

Vezměte, prosíme, na vědomí, že text článku odpovídá platné právní úpravě ke dni publikace.

Jak děti prožívají nemoc

Nemocné dítě nerozumí tomu, proč je najednou protivné a potřebuje vaši pomoc a pochopení.

Každý rodič se snaží pomoci rychle překonat stonání svého dítěte, i když se tou nemocí myslí jen obyčejná rýma nebo chřipka. Víte ale, jak dítě nemoc prožívá, jaký postoj obvykle k nemoci zaujímá a co mu nejvíce brání v tom, aby se rychle uzdravilo? Nemocné dítě totiž nerozumí tomu, proč je najednou protivné a potřebuje vaši pomoc a pochopení.

Každá nemoc zabraňuje dětem dělat věci, které je baví, a to se může projevovat na jejich náladě a v chování. Začnou být protivné, přecitlivělé nebo ustrašené (často už několik dní před tím, než nemoc propukne). Pro rodiče je důležité tak trochu předpokládat, jak se jejich ratolest bude chovat v období nemoci. To určují vlastnosti, které si s sebou dítě přineslo na svět. Extrovertně zaměřené děti jsou v době nemoci daleko sdílnější, mazlivější a optimističtější, snaží se nějak popsat příznaky nemoci a spolupracovat na uzdravení. Takové chování většinou nepozorujeme u dětí uzavřených, se sklonem k introverzi, které si nejraději se svým odřeným kolínkem zalezou pod stůl nebo do postele, k doktorovi jsou také velmi málo sdílné a nezabírá ani povídání a vyšetřování pomocí loutky.

Naopak děti flegmatického temperamentu se s nástrahami nemoci vyrovnávají daleko lépe – nic je jen tak nerozhází. Pro rodiče je asi nejobtížnější bojovat s angínou nebo se zlomenou nohou dítěte melancholika, které hned propadá smutku a beznaději. Takové dítě potřebuje nejvíce ukázat, že je máte rádi. Je důležité zůstat s ním v době nejhorší bolístky doma, číst pohádky, vyprávět si, plánovat hlouposti, kreslit, dovolit mu dělat věci, které tak trochu jako zdravé nemůže. Důležitější než pevná ruka babičky nebo vychovatelky v době takové spály je určitě maminčina náruč a pohazení. Děti, které se hned pro všechno rychle rozčílí, rozpálí a kterým maminka s láskou říká, ty můj malý „choleriku“, ty budeš asi takový po tatínkovi, jsou v době nemoci ještě více vznětlivější a hádavější. Pozitivní je u nich ale i jejich stejná rychlost nadchnout se pro uzdravení.

Na čem prožívání závisí

Na čem nejvíce závisí, jak děti nemoc budou prožívat? V první řadě je to druh nemoci. Jinak potrápí běžný zánět nosohltanu, jinak závažná a opakovaná operace kolena. Nejhorší pro dítě je bolest, vysoké teploty, záchvaty, nebo vyšetřující zákroky, které u něj vyvolávají strach. I malé děti o nemoci přemýšlejí a co se jim při tom honí hlavou, určuje jejich věk. Problémy nemoci totiž dítě zpracovává podle vlastního rozumu. Tříleté dítě vidí v nemoci čáry a magie čarodějnice, či trest za to, že zlobilo. Naopak třináctileté dítě je už schopné pochopit příčinu nemoci na základě infekce, jako je třeba chřipka nebo angína, nebo selhání funkce orgánů a nutnost transplantace. Každé dítě, vzhledem k věku a vlastnostem, totiž vnímá nemoc a její důsledky odlišně. Zcela malé děti mohou být vystrašené, protože si nemoc vůbec nedokáží vysvětlit. Předškolní děti mají o nemoci většinou neúplnou a úzkostně podbarvenou představu. Školní děti se s nemocí postupně seznamují ve škole a také prostřednictvím lékaře. Jsou-li o nemoci informovány zkresleně, nebo straší-li je rodiče nemocí, úzkost a strach může vzniknout daleko rychleji. Proto je důležité vědět, co si dítě o své nemoci myslí.

Jak pomoci

Nebojte se i malým předškolním dětem vysvětlit jednoduše příčinu nachlazení či angíny, nestrašte je nemocí a zásadně nemoc nepoužívejte jako trest (vidíš, jsi nemocný, to máš za to, že jsi mě včera neposlouchal, neuklidil jsi hračky apod.). Prožívání nemoci je velmi rozdílné u každého dítěte a obecně by sice mohlo platit pravidlo čím těžší nemoc, tím hůře se s ní děti vyrovnávají, ale nemůže to platit absolutně. Některé děti si jen trošku odřou koleno a už pláčou a dožadují se jeho zalepení, jiné děti si i při závažnějších zraněních nebo odřeninách jenom krátce popláčou a jsou schopné si dál hrát. Každé dítě je zkrátka jiné i v nemoci. Respektujte to. Svůj význam při uzdravování má předchozí výchova v rodině. Jinak se třeba při pobytu v nemocnici projeví dítě ukázněné, zvyklé na spolupráci, jinak naopak dítě rozmazlené, neukázněné nebo zanedbané. Snažte se tomu přizpůsobit vaše výchovné působení.

Nejvíce omezující pro dítě je chronická nemoc, která představuje různé zákazy: dítě nesmí ven za ostatními, musí pravidelně užívat ošklivé léky, někdy nesmí cvičit nebo jíst sladkosti při dietě a tak dále. Dítě v průběhu takových nutných „zákazů“ prožívá velkou úzkost. Co se stane, když ho nedodrží? Co se stane, když nespolkne svoji tabletu nebo sní zakázané jídlo? Abyste pomohli svému dítěti, snažte se jeho strachu a úzkosti porozumět. Zkuste se zeptat svého nemocného dítěte, jak se cítí, jak vnímá vnější svět a jaké má vlastně pocity ve vlastním těle v době nemoci? Nebojte se a zkuste to!

Náročná situace pro celou rodinu

Nemoc je vlastně náročná životní situace pro celou rodinu a od dětí vyžaduje náročné adaptační mechanismy. Proto můžeme očekávat, že děti, které byly již před onemocněním precitlivělé a bolestínské, budou mít s příchodem nemoci mnohem větší problémy než děti klidné a vyrovnané.

Reakce na nemoc se mohou rozdělit do dvou skupin. Do první patří běžné reakce, třeba když dítě pláče při bolestivém vyšetření, bojí se zubaře nebo injekce. Druhá skupina jsou neodpovídající maladaptivní reakce, které jsou založené na obraně proti strachu a úzkosti. Takové děti se vyšetření za každou cenu brání, v nejhorším případě dokonce v záchvatu afektu mohou zničit něco v ordinaci, poškrábat sestru nebo se ukrýt v koutě a nedají si namluvit, že za „včeličku“ do zadečku dostanou nové šatičky na panenku nebo autíčko.

Nejnebezpečnější pro dítě i jeho okolí je jeho vlastní popření nemoci. Dítě si nechce přiznat závažnost onemocnění, chce přesvědčit sebe i své okolí, že mu nic není, že je zdravé a hrozí, že přestane dodržovat léčení. Děti školou povinné se bojí, že by je parta nepřijala s takovým handicapem, jako je třeba každodenní aplikace inzulínu při cukrovce. Mohou mít strach, že i v případě banální angíny o něco s partou přijdou, tak se honem snaží jít nemocné ven za kamarády. Mladší dítě se v takovém případě vrací nevědomky do minulosti, kdy bylo ještě zdravé. Například v předškolním věku se začne chovat jako batole, vyžaduje od maminky krmit, chce pít z lahve, ve školním věku se začne v noci nebo přes den pomočovat. Jedná se o takzvanou věkovou regresí do mladšího věku. Vyskytují se ale i případy, kdy dítě na nemoc reaguje tak, jako by samozřejmě patřila do jeho hodnot, a dokáže se s ní vyrovnat. Hodně tomu pomáhají rysy jeho osobnosti, jak bylo uvedeno na začátku a samozřejmě i podpora a porozumění nejbližších v rodině.

Postoj k nemoci

Podle toho, jak dítě nemoc prožívá, si utvoří ke svojí krátké nebo dlouhé chronické nemoci nějaký postoj. Postoj k nemoci ovlivňuje zpětně prožívání nemoci, chování dítěte v nemoci, a tím výrazně určuje i míru dětské ochoty ke spolupráci. Ovlivňuje tak i celkový průběh onemocnění a uzdravování.

Rozlišují se čtyři základní postoje k nemoci. První z nich představuje krajní přijetí nemoci. Takové

dítě svou nemoc bez výhrad přijímá, ochotně se vžívá do role nemohoucího, chce, aby maminka pečovala jen a jen o ně. V tomto případě i banální rýma umožňuje dítěti uniknout od řady obtížných požadavků doma nebo ve škole a může mu přinášet řadu příjemných zážitků: rodiče se o ně láskyplně starají, dítě dostane vše, co si přeje, nemusí plnit žádné povinnosti, nemusí pomáhat doma uklízet, protože „je přece nemocné“. Rodiče tím nutí k tomu, aby ho ve škole omlouvali za neprospěch, za pětky z diktátu nebo za to, že se mu zrovna nechtělo dělat kotrmelec. Takové dítě není vůbec ale vůbec motivováno aby se uzdravilo.

Druhým extrémním případem v dětském postoji k nemoci je její krajní odmítnutí. Dítě slovy nebo jednáním popírá, že by bylo nemocné, nedbá na snížené schopnosti a na omezení, které z nemoci vyplývají. Odmítá léčení, nechce dodržovat dietu, nechce užívat léky, nechce chodit na kontroly k lékaři. Chce být zdravé okamžitě a za zdravé se samo také prohlašuje. Často se s tímto extrémním postojem setkáváme u dětí v pubertě, pro které je chronická nemoc nepříjemná před kamarády, spolužáky, nebo před partou. Motivace k uzdravení dítěte s tímto postojem je velmi silná, ale v podstatě neúčinná a může nemoc jen prodlužovat.

Ambivalentní postoj k nemoci spočívá v tom, že dítě si je na jedné straně vědomo příjemných výhod v době nemoci, na druhé straně odmítá léčení, nechce snášet bolestivé zákroky a omezení, které z nemoci vyplývají. Takový postoj bývá největším a nejobtížnějším problémem pro celou rodinu.

Takzvaný realistický postoj k nemoci je ideální situace, kdy dítě nechce zůstat nemocné a je schopné při léčení spolupracovat. Je ochotné podstoupit vyšetření, protože ví, že mu to pomůže k uzdravení, vydrží i hodně nepříjemné procedury, jenom aby už zase bylo zdravé a mohlo ven, na hory nebo jezdit na kole. Takový postoj k nemoci ovlivňuje kladně i prožívání nemoci, ochotu spolupracovat se zdravotníky, a tím působí na celkový průběh rychlého uzdravování se.

Jak s dětmi mluvit o nemoci

Co můžete pro svoje dítě udělat, když si uvědomíte, že jeho postoj k nemoci bývá nevhodný nebo nepřiměřený? Zkuste s dětmi promluvit! Jak začít?

- Mluvte o prožívání nemoci, o fungování lidského těla, o tom, jak neznalost vztahu zdraví a nemoci může situaci ještě více ztížit.
- Vysvětlíte dětem složité reakce na nemoc, které jsou založené na obraně proti úzkosti, pokuste se sami ohodnotit osobnost vašeho dítěte, zejména jeho míru optimismu nebo pesimismu, jako indikátory rychlého vyrovnání se s nemocí.
- Zamyslete se nad vlastním postojem k chorobě, když onemocníte vy, protože nejdůležitější je pro dítě vzor postoje k nemoci tak, jak to vidí v rodině, zejména u matky.
- Promluvte s dítětem o jeho negativních i pozitivních zkušenostech s nemocí. Bylo již někdy vážněji nemocné?
- Bylo vaše dítě v případě akutní nemoci poučeno, ví, jak jeho nemoc vznikla? Promluvte o možné příčině infekce, nedodržování hygieny nebo o dědičném poškození některých funkcí těla.
- Zhodnoťte realisticky úroveň vašeho rodinného zázemí, pomůžete sami dítěti zvládnout nepříjemné pocity v nemoci? Nebude to negativně působit na ostatní členy rodiny?
- Nepokládejte doma za zbytečné povídání o tom, co je třeba dělat, aby byl člověk zdravý, jako například otužování, zdravá strava, hodně pohybu a podobně.
- Promluvte si o tom všem s dětmi, právě když doma leží s obyčejnou rýmou. Možná tím zabráníte vzniku negativního postoje k jakékoliv malé dětské bolesti.
- Nikdy nepoužívejte nemoc jako trest – neříkejte třeba: „Vidíš, to máš za to, že jsi neposlechl.“

Zdroj: www.rodina.cz

