZORUJETE, ŽE VAŠE DÍTĚ:

- Je viditelně velmi smutné nebo uzavřené do sebe déle než dva týdny.
- Občas nedokáže ovládnout svoje chování a v těchto „záchvatech“ se snaží zranit sebe nebo ostatní.
- Najednou má přehnané obavy bez zjevného důvodu. Někdy je tento strach doprovázen bušením srdce nebo zrychleným dýcháním.
- Se velmi často zapojuje do rvaček a snaží se zranit ostatní.
- Nechce jíst, zvrací nebo užívá projímadla, aby si udrželo váhu.
- Má starosti nebo obavy, které mu znemožňují nebo ztěžují každodenní fungování.
- Má velké problémy s udržením koncentrace a pozornosti, což je příčinou například jeho školních neúspěchů.
- Opakovaně užívá alkohol nebo drogy.
- Má velké výkyvy nálad, které mu způsobují problémy ve vztazích.
- Vykazuje výrazné změny v chování nebo osobnosti.
- Zraňuje se, případně o tom mluví.



RODIČE BY NEMĚLI STRKAT HLAVU DO PÍSKU

Pozornosti se podle lékařů dostává častěji dětem se sklonem k agresivnímu chování. Rodiče spíše vyhledají pomoc, když se jejich dítě chová opravdu agresivně, jak vůči lidem, tak třeba i zvířatům, ničí věci nebo neustále lže, krade, porušuje pravidla tak, že je to pro ostatní nesnesitelné... Takovým rodinám pak často hrozí i odebrání dítěte (které zpravidla navrhne škola), takže jako smířlivější varianta se jeví návštěva u psychiatra. Když se takové závažnější poruchy neřeší, ovlivní život člověka i v pozdějším věku: většina pozorovaných pacientů nedokázala navazovat partnerské vztahy, část z nich skončila ve vězení, další byli náchylní k užívání drog, nedařilo se jim udržet si práci. Častou stížností lékařů je, že spousta rodičů zavírá před problémy oči, někteří dokonce nemají zájem nic řešit.

Psychické poruchy se přitom nevyhýbají žádným rodinám. U rodin s nižším sociálně-ekonomickým postavením jsou sice o něco častější, ale rozhodně nelze udělat závěr, že problémové chování se týká výhradně jich. Nad poruchami psychického zdraví často zavírají oči i rodiče, kteří mají formální vzdělání a dobré sociální postavení, protože „jich se to přece nemůže týkat“.



STATISTIKY VE VELKÉ BRITÁNII NAPŘÍKLAD UKAZUJÍ, ŽE:

Více než polovina dospělých s psychickými poruchami byla diagnostikována už v dětství, ale méně než polovina diagnostikovaných byla v té době léčena vhodně.



5-16 LET

Jedno z deseti dětí ve věku mezi pěti a šestnácti lety věku trpí diagnostikovatelnou psychickou poruchou.



Jedno z patnácti dětí trpí sebepoškozováním.

