



Vpliv kronične bolezni staršev na otroka



MAG. RANJA SALMIČ je otroška psihologinja, magistrica znanosti s področja duševnega zdravja otrok in mladostnikov ter ustanoviteljica Prima pomoči, psihološke ambulante za otroke, mladostnike in starše v Ljubljani.
info@prima-pomoc.si

V svetovnem merilu ima do 12 % staršev diagnosticirano kronično bolezen, se pravi takšno, ki traja vsaj tri mesece. Največ podpore in pomoči so seveda deležni bolniki, njihovi otroci pa pogosto ne dobijo pozornosti, ki bi jo potrebovali. Psihična obremenitev se pri več kot polovici otrok v obliki čustvenih težav kaže še v odraslosti, kar kliče po pravočasni pomoči otrokom, ki se znajdejo v takšni situaciji.

Napisala: mag. RANJA SALMIČ, univ. dipl. psih., MSc

Znaki stiske pri otroku

Kronična bolezen v družini je za otroke velik izziv in obremenitev, ki narašča z resnostjo in trajanjem bolezni. Sodeč po raziskavah mladostniki doživljajo več stresa kot mlajši otroci. Najbolj naj bi bile stresu izpostavljene mladostnice z bolnimi materami zaradi večje medsebojne zaupnosti, okrepljene tendence k prevzemanju odgovornosti in osredotočenosti na probleme. Mladostniki se v primerjavi z mladostnicami v povprečju bolj osredotočajo na rešitve in aktivno

soočanje s problemi.

Bolezen starša pomembno vpliva na čustveni, vedenjski in prilagoditveni odziv otroka. Stiska se lahko kaže v spremenjenih vzorcih vedenja, čustvovanja in/ali fizičnem zdravju. Otrok postaja zaskrbljen, zaprt vase, otožen, razdražljiv, apatičen, težje prilagodljiv. Spreminja se lahko njegova vsakodnevna rutina (npr. spanja, hranjenja, druženja s prijatelji, ukvarjanja s hobiji). Zaradi skrbi za starša lahko manj časa nameni druženju s prijatelji, kar

vpliva na njegovo socialno vključenost, občutek pripadnosti in sprejetosti v vrstniški skupini.

Otrok, ki ga je strah smrti ali se boji, da bi bolezen dobil sam, lahko doživlja motnje pozornosti, ki ovirajo njegovo šolsko delo in vsakodnevno storilnost. Lahko ima psihosomatske težave, zaradi katerih pogosteje izostaja od pouka. Ob povečanih občutkih odgovornosti do starša lahko doživlja krivdo, tesnobo ali depresivno razpoloženje, kar dodatno otežuje njegovo prilagajanje na spreminjajočo se družinsko dinamiko.



»Kronična bolezen v družini je za otroke velik izziv in obremenitev, ki narašča z resnostjo in trajanjem bolezni.«



Kako pomagati otroku v stiski

Kako se otrok odziva, je odvisno od njegove starosti, zato pomoč in podporo prilagodimo njegovi razvojni stopnji. Mlajši otroci potrebujejo več fizične bližine, pozornosti in ohranjanja stabilne vsakodnevne rutine. Razbremenjujmo jih s prosto igro in jih usmerjajmo v sproščujoče dejavnosti. Pomagamo jim lahko z branjem pravljic in zgodb o bolezenski tematiki. Starejše otroke in mladostnike vključimo v zdravljenje (npr. da starša spremljajo k zdravniku), s čimer jim omogočimo realen vpogled v situacijo. Otroci in mladostniki so zelo dojemljivi za spremembe v okolju, zato ohranjajmo odprto komunikacijo. Dolgoročno prikrivanje dejstev ni učinkovito, saj negotovost in pomanjkanje informacij stisko spodbujata bolj od objektivne resnosti bolezni.

Omogočimo otrokom izražanje neprijetnih občutkov, zlasti jeze, žalosti, razočaranja. Ne bojmo se naslavljanja otrokovih strahov. Razbremenjujmo jih občutkov krivde in jim povejmo, da bolezen ni posledica njihove neubogljivosti. Dajmo jim vedeti, da bolezen ni nalezljiva, da njihovo življenje ni ogroženo in da bo zanje vedno poskrbljeno. Na ponavljajoča se vprašanja se odzivajmo potrpežljivo, z večkratnimi potrditvami. Mlajši je otrok, več potrditev potrebuje, saj z njimi ustvarja čustveno varnost. Tudi »ne vem« je dober odgovor.



»Omogočimo otrokom izražanje neprijetnih občutkov, zlasti jeze, žalosti, razočaranja. Ne bojmo se naslavljanja otrokovih strahov.«



Viri moči

Vsak otrok je opremljen z različnimi viri moči, ki ga delajo bolj ali manj psihično zdravega, stabilnega, prožnega in odpornega proti stresu. Zaščitne dejavnike duševnega zdravja delimo v tri skupine. Čustveno odporen otrok ima razvite dejavnike na vseh treh področjih. Govorimo o kognitivno-čustvenih, telesno-vedenjskih in socialnih dejavnikih (virih) čustvene odpornosti proti stresu. Med kognitivno-čustvene prištevamo čustveno-socialne veščine (npr. prepoznavanje in izražanje čustev), veščine samostojnega reševanja problemov, krepitev samozavesti in samostojnosti (npr. skrb zase), razvijanje humorja in optimizma. Med telesno-vedenjske dejavnike spadajo zdrav življenjski slog, redna in zdrava prehrana, redna gibalna dejavnost in učenje sprostitvenih tehnik. Med socialne dejavnike pa sodijo socialna vključenost in opora ter kakovost medosebnih (družinskih in prijateljskih) odnosov.

Ni treba, da smo trdni kot skala ...

... da skozi izkušnjo bolezni pomagamo sebi in otroku rasti. Bolezen je vir moči, priložnost za učenje in krepitev medsebojne povezanosti. Lahko smo ranljivi, šibki in lahko nas je strah. Pokažimo otrokom, da pogum ni odsotnost strahu, ampak odkrita ranljivost in občasna šibkost, ki sta del človekove narave. Bolezen nas uči sprejemanja s stresom in za vse vpletene pomeni izkušnjo vztrajnosti in krepitev odpornosti proti stresu.

Bolezen je ena od največjih ovir, po drugi strani pa pripomore k zavedanju resničnega, globljega smisla. Tudi otroci s svojo pomočjo soustvarjajo podporno družinsko klimo in krepijo občutek samoizpolnitve, osebnega ponosa. S pristnostjo in ranljivostjo se lahko pokažemo človeški in si v njihovih očeh prislužimo spoštovanje ter smo čudovit zgled lastnih meja in zmogljivosti.



PRIMA POMOČ - takojšnja, profesionalna in ugodna psihološka pomoč za otroke, mladostnike in starše. Izvajamo:

- psihološka obravnava otrok in mladostnikov
- konzultacije s svetovanjem za starše
- pomoč na domu (obrnava otrok, coachingi za starše)

Več na www.prima-pomoc.si
(starši se lahko naročijo sami prek koledarja za naročanje)