Okiem psychologa #8 - Dolegliwości psychosomatyczne u dzieci. Czym się charakteryzują i jaką formę mogą przyjmować?

Dolegliwości psychosomatyczne u maluchów do trzeciego roku życia nie są rzadkością i stanowią bezpośredni dowód na to, jak silne emocje oddziałują na ciało. Najmłodsi często jeszcze nie potrafią w adekwatny i skuteczny sposób wyrażać swoich stanów wewnętrznych, a ich regulacja odnosi się do najbardziej znajomych i dostępnych form radzenia sobie z przeciążeniem. Czasami jednak, gdy dobrze znane sposoby nie działają i nie są pomocne w obecnej sytuacji, maluch musi radzić sobie inaczej z nagromadzonym napięciem. Często uczucia te mogą znaleźć swoje ujście w objawach psychosomatycznych, których skutki bywają nieprzyjemne dla dziecka.

Najczęściej u tak małych dzieci zaobserwować można dolegliwości ze strony układu pokarmowego, które są odpowiedzią na stresujące momenty w życiu. Występować mogą:

- bóle brzucha,
- wymioty,
- biegunka,
- zaparcia.

Charakterystyczne dla tych objawów jest nasilanie się w konkretnych, stresowych sytuacjach. Przykładowo dziecko doświadczające lęku separacyjnego w drodze do żłobka może zgłaszać silny ból brzucha, który po powrocie do domu całkowicie lub częściowo ustępuje.

Kolejnym powszechnym objawem psychosomatycznym u dzieci w wieku do lat trzech jest przewlekłe napięcie mięśniowe prowadzące do bólów w różnych partiach ciała. Jest to najczęściej proces zupełnie nieświadomy, stanowiący automatyczną, obronną reakcję na nagromadzony stres. Ze względu na brak możliwości wyrażenia emocji słowami maluch w tym wieku przekierowuje swój niepokój na objawy fizyczne.

W pierwszej kolejności rodzice zgłaszają się zwykle do pediatry, ponieważ myślą, że źródło tych trudności znajduje się w chorobie somatycznej. Jest to dobry pierwszy krok, ponieważ zawsze należy wykluczyć wpływ na zdrowie takich czynników jak alergie czy bieżące infekcje, gdyż ich występowanie może mieć związek z pogorszeniem samopoczucia malucha. Jednak gdy na tym etapie nie ma przesłanek do postawienia konkretnej diagnozy związanej z dolegliwościami fizycznymi, warto zwrócić uwagę na sferę emocjonalną. Traktowanie dziecięcych skarg jako próby wymuszenia uwagi czy udawania może być krzywdzące. Dla dziecka doświadczany ból w takim przypadku jest realny i znacząco może utrudniać mu codzienne funkcjonowanie.

Mimo że żadna dolegliwość psychosomatyczna nie jest korzystna ani dla malucha, ani dla jego najbliższego otoczenia, pełni ona jednak swoją określoną funkcję, której celem jest poinformowanie o trudnościach emocjonalnych doświadczanych przez dziecko. Najczęściej pojawienie się takich objawów świadczy o jakiejś zmianie w otoczeniu, która może być trudna do zaakceptowania i oswojenia przez małego człowieka. Pójście do żłobka, oddzielenie od rodzica, przeprowadzka czy rozwód w rodzinie to tylko kilka przykładów, które mogą bezpośrednio wpływać na samopoczucie. Dziecko do trzeciego roku życia jest jeszcze za małe,

żeby w pełni zrozumieć pojawiające się wokół niego zmiany, ale pomimo tej nieświadomości może wyczuwać narastające napięcie i emocje z otoczenia, które stanowią jasny komunikat, że doświadczana nowa sytuacja może być zagrażająca. Maluch w tym wieku jest świetnym obserwatorem i mimo że wielu rzeczy jeszcze nie rozumie, jest w stanie na podstawie reakcji rodziców uświadomić sobie, że coś jest nie tak, jak być powinno.

Szukając wsparcia dla dziecka doświadczającego tego rodzaju dyskomfortu, często skupiamy się wyłącznie na dolegliwościach fizycznych. Tymczasem samo leczenie objawu za wszelką cenę może nie przynieść oczekiwanych korzyści. Skuteczną metodą w przypadku zaburzeń psychosomatycznych jest stworzenie warunków, które umożliwiają obniżenie poziomu stresu i napięcia u małego człowieka. Bardzo istotną kwestią jest współpraca rodziców z opiekunami w żłobku. Taka wspierająca relacja, pozbawiona wzajemnych oskarżeń, umożliwia skuteczny powrót malucha do równowagi. Rodzic, przekazując informację ze środowiska domowego, stwarza możliwość zwrócenia uwagi kadry żłobka na konkretną trudność i jej okoliczności, a także umożliwia bardziej uważne zaopiekowanie się dzieckiem w ciągu dnia. Relacja personelu na temat przebiegu dnia w żłobku daje rodzicom cenne informacje zwrotne, jak dziecko funkcjonuje podczas ich nieobecności. Gdy dorośli wspólnie patrzą na dobro dziecka i współpracują w poradzeniu sobie z powstałymi trudnościami, dają maluchowi cenne poczucie, że jego potrzeby są widziane, zrozumiane i chronione.