



KDYŽ TĚLO VOLÁ DUŠI O POMOC...

Psychosomatika zažívá znovuzrození. Objevují se nové obory, pečující o rovinu fyzických, emočních, rozumových i spirituálních prožitků a nemocí člověka. Na scénu se vrací péče o psychickou pohodu matky a dítěte. Zdůrazňuje se nedělitelnost těla a pocitů člověka o sobě samém ve všech fázích života i ve fázi umírání.

TEXT: KATEŘINA CAJTHAMLOVÁ

Genetické výzkumy, zkoumání mikrobů-našich symbiontů i detailní výzkum mozku a jeho funkce přinášejí nové a překvapivé poznatky o tom, jak je v nás vše propojeno se vším. Zvláště na dětech velice dobře poznáme, do jakých podmínek a s jakou specifickou výbavou se narodily i v jakém prostředí vyrůstají a jaké

vlivy působí na jejich fyzické vyžívání i psychický výkon a odolnost.

Človíček bez lásky

Už kojeneček zjevně trpí, má-li nervózní a spěchající vychovatele, kteří mu věnují minimum očních kontaktů a nekomunikují s ním slovně i mimoslovně vřele a čitelně. Takové nemluvně bývá ukřičené, hůř spí i saje mléko, méně prospívá a trpí častěji průjmy, infekcemi horních i dolních cest dýchacích, pomaleji se rozvíjí. Zanedbávané batole později chodí, projevuje nadměrnou úzkost nebo agresivitu vůči okolí, špatně toleruje stravu i cizí lidi a ostatní děti, nebo se naopak upíná bez rozdílu ke každému.

Nešťastný nebo opuštěný človíček ve věku, kdy opouští rodinné prostředí



dí a začne navštěvovat školku a školu, může špatně snášet očkování, hůř růst, ztrácet hmotnost či trpět otylostí, pomočovat se, být obětí šikany nebo projevovat málo soucitu a ochoty k pomoci ostatním. Jindy se dítě či dospívající vinou chronické nemoci hůř přizpůsobují i integrují do nového kolektivu. Mohou mít i problémy s učením.

Psychosomatický původ mívají v dětském věku bolesti hlavy. Objevují se častější angíny, vyšší lekavost a svalové napětí nebo časté úrazy.

Když dítě přijde do kolektivu vrstevníků, mohou se projevovat předchozí deficity z rodinného prostředí a výchovy. Vzniká chronický stres, který může mít kromě řady psychologických i mnoho fyzických důsledků. Podobně zase na psychiku může výrazně působit deficit ve fyzické rovině dítěte, ať už jde o nerozpoznanou, nebo špatně korigovanou smyslovou vadu (sluch, zrak), menší obratnost nebo osvalení dítěte, neschopnost přizpůsobit se nárokům nového prostředí a ostatním.

Psychosomatický původ mívají v dětském věku bolesti hlavy. Někdy bolí břicho jako projev strachu ze zátěžové situace. Objevují se častější angíny, vyšší lekavost a svalové napětí nebo časté úrazy. I vrozené vady, alergické reakce nebo intolerance potravy nebo jen prostá odlišnost barvy pleti, výšky či tělesné stavby dítěte mohou vést k následnému postižení psychiky, stranění se kolektivu, nebo naopak k přehnané snaze dominovat ostatním.

U psychosomatických chorob nestačí prohlédnout jen pacienta samotného, důkladně vyšetřit jeho fyzický i psychologický stav a prozkoumat vytrvalost i odolnost vůči zátěži. Zajímáme se také o reakce dítěte v různém prostředí i o názor vychovatelů na problematiku, s níž se dítě potýká. Bývá typické, že v některé situaci nebo v určitém prostředí se potíže vyskytují minimálně, zatímco jinde mohou dítě zcela vyřadit nebo paralyzovat. Spí dítě lépe na táboře než doma? Jí všechno a bez problémů ve školní jídelně, a ne u některé babičky? S tátou „zlobí“ a stěžuje si na obtíže podstatně méně, než je-li kolem pečující a úzkostná maminka? To vše jsou důležité informace, bez nichž se lékař i vychovatel při úvahách o psychosomatických obtížích neobejde.

Bludný kruh nemoci

Spouštěčů nemoci může být mnoho. Narození sourozence, přestěhování do jiného města, rozvod rodičů nebo úmrtí domácího mazlíčka – to vše může ve školním věku dětí vést k řadě psychosomatických stavů. Léčit jen na fyzické úrovni – otužovat nebo naopak přehnaně opečovávat –, to často situaci dítěte spíše zhorší. Bez komplexního přístupu se při diagnostice, léčbě či rehabilitaci psychosomatických stavů neobejdeme. A právě tady mohou pomoci vnímaví učitelé, přátelé dítěte i rodiny nebo ostatní blízcí, s nimiž dítě přichází do styku.

U psychosomatických stavů někdy nejde rozlišit, co bylo první příčinou. Většinou nasedne nějaký specifický stresor na citlivý terén vnímavého dítěte. Tím vzniká bludný kruh, kdy se zhoršuje psychika vinou fyzických obtíží a zvyšuje se vnímání obtíží vinou psychického stresu. Někdy dopadne ona pověstná poslední kapka a v zátěžové situaci se projeví nahromaděný fyzický či psychologický stres, které byly do té doby přehlíženy nebo kompenzovány.

Zkrátka a dobře: Zkusme zasáhnout vždy na více rovinách, pokud se potýkáme s nějakými opakujícími se nepříjemnými stavy. Pohlázení, odpočinek, přátelský rozhovor v bezpečném prostředí, ale také dobrá diagnostika a včasná moderní léčba s kontrolou efektu, doléčení a rehabilitace jsou pomoci. Střídání činností, pravidelný režim a otužování – a to vše na úrovni psychologické i fyzické. To je nejlepší prevence všemožných dlouhodobých i akutních trápení, která mohou napadnout stejnou měrou psychologickou pohodu, fyzické zdraví i začlenění dětí a dospělých do různých kolektivů. Všem přeji hodně radosti, spokojenosti a psychologického zdraví!



NAD DOTAZY RODIČŮ

VŠI VE ŠKOLE

V naší škole se opakovaně objevily vši. Mám pocit, že vedení se k problému staví liknavě. Jaké jsou v tomto případě povinnosti školy?

Obecně lze říci, že zbavit děti vši je povinností rodičů, nikoli školy. Škola by však měla o této skutečnosti včas informovat zainteresované, aby se vši v dětském kolektivu nešířily. Vhodné je tedy formou mailu či zápisu v žákovské knížce upozornit rodiče na výskyt vši. Dále je potřeba informovat i ostatní třídní učitele. Pokud je výskyt vši rozsáhlejší, mělo by se objevit varování na webu školy i na třídních schůzkách. V zásadě platí, že vši se ve škole vyskytovaly, vyskytují a vyskytovat budou. V jaké míře, už záleží na rodičích a škole, jak budou spolupracovat.



OMLUVENKA NA TĚLOCVIK

Napsala jsem synovi omluvenku na tělocvik, protože trpí na migrény. Tělocvikář však odmítl omluvenku respektovat a nutil syna cvičit. Je to v pořádku?

Úředně nic takového jako omluvenka od rodiče na tělocvik neexistuje. Omlouvat můžete pouze fyzickou nepřítomnost dítěte ve vyučování, a to z přesně stanovených důvodů, jako je nemoc, návštěva lékaře či vážné rodinné důvody. Pokud syn skutečně trpí na opakované migrény, je třeba podat žádost o úplné nebo částečné uvolnění z výuky tělesné výchovy. V případě úplného uvolnění dítě necvičí a není klasifikováno, v případě částečného uvolnění nevykonává určité cviky či konkrétní sportovní aktivity. Žádost adresujte řediteli školy. K žádosti připojte stanovisko příslušného lékaře.

Jiří Sichrovský, ZŠ Pardubice

Milí rodiče, pokud nevíte, kam adresovat své stížnosti, stesky a nářky spojené se školstvím, naše lampárna je to pravé místo. Dotazy posílejte na adresu: nejedly@portal.cz.