

Psychika

I u dětí se mohou vyskytnout duševní problémy. Ty se projevují většinou v podobě poruch spánku, zčásti s nočními můrami. Mnoho dětí se v noci pomočuje, jiné trpí úzkostnými stavy a další si zase rozvinou tiky jako okusování nehtů. U kojenců se psychický stres projevuje mimo jiné i vytrvalým křikem.

Poruchy spánku/Noční můry

Dětské **poruchy spánku** nejsou žádnou vzácností a mohou být velmi zatěžující. Rozlišují se poruchy usínání a spánku. Obojí může mít nejrůznější příčiny. Kojenci, kteří se v noci stále znovu probouzejí, možná spali příliš dlouho předem – jejich rytmus dne a noci se převrátil. Nebo miminka během dne přijala příliš málo kalorií a mají v noci hlad. To často souvisí s růstovými posuny, při kterých dětská potřeba živin prudce stoupá. U starších dětí mohou poruchy spánku souviset s nadměrnou konzumací nápojů s obsahem kofeinu, jako je kola. Také dlouhé dívání na televizi nebo hraní počítačových her ve večerních hodinách mohou odpovídat za to, že dítě nemůže spát. Při poruchách usínání se v zásadě doporučuje pevný rituál usínání, při kterém děti „vypnou“ a zklidní se. Modlitba na dobrou noc,

pohádka před spaním nebo ukolébavka uvolňují a signalizují dítěti, že je čas jít spát. Při pravidelných nebo stále se opakujících poruchách usínání či spánku by měla být pochopitelně vždy odstraněna jejich příčina – jako třeba skrývané starosti. Pomoci může i doprovodná homeopaticko-konstituční léčba zkušeného klasického homeopata, který může být zároveň i lékařem. Některé děti trpí **nočními můrami**. To se týká zejména citlivých dětí, které si s sebou do postýlky berou i zážitky z celého dne a ve spánku je zpracovávají. Dbejte na to, aby večerní hodiny probíhaly poklidně, a vyhněte se příliš napínavým televizním filmům nebo počítačovým hrám. Někdy pomáhá blahodárná večerní masáž, teplá koupel nohou nebo šálek meduňkového čaje. Také lapač snů, umístěný nad postýlkou nebo v podobě plyšového zvířátka, může dítě ochránit před zlými sny.

Pomočování

Zvláště chlapci mívají sklony se v noci pomočovat ještě po pátém roce života. Spí tak hluboce, že si toho vůbec nepovšimnou, a probouzejí se v mokré postýlce. Nejprve musí dítě prohlédnout lékař, aby vyloučil organické příčiny jako např. infekci močových cest. V těžších případech je někdy nutné sáhnout po enuretickém alarmu. Ten zaznamená první kapky moči prostřednictvím senzoru ve spodním prádle a dítě probudí. Tímto způsobem se mozek naučí sám probudit, když je močový měchýř plný a je zapotřebí ho vyprázdnit.

Tiky

Velmi mnoho dětí si vyvíjí určité nutkové návyky, tak zvané tiky. Některé děti si hrají s prsty, jiné si okusují nehty nebo dělají grimasy. Zpravidla to dělají nevědomky. Tyto děti bývají často velmi neklidné a v nějakém ohledu přetížené nebo vnitřně napjaté. Cílená uvolňovací cvičení jako jóga nebo autogenní trénink v takových případech často pomohou. Také pro tyto děti platí: jasně stanovený průběh dne s pravidelnými fázemi odpočinku a co možná nejnižším konzumem médií.

V této kapitole

Poruchy spánku	36
Poruchy usínání	36
Poruchy spánku	36
Poruchy spánku u miminek	36
Noční můry	36
Další poruchy	37
Pomočování	37
Úzkostné stavy	37
Tiky	37
Křičící kojenec	37

Poruchy usínání a spánku

Jak přesně?

Dítě nechce usínat samo, nechce do postele

Diagnóza

Poruchy usínání

Co můžete udělat sami?

- zavést pevný rituál „jde se spát“: přečíst pohádku, modlitba na dobrou noc, ukolébavka, polibek na dobrou noc a následně rozloučení
- večer meduňkový čaj (str. 112); masáže 10% levandulovým olejem (z lékárny)
- dávat pozor, aby dítě bylo sice syté, ale zároveň aby nešlo spát s plným žaludkem

Kdy k lékaři?

Při potřebě lékařské pomoci

Co udělá lékař?

Doporučí cílenou psychologickou pomoc. Někdy pomůže už jen rozhovor s ním

Dítě se v noci několikrát probudí

Poruchy spánku

- odstranit úzkosti; při večerním strachu ze ztráty trávit s dítětem mnoho času; zavést rituál „jde se spát“ (viz výše)
- dbát na to, aby bylo dítě syté, aby se v noci neprobudilo hladem
- v noci dítě utěšovat ve tmě; v noci si nehrát, nepředčítat ani nekrmít

Při potřebě lékařské pomoci

Doporučí cílenou psychologickou pomoc. Někdy pomůže už jen rozhovor s ním

Miminko se v noci několikrát probudí

Poruchy spánku u kojenců

- kolem 22. hodiny podat poslední jídlo, to vystačí až do rána – většina miminek stejně spí celou noc nejdříve až v sedmi měsících
- v noci nerozsvěcovat a uklidňovat dítě ve tmě, aby vědělo, že je noc

Při potřebě lékařské pomoci

Vyšetří, je-li dítě zdravé, a rodičům poradí

Dítě se v noci budí hrůzou nebo mluví ze spaní

Noční můry

- sestavit klidný denní program, večer nenechat dítě koukat na napínavé filmy v televizi (platí i pro počítačové hry)
- má-li dítě zlé sny, jít k němu do postýlky a uklidnit ho, příp. probudit
- dbát na to, aby večer bylo dítě sice syté, ale aby nešlo spát s plným žaludkem

Při potřebě lékařské pomoci

Doporučí cílenou psychologickou pomoc. Někdy pomůže už jen rozhovor s ním

Pomočování, tiky

Jak přesně?

Pomočování po 5. roce života (v noci nebo přes den)

Strach ze zvířat, ze tmy nebo z bouřky

Kousání nehtů, grimasy apod.

Stále křičící miminko

Diagnóza

Enuréza

Úzkostné stavy

Tiky

Křičící kojeneček

Co můžete udělat sami?

- léčba viz Břicho/Podbřišek (viz od str. 72)

- posilovat sebevědomí dítěte
- věnovat dítěti hodně pozornosti a povídat si s ním o jeho úzkostech (existují dobré dětské knížky na téma „strach“, které při tom mohou pomoci)

- protože tiky jsou často nervově podmíněné, pomáhají uvolňovací cvičení jako jóga nebo autogenní trénink
- co nejvíce ustoupit od televize a počítače
- večer podávat meduňkový čaj (str. 112)

- ujistit se, že dítě dostává dostatek mléka
- dbát na pravidelný průběh dne (ne příliš přetížený program)
- při nadýmání (str. 63)

Kdy k lékaři?

Pokud se dítě pomočuje po dokončeném pátém roce života

Děti prožívají určité vývojové fáze, kdy trpí úzkostmi. Pomoc je zapotřebí jen tehdy, začne-li dítě upadat do paniky

Při potřebě lékařské pomoci

Když dítě velmi často křičí

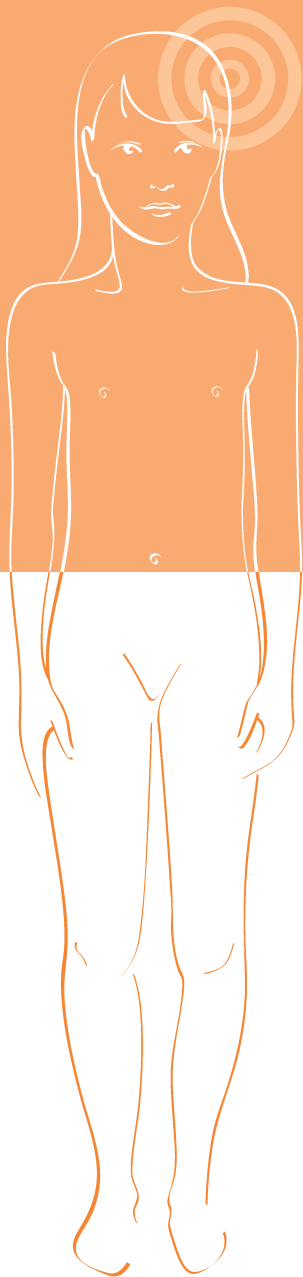
Co udělá lékař?

Vyloučí organické příčiny (str. 71)

Doporučí cílenou psychologickou pomoc

Doporučí cílenou psychologickou pomoc

Vyšetří, nemá-li křik organickou příčinu, a doporučí cílenou psychologickou pomoc



Oblast hlavy

Zde jsou uvedena všechna onemocnění, která postihují oči, uši, ústa, včetně dásní a zubů, a oblast hrdla a krku. Téma „bolesti hlavy“ naleznete v této kapitole rozvedené na samostatných dvou stranách, protože v dětském věku se bolesti hlavy vyskytují velice často a mohou mít zcela rozdílné příčiny.

Oči

Začervenání spojivek se vyskytuje zvláště často: oči pálí nebo svědí, což může být někdy doprovázeno vodnatým nebo nažloutlým sekretem. Zpravidla se jedná o virovou infekci v rámci nachlazení. Někdy dojde navíc i k bakteriální infekci, jejíž léčbu musíme svěřit očnímu lékaři. Zarudlé, slzící, svědicí oči v jarních a letních měsících nebo po kontaktu se zvířetem ukazují na alergii – podezření potvrdí nebo vyvrátí test u alergologa.

Krk

Bolesti v krku se objevují většinou v průběhu nachlazení. Zpravidla se jedná o virovou infekci, která se dá dobře léčit pomocí homeopatik nebo jednoduchých domácích prostředků.

Protože se za nimi však mohou ukrývat i bakterie, jako např. streptokoky, je lékařské vyšetření užitečné, a to zejména v případech, kdy se bolesti v krku nezlepšují nebo se k nim přidá horečka. Otok lymfatických uzlin v oblasti krku také není žádnou vzácností. Pouze pokud otok neustupuje, je neobvykle silný nebo silně bolestivý, je bezpodmínečně zapotřebí jeho lékařské objasnění.

Bolesti hlavy

Mnoho dětí reaguje bolestí hlavy na situace, kdy je toho na ně příliš: tlak na výkon ve škole nebo neustálé volnočasové aktivity na ně začnou doléhat. Důležité jsou proto pravidelné fáze odpočinku a hodně pohybu na čerstvém vzduchu. Objeví-li se jednostranné bolesti hlavy a přidávají se k nim obecné symptomy jako nevolnost,