

Neurózy v detskom veku

Spracovala: Mgr. Jaroslava Mervová, psychologička CPPPaP Humenné

Počuli ste už vo svojom okolí „to je ale neurotik!“ alebo vám niekto dobroprajne povedal, že máte neurotické dieťa? Viete vôbec čo to je (okrem občasného hanlivého označenia dospelého či dieťaťa, ktorého sa to vôbec nemusí týkať ...)?

Neuróza je funkčná porucha vyššej nervovej činnosti, ktorú charakterizujú telesné alebo duševné problémy. Príčiny neuróz sú rôzne, napr. akútna psychotrauma (smrť blízkej osoby) alebo dlhodobé traumatické zážitky (nesprávna výchova, rozvod), dieťa je prehladané, prípadne mu nie je venovaná dostatočná pozornosť, ale neuróza sa u detí môže objaviť aj v špecifickom vývinovom období – nástup do školy a alebo v puberte.

Základné. typy neuróz:

- **neurasténia** – príznakmi sú únava, nechutenstvo, zvracanie, potenie, trasenie rúk, nespavosť, bolesti hlavy, migrény, bolesti chrbta, poruchy chôdze, pohyblivosti končatín, zraku, sluchu, zabúdanie, nesústredenosť.
- **hystéria** – príznaky: náladovosť, sklon k afektom, labilita, záchvaty strachu, hnevu, egocentrická orientácia, nápadné správanie a konanie.
- **psychasténia** – v popredí sú strachy a fóbie, obsedantné (nutkavé, stále musím robiť isté veci, mám opakujúce sa myšlienky) myšlienky a jednanie.

U detí sa často stretávame s **jednotlivými symptómami** a nie klasickými formami. Neurózy sú obranou detského organizmu na zvýšenú záťaž alebo nepriaznivé životné okolnosti.

Neurotické príznaky sa prejavujú napr.:

- pomočovaním
- poruchami spánku – napr. nočný des, námesačnosť
- poruchami motorického systému – obhrýzanie nechtov, tiky (oka, končatín), cmúľanie prstov
- bolesťami hlavy a migrénami
- poruchami reči – útlm reči, zajakavosť
- poruchami zažívacieho systému – nechutenstvo (anorexia), prejedanie (bulímia), bolesťami brucha, hnačkami, zápchami,
- problémami v správaní – hnevливость, naschvály, neposlušnosť

Rodičia, sledujte svoje dieťa

Rodičia si obvykle všimnú, že ich dieťa sa začalo správať inak, než doteraz. Častým prvým **príznakom býva telesný nepokoj**– dieťa nevydrží v klude, má problém sústrediť sa, predmety s ktorými pracuje, akoby „bez vedomia“ vkladá do úst, obhrýza si nechty, ceruzky. Pomerne často sa problém prejaví ranným zvracaním, odmietaním raňajok, bolesťami brucha. Po pár dňoch takýchto rán rodičia zvyčajne vyhľadajú lekára, no vyšetrenia obvykle neodhalia žiadny telesný problém. Ak toto s dieťaťom zažívame výlučne len počas pracovných dní, môžeme si byť viac než istí, že ťažkosti dieťaťa sa spájajú **s nejakým problémom v škole**. Môže sa jednať o školskú nezrelosť, nerozpoznané poruchy učenia, šikanovanie alebo aj o veľmi vysoké nároky rodičov na ich vlastné dieťa.

Medzi **neurotické prejavy v oblasti reči** patrí **zajakavosť**. Môže sa rozvinúť aj u trojročného dieťaťa, ktoré pomerne rýchlo myslí, no jeho aktívna slovná zásoba (slová, ktoré už vie povedať), nestačí na vyjadrenie jeho myšlienok. Preto sa začne zajakávať. Ak takéto dieťa nebudeme posmešne napomínať, reč sa môže vyrovnáť spontánne. Dlhšie než dva mesiace by daný stav ale nemal trvať. Potom už je potrebná odborná pomoc. Zajakavosť sa môže u detí objaviť napr. aj pri potlačovaní ľavorukosti alebo keď je dieťa vystavované posmechu alebo šikanovaniu.

Ďalším neurotickým prejavom v reči je tzv. **mutizmus**, kedy dieťa odmieta rozprávať v inom než napr. domácom prostredí, alebo rozpráva len s konkrétnymi ľuďmi – zvyčajne s blízkymi. Za týmto problémom sa môže skrývať sociálna izolácia rodiny, alebo neriešené konflikty. Odstraňuje sa veľmi ťažko

S extrémnou duševnou záťažou súvisia **tiky**. U detí sa vyskytujú často – mimovoľné záškľby svalov, najčastejšie na tvári okolo očí, úst. Sem patrí aj pohadzovanie hlavou alebo časté pokašliavanie (samozrejme, pokiaľ objektívne vieme, že dieťa nie je choré).

U detí sa môžeme stretnúť s viacerými **problémami v oblasti spánku**(neschopnosť zaspáť, nočné desy). Niektoré súvisia so zlou spánkovou hygienou, iné sú dôsledkom dlhodobého emočného vypätia (rozvod, strata blízkej osoby), stresu z nevhodného trestu.

To, čo dieťa zažije počas dňa, môže ovplyvňovať aj jeho reflex vyprázdňovania a môže dôjsť



k nočnému pomočovaniu. V tomto prípade je prvoradé kontaktovať pediatra a vylúčiť možné organické problémy (zápal močových ciest, prechladnutie). Až keď sú vylúčené, treba pomočovanie riešiť ako neurózu.

Ako postupovať pri liečbe neurózy

Neurózy, tak v detskom ako v dospelom veku, **sa dajú liečiť – riešiť veľmi dobre**, ak sa zachytia včas. Pokiaľ ich zanedbáme, môžu sa stať chronickým problémom a spôsobiť problémy na dlhé obdobie. Najviac sú ohrozené deti, ktoré sú často (a aj dlhodobo) vystavené psychickému napätiu – stresu. Keďže dieťa je vo vývoji, dlhodobá záťaž prináša riziko celkovo nesprávneho vývinu jeho osobnosti. **Ak dieťa nemá uspokojovanú niektorú zo základných potrieb (lásky, istoty, bezpečia, ochrany), zvyčajne stráca záujem o podnety rozumové.**

Pri liečbe neuróz sa kombinuje psychoterapia a medikamentózna liečba. Terapia musí byť zameraná na celú rodinu, v ktorej dieťa žije a musí ju realizovať skúsený detský psychológ. V prípadoch, kedy treba ako podporu psychoterapie použiť lieky, psychológ situáciu konzultuje s detským psychiatrom.

Môžeme neurózam u detí predísť?

Odborníci sa zhodujú v tom, že **úplnou podstatou odstránenia problémov je to, aby dieťa malo v rodine pocit bezpečia a pochopenia pre svoje starosti** (nech sa nám zdajú akokoľvek malé alebo malicherné). Rodina (aj keď nie je úplná) by mala byť tým miestom, kam sa dieťa môže vrátiť a bezpečne zdieľať svoje zážitky, poznanie, radosti a aj obavy. Ako rodičia **by sme mali poznať možnosti a schopnosti svojich detí** a naše nároky prispôbiť dieťaťu. Nezriedka sú za neurotickými problémami detí ich ambiciózni rodičia, ktorí preceňujú význam školských známok, úhľadného písma alebo prvenstiev na súťažiach.

Aj rodič, ktorý sám trpí neurózou, môže byť problémom. Tým, že je sám často podráždený, prepracovaný, ľahko podľahne afektu – prenáša svoje psychické vypätie na celú rodinu. V takomto prípade je samozrejme prvoradé, aby terapiu absolvoval rodič, pretože inak sa problém prehlbuje.

Problémy sa u detí objavia, ak sa v rodine vyskytuje alkoholizmus niektorého z rodičov, ktorý sa často spája s agresivitou alebo v súvislosti s už spomenutým rozvodom. Pokiaľ sa v rodine objaví niektorý z týchto problémov, mali by rodičia riešiť svoje konflikty v neprítomnosti detí a urobiť „opatrenia“ čo najskôr, ako sa to dá. Nie vždy má ten jeden rodič, ktorý tiež vníma problém (svojho partnera a celej rodiny) silu riešiť vzniknutú situáciu sám. Ak sa vy pohybujete v okolí takýchto detí a rodiny, skúste im podať pomocnú ruku, byť oporou.

Za neurotické prejavy nikdy dieťa netrestajte ani nekarhajte. Má to efekt snehovej gule – na začiatku malý problém sa neustálym pripomínaním a upozorňovaním, že to alebo ono, čo dieťa robí, je zlé, nevhodné, nedokonalé iba umocňuje jeho pocity „nedostatočnosti“. A určite čo najskôr vyhľadajte odbornú pomoc pre dieťa či pre seba.