

Kdy léčit dětské úzkosti a strachy?

Úzkost a strach jsou u dětí přirozené. Při setkání s nebezpečím aktivují mechanismy, které zabraňují poškození jejich organismu. **Za poruchu jsou považovány, až když dítěti a jeho okolí výrazně komplikují život.**

RENÁTA GEBAUEROVÁ

Dětští psychiatři dnes nejčastěji řeší fobie ze školy, u kterých se nedá úplně přesně určit, z čeho pramení. Vyloučí šikanu, konfliktní vztah s učitelem i to, že by dítě na školu rozumově nemělo, a ono do školy přesto nejde.

„Měli jsme na oddělení dvanáctiletého chlapce, který do

školy nechočil dokonce poslední dva roky,“ vypráví příběh z vlastní praxe Pavel Theiner, vedoucí lékař Oddělení dětské a dorostové psychiatrie Fakultní nemocnice Brno. „Přestože byl dobrým žákem, neměl sociální problémy a nebyl šikanován, najednou prostě do školy přestal chodit.“

Chlapce se psychiatrům podařilo vyléčit díky kvalitní spolupráci s maminkou. Lékaři dokázali do terapie zapojit i rozvedeného otce. Bydlel už sice jinde, ale přesto začal syna do školy denně vodit a především s ním mluvil. O tom, že je v pořádku, když cítí strach; že nejde o to, aby ho necítil, ale aby se ho snažil překonávat.

„To nám tehdy velice pomohlo,“ pokračuje v příběhu doktor Theiner. „Ten hoch byl ochoten připustit, že se skutečně něčeho bojí, protože také jeho otec měl různé strachy, ale „táta mu to teď vysvětlil“. A jakmile svému

strachu porozuměl, bylo pro něj daleko snazší strach překonávat.“

A co když je tam pavouk?

Podněty, které vyvolávají úzkost, jsou v každém věku jiné. „Jednou z prvních situací, se kterou se dítě musí vyrovnat, je odloučení od rodičů,“ říká Pavel Theiner. „Často to bývá specificky od maminky, což většina dětí zvládá někdy kolem třetího roku věku, a pokud ne, hovoříme o tzv. separační úzkostné poruše – je to jedna z prvních úzkostných dětských poruch. Projevuje se nadměrnými příznaky úzkosti ve věku, kdy už by dítě mělo pobyt v mateřské škole zvládnout bez problémů.“

Lékař však dodává, že má-li se jednat skutečně o poruchu, musí být tyto příznaky ve srovnání s ostatními dětmi stejné věkové skupiny nadměrné. Musí působit komplikace v životě dítěte i jeho rodiny. Mimo to vznikají podle

psychiatra u dětí v mladším školním věku poměrně časté „specifické strachy“ neboli fobie. „Snad všechny děti mají nějakou fobii,“ pokračuje lékař. „Bojí se pavouků, hadů, nebezpečných živočichů a přidávat se zde mohou i fobie z různých situací.“

V určitém věku jsou tyto strachy normální, ale když má dítě třeba takový strach z pavouků, že odmítá opustit domov nebo spát v místnosti, ve které možná někdy byl pavouk, už je řeč o poruše.

6-9 let: strach z lékařů, o zdraví a ze smrti

Při posuzování fobie velmi záleží na psychické vyspělosti dítěte. „Na začátku školní docházky může u dítěte vzniknout strach z lékařských zákroků. Je-li extrémní, často vede až k zanedbání lékařské péče. Pokud se totiž dítě brání vyšetřením nebo odběrem krve, jedná se už o věci, které vyžadují odbornou psychiatrickou péči. Tady už fobie nesporně narušuje

kvalitu života dítěte,“ uvádí dále k dětským fobiím psychiatr.

S tím, jak si dítě začíná uvědomovat vlastní smrtelnost a skutečnost, že smrtí všechno končí, vytvářejí se u něj kolem 8. až 9. roku strachy o vlastní zdraví a strachy ze smrti. „Do té doby je pro větší děti smrt něco, čemu nerozumějí a z čeho mají strach jen ve formě nějaké konkrétní postavky,“ pokračuje doktor Theiner. „Od tohoto věku se však už u dětí objevují úzkosti, pokud nějaký člen rodiny třeba jen onemocní. Už to má pro dítě úzkostný náboj.“

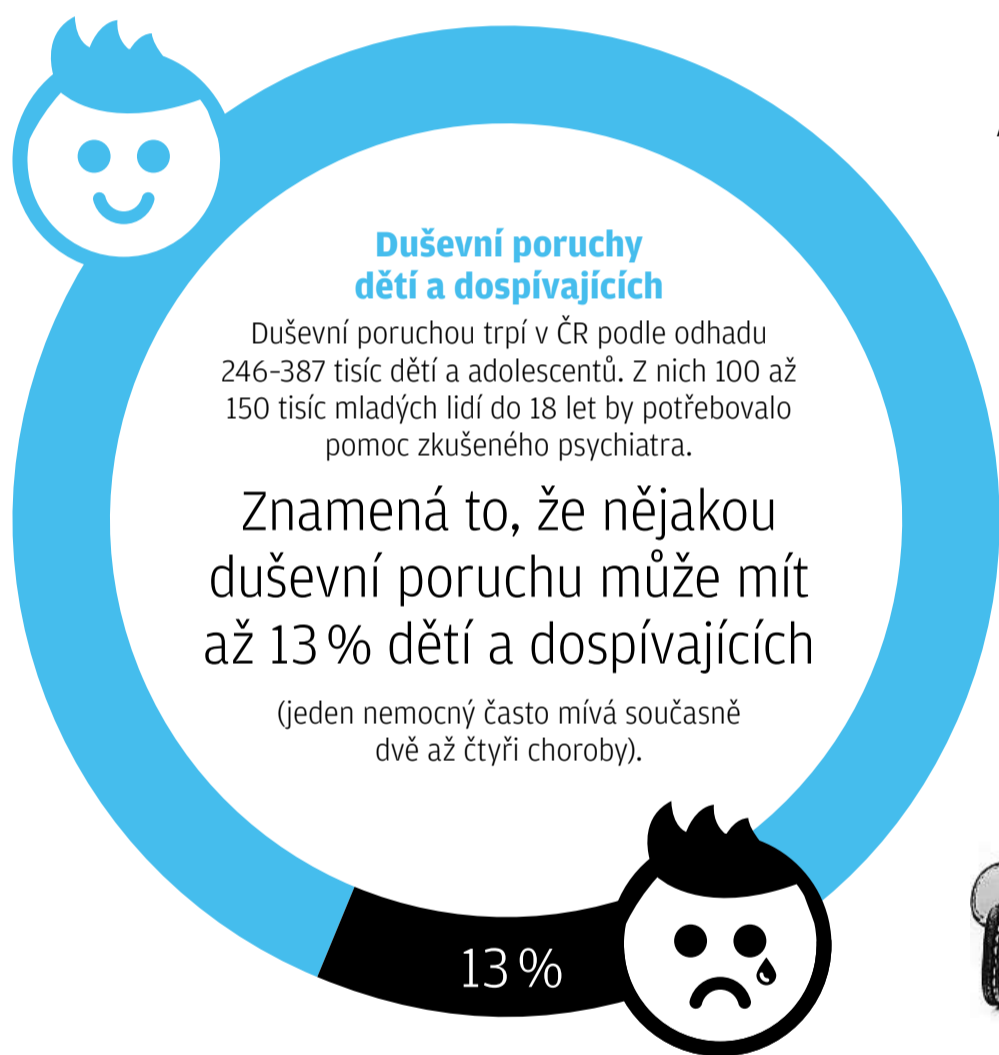
Nikam nejdu, jsem trapný

V pozdějším školním věku se podle lékaře objevují úzkosti spojené s tím, že člověk cítí potřebu být začleněn do společnosti. „Tehdy vznikají tzv. sociální fobie, jejichž četnost narůstá hlavně v dospívání. Jde o zahlcení dítěte strachem v situaci, kdy se má před ostatními lidmi nějak projevit, někoho cizího se na něco zeptat. Ne-

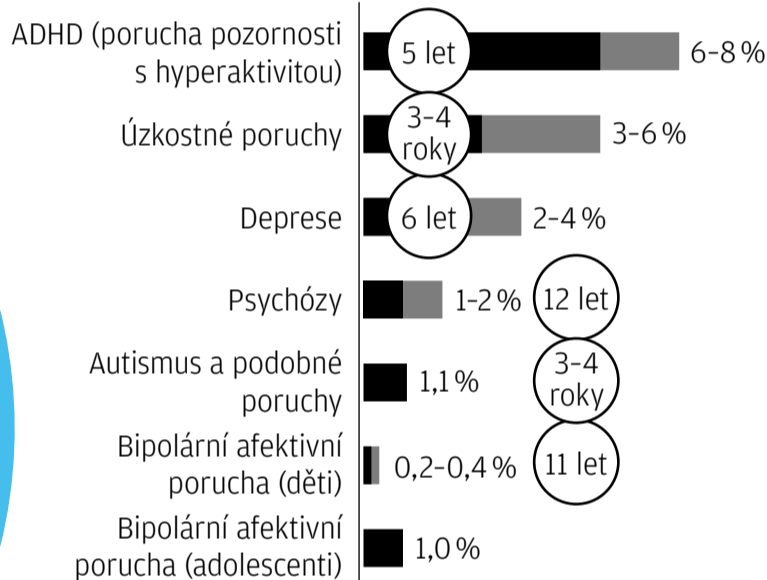
ustále přemýšlí, jak ho ostatní vnímají, co si o něm říkají. Případá si trapný, napadný, nevhodně vystupující.“

Lékař dodává, že sociálně úzkostné příznaky do normálního vývoje dospívajících velmi výrazně zasahují, protože jim brání navazovat společenské vztahy, seznamovat se s opačným pohlavím, mít první milostné zkušenosti. „Toto je už jasná úzkostná porucha, která pak přetrvává do dospělosti a sama nikdy nevytáhne. Vyžaduje léčbu,“ konstatuje Pavel Theiner.

Existuje ovšem hranice mezi tím, kdy je člověk nadměrně ostýchavý a kdy už psychiatři hovoří o sociální fobii. Ona míra však není nijak objektivní a opět spočívá v intenzitě narušení kvality života: pokud je někdo ostýchavý, ale dokáže s tím dobře žít, je to v pořádku. Pokud se však trápí, chybí mu přátelé, nemůže dokončit vzdělání, protože se stydí mluvit před ostatními, vyžaduje to léčbu.



Výskyt poruch u dětí a adolescentů (v %) a od kolika let se léčí



Krevní test má zabránit sebevraždě

Pacienti s psychickými poruchami jsou ve vyšším riziku, že spáchají sebevraždu. Jenže právě ti, kteří se k tomu opravdu odhodlávají, to skrývají a jen zřídka hledají odbornou pomoc.

Jak je tedy mají psychiatři včas poznat? U lidí, kterým se sebevražda nepovedla, se psychiatrům často daří druhý pokus jim rozmluvit. Ideální by samozřejmě bylo, kdyby jim dokázali rozmluvit už ten první pokus...

Výzkumníci z univerzity v americkém Indianapolis, jež vedl Alexander Niculescu, našli u sebevrahů 11 změn v projevech určitých genů.

A tak sestavili test, který by měl rozborom krve psychiatrických pacientů varovat, kdo z nich je náchylný k sebevraždě, takže by se mu měla věnovat odpovídající pozornost – včetně hospitalizace či zabavení nebezpečných předmětů. Informovali o tom v odborném časopise *Molecular Psychiatry*.

Ted se však musí prokázat, jestli test bude skutečně zachraňovat životy.

Dítě potřebuje dobrý spánkový režim

Rodiče často nechápou, že tak jako malé dítě potřebuje, aby mu vybírali stravu, potřebuje i to, aby mu určovali spánkový režim, říká **Iva Příhodová**, docentka z Neurologické kliniky 1. lékařské fakulty a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.

RENÁTA GEBAUEROVÁ

LN Nespavost se vyskytuje u 20 % dětí předškolního věku, u kojenců a batolat je to 30 %, někdy až 50 %. Má tak vysoká míra dětské nespavosti nějakou obecnou příčinu?

Nejčastějším problémem nespavých kojenců a batolat bývá chyba ve spánkovém režimu a návycích dítěte. Rodiče by se o spánkovém režimu dítěte měli dozvídat už v nejranějším věku svého potomka, aby mohli problémům s nespavostí předcházet. Nespavé dítě bývá totiž nesou-

středně, mrzuté, náladové, s tendencí k hyperaktivitě a poruchám chování. Pokud je navíc ve školním věku, může to ovlivňovat jeho výkonnost, zapojení do kolektivu či vztahy s vrstevníky.

LN Co dalšího je při pátrání po příčině nespavosti dítěte ve hře?

Je třeba vyloučit psychické příčiny. Zjistit, zda dítě netrpí nějakou úzkostí nebo depresí. Například děti s ADHD (poruchou pozornosti s hyperaktivitou) nebo autismem trpí z podstaty svého onemocnění nespavostí častěji. Nemůže-li dítě usnout více než dvacet minut a tento stav trvá tři měsíce a déle, je to obecně považováno za nespavost, u níž je na místě konzultace s dětským lékařem. Osobně však doporučuji řešit i kratší nespavost. Rozebrať s ním možné příčiny a zajistit, co má rodič v režimu dítěte špatně nastaveno.

LN Do jaké míry může dětský noční spánek narušovat zástava dechu dítěte ve spánku?



Zástava dechu ve spánku, odborně spánková apnoe, může způsobovat jakási mikroprobuzení, která nejsou probuzeními do úplné bdělosti, ale jsou důvodem, proč si dětský organismus neodpočine. Trvá asi deset sekund, ale u mladších dětí to může být i kratší doba. Následkem je většinou špatné ranní probuzení a ospalost dítěte během dne.

LN Kde hledat příčinu dětské nespavosti a tzv. nočních děsů?

Příčinu bohužel přesně neznáme. Jedná se ale o stejnou poruchu, která se pouze jinak projevuje. Při náměšičnosti chodí dítě ve stavu polospánku po bytě, kdežto při nočních děsech zůstává v posteli. Většinou je vše spojeno s křikem, úzkostí, bušením srdce, rozšířenými zorničkami. U dětí je to velmi častá porucha, do určité míry dědičně podmíněná. V předškolním a školním věku se vyskytuje u 15 až 20 procent dětí, zatímco v dospělosti jen u dvou procent lidí. Během života je zde velká tendence k ústupu.

LN Noční můry jsou údajně něco jiného než děsy...

Noční můry, to jsou vlastně zlé sny. Budíme se ze spánku, pamatujeme si sen a jsme z něj vyděšeni. Noční můry jsou velmi časté zvláště u dětí v předškolním věku, kdy se rozvíjí fantazie. Pokud u takového dítěte nejsou spojeny s žádnou úzkostí, vnímáme to jako přechodnou záležitost, která bude s věkem určitě ustupovat.

LN Jak by měl vypadat ideální spánkový režim dítěte?

Už mezi 4. a 6. měsícem věku by se dítě mělo naučit usínat samostatně, nejlépe ve své vlastní postýlce. Názory na spaní s rodiči v jedné posteli jsou poměrně kontroverzní, ale spánková medicína usínání dítěte v jeho vlastní postýlce preferuje. Dítě by mělo být uloženo ke spánku bdělé, rodič by mu měl přečíst pohádku, pomazlit se s ním, zazpívat mu a nějakým způsobem se s ním rozloučit – tak se dítě naučí usínat samostatně. Pokud totiž dítě usíná, zatímco ho maminka kojí, houpe a teprve pak ho ukládá do postýlky, podnět, který by při večerním usínání mělo mít, mu chybí. V noci pak pláče a opakovaně se budí.

LN Jsou rodiče nespavých dětí ochotni napravovat chyby ve spánkovém režimu svých dětí, vytkne-li jim je lékař?

Obecně mají rodiče velmi malou ochotu měnit své zaběhlé návyky. Nechápu, že tak jako malé dítě potřebuje, aby mu rodič vybíral stravu, potřebuje i to,

aby mu určoval spánkový režim. Dětský mozek ještě nemá vyzrálé biologické hodiny, které mu nastavují spánek. Nastavovat děti na správný spánkový režim je klíčová věc už od malička – jako prevence. Zafixované špatné návyky sice později lze řešit, ale pro rodiče je to už mnohem obtížnější.

LN Kolik spánku byste doporučila jednotlivým dětským věkovým kategoriím a kdy je ještě vhodný také odpolední spánek?

Je zde velká individuální tolerance, ale kolem jednoho měsíce života to bývá 16 až 18 hodin, v prvním roce života 15 hodin a postupně u dítěte potřeba spánku klesá. Ve dvou letech je to 13 až 14 hodin, ve čtyřech letech 12 hodin a okolo šestého roku věku se už pohybuje mezi 8 a 10 hodinami. Pro odpolední spánek je těžké stanovit obecné doporučení, ale do čtyř let věku se doporučuje. Samozřejmě bychom dítě do spaní během dne neměli nutit. Rozhodně bychom mu však měli poskytnout prostor, aby se odpoledne vyspalo, když to potřebuje.