



# Psychosomatika aneb co děti vzkazují svému okolí?

Psychosomatické nemoci jsou zvláštní. Ve své podstatě neexistují. Stanovit jednotnou definici, a jednoznačně říct, co to je psychosomatické onemocnění je obtížné. Každá nemoc má svůj zcela „unikátní“ klinický průběh, svou léčbu. Zcela specifickou skupinou v případě psychosomatických onemocnění jsou děti předškolního a mladšího školního věku. Psychosomatika – to je především „nepsaná zpráva“ dítěte pro jeho okolí – rodiče, pedagogové, rodina. Je to nemoc duše a těla. Je to důsledek „příběhu“ dítěte, jeho prožívání. Téma psychosomatických onemocnění a poruch je rozsáhlé, pojďme nahlédnout do oblasti spojené s rodinou.

**BC. LENKA POLÁŠKOVÁ**

**P**roblémy spojené s psychosomatikou dítěte jsou v současné době častým jevem, se kterým se učitelky mateřských škol setkávají. Situaci nelze podceňovat. Projevy u dětí jsou různé, avšak příčina bývá v těchto případech poměrně často totožná – **konflikt v rodině a citová „vyčerpanost“ či citové strádání.**

## Psychosomatika v obecném kontextu

Typická základnost psychosomatických onemocnění je to, že nemoc vypadá jako organická, až po důkladném vyšetření lékařem se projeví, že je nutné analyzovat oblast psychických a sociálních faktorů. Zde je pak nutné **navštívit dětského klinického psychologa**, který případně zahájí rodinnou psychoterapii. S problémy v oblasti psychosomatiky se u dětí setkáváme častěji než u dospělých, obvykle v 8–10 %, které navštíví pediatra. Nejčastější typy psychosomatických obtíží u dětí jsou:

- Bolesti hlavy (častěji u dívek)
- Únava
- Bolesti břicha
- Migrény
- Teploty
- Kolapsové stavy
- Poruchy vyměšování
- Poruchy příjmu potravy
- Onemocnění kůže (bradavice, atopický ekzém)

Zejména **dlouhodobý stres, zátěž na psychiku dítěte, prožitky strachu a dlouhodobá nejistota a úzkost** mohou nejen narušovat prožívání dítěte, ale také jeho uvažování a chování. Balcar již v roce 2006 definoval, že psychologické aspekty psychosomatických poruch v dětství jsou často výsledkem **neodžitých emocí nebo reakce dítěte na příliš silný, často se opakující nebo dlouhotrvající emoční stres**, který působí na stav a vývoj osobnosti svou prožitkovou stránkou, na stav a vývoj organismu svou fyziologickou stránkou.

” Psychosomatické poruchy jsou často výsledkem neodžitých emocí nebo reakce na příliš silný či dlouhotrvající emoční stres.

## Psychosomatické onemocnění a traumatická zkušenost dítěte

S psychosomatickými onemocněními se můžeme setkat také v případě **traumatických zkušeností dítěte**. Doporučuji knihu docenta Oldřicha Matouška **Hodnocení ohroženého dítěte a rodiny v kontextu plánování péče**, která se oblastí

## Bodové hodnocení stresových situací u dětí mladšího a staršího školního věku

**Vyhodnoťte součet bodů podle událostí za posledních 12 kalendářních měsíců:**

• Úmrtí rodiče	100
• Rozvod rodičů	73
• Rozchod rodičů	65
• Časté služební cesty rodiče	63
• Úmrtí blízkého člena rodiny	63
• Vlastní nemoc či zranění	53
• Nový sňatek rodiče	50
• Ztráta zaměstnání rodiče	47
• Usmíření rodičů	45
• Matka jde do zaměstnání	45
• Změna zdravotního stavu člena rodiny	44
• Těhotenství matky	44
• Potíže ve škole	39
• Přírůstek nového člena do rodiny	39
• Změna učitele či třídy	39
• Změna financí v rodině	38
• Zranění, nemoc přítele	37
• Změna četnosti setkání sourozenců	35
• Obavy ze šikany	31
• Krádež osobních věcí	30
• Změna úkolů doma	29
• Starší sourozenec opouští domov	29
• Kritika z rodiny	28
• Stěhování nebo příchod do nové školy	26
• Získání i ztráta domácího zvířete	25
• Změna návyků	24
• Neshody s učitelem	24
• Stěhování kamaráda jinam	20
• Prázdniny s rodinou	19
• Změna přítele	18
• Pobyt v letním táboře	17
• Potrestání za lež	11

**Vyhodnocení:**

- méně než 150: Průměr, dítěti se daří zvládat zátěž bez výraznějších poruch chování.
- 151–300: Nadprůměrná zátěž, zvýšená pravděpodobnost stresových poruch chování dítěte.
- nad 300: Míra poruch chování bude zřejmě natolik intenzivní, že si vyžádá odbornou péči.

ZDROJ: *Vitalia (Dotazník podle M. Stoppardové)*

Dostupné na: <http://www.vitalia.cz/clanky/psychickou-zatezi-jsou-tragedie-ale-i-uspechy>

**Box: prosím vymyslet titulek, díky**

KDYŽ DÍTĚ...	MOŽNÁ TÍM CHCE ŘÍCT...
<b>Nechce být v objetí:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nenaučilo jsem se dotýkat druhého, proto se objetí bojím.</li> <li>Bylo jsem týráno dospělým, teprve se učím jim důvěřovat.</li> <li>Nezažilo jsem láskyplnou péči dospělého.</li> </ul>
<b>Chová se ke všem dospělým stejně bez rozdílu:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mí pečovatelé nebyli spolehliví a zanedbávali mne, proto hledám pocit bezpečí a uznání kdekoliv a jakkoliv.</li> </ul>
<b>Snadno se rozzlobí:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cítím se vyděšeně a pokouším se ochránit před situací, která se podobá mým předchozím špatným zkušenostem.</li> <li>Cítím frustraci, protože neumím vyjádřit své pocity a potřeby.</li> <li>Cítím se vyčerpaně – neumím to vyřešit.</li> <li>Nenechávej mne samotné, bojím se samoty.</li> <li>Musím být ve střehu, protože jsem dosud nepotkalo dospělého, kterému bych mohlo věřit.</li> </ul>
<b>Chce být o samotě:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nevím, co dělat s tím, co se kolem mě děje.</li> <li>Vše je pro mne nové, matoucí.</li> <li>Cítím zahlcení podněty, potřebuji si odpočinout.</li> </ul>
<b>Neposlouchá:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nerozumím všemu, co se mi říká, protože se mnou moc nikdo nemluvil, když jsem bylo malé, neumím naslouchat.</li> <li>Mám nedostatky v učení, a tak nerozumím všem pokynům.</li> </ul>
<b>Šikanuje nebo je agresivní:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zacházím s ostatními, jak bylo zacházeno se mnou.</li> <li>Bojím se.</li> <li>Snažím se otupit vlastní bolest tím, že ji způsobuji jiným.</li> <li>Takhle jsem se naučilo chránit samo sebe.</li> </ul>
<b>Krade:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nic nemám, nemám co ztratit.</li> <li>Nikdo se nestaral o mé potřeby a já neočekávám, že by tomu tak teď bylo.</li> </ul>

ZDROJ: Matoušek, O.: *Hodnocení ohroženého dítěte a rodiny v kontextu plánování péče. Druhé rozšířené vydání. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0522-7*

práce s rodinou podrobně zabývá. Právě Matoušek nazval rodinu v našem civilizačním okruhu za instituci skořápkovou, rizikovou, nestabilní a křehkou. Ve své knize popisuje například projevy chování dítěte jako důsledek traumatické zkušenosti (viz box).

### Léčba psychosomatických onemocnění

Úplné vyléčení dítěte znamená poměrně **detailní zmapování situace rodiny**. Psychosomatická porucha stejně jako psychické onemocnění je ovlivněna silou a způsobem

” Při řešení psychosomatických poruch je klíčové mít možnost sdílet, cítit podporu.

**komunikace v rodině.** Při hledání příčin se zkoumá nejen komunikace rodičů s dítětem, ale také komunikace dítěte s rodiči. Zcela zásadní je, aby se léčba nesoustředovala na nemoc jako takovou, ale na dítě. Projev somatického onemocnění je zpráva vnitřního nastavení těla, orgánů, které



reflektuje navenek ne-schopnost. Je to zcela individuální záležitost, kterou ovšem za psychické onemocnění nelze označovat a dítě jakkoli nálepkovat.

Jedním z klíčových „léků“ je, aby mělo dítě **možnost sdílet, cítilo podporu**. V současnosti je jedním z největších problémů některých rodičů skutečnost, že i přes to, že jejich děti mají nadbytek v oblasti materiální, mohou emocionálně velice strádat. Tuto skutečnost si přiznávají buď velice těžce, nebo nejsou vůbec ochotni si ji připustit. Vždy je nezbytné zabývat se v případě léčby oblastí somatickou, psychickou a **zabývat se také rovinou sociální, v širším kontextu**.

### Zajímavosti léčby psychosomatických onemocnění

Od ledna 2018 mají na severní Moravě například pacienti Frýdecko-Místecké nemocnice možnost absolvovat **vyšetření a léčbu v oboru psychosomatické medicína**.

„Psychosomatika se zabývá nemocným člověkem v jeho celistvosti, tedy nejen tělem, ale i psychikou a mezilidskými vztahy, zasazuje stonání do **kontextu životního příběhu pacienta**. Je dokázáno, že tělo, duše a mezilidské vztahy se vzájemně ovlivňují – již v 70. letech 20. století byl vytvořen

### Literatura

- BIERACH, A. J. *Varovné signály duše*. Praha: Alternativa, 1995.
- DANZER, G. *Psychosomatika: celostný pohled na zdraví těla*. Praha: Portál, 2001.
- DETHLEFSEN, T., DAHLKE, R. *Nemoc jako cesta*. Praha: Agumarin, 1995.
- KUČÍREK, J. *Psychosomatika a děti*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006.
- PONĚŠICKÝ, J. *Psychosomatika pro lékaře, psychoterapeuty i laiky*. Praha: Triton, 2002.
- TRAPKOVÁ, L., CHVÁLA, V. *Rodinná terapie psychosomatických poruch*. Praha: Portál, 2004.

tzv. bio-psycho-sociální model nemoci,“ vysvětluje lékařka rehabilitačního oddělení MUDr. Sylva Bobotová, která se psychosomatikou zabývá. ■

*Autorka externě spolupracuje s redakcí a působí jako lektorka*



### TouchBOX - mobilní dotykový interaktivní LCD pro školky



- Ovládání **perem, prstem** nebo **dlaní**
- Dotykový LCD displej 55" (140 cm)
- Skvělý pro výukový SW Barevné kamínky

Video a více informací najdete na:



**www.consulta.cz**  
nebo nám zavolejte na 517 356 635

