

ENUREZIS ȘI ENCOPREZIS LA COPII



**PSIHOLOG
OCHIȘ MIRABELA CODRUȚA**

IANUARIE 2021

CE ESTE ENUREZISUL?

Enurezis este termenul medical pentru accidentele diurne sau nocturne (incontinență urinară) ale copilului mai mare de 5-6 ani. Majoritatea copiilor încetează să mai urineze în pat când ajung la vârsta de 5-7 ani, deși unii pot continua până la vârsta adolescenței. Unul din șase copii de grădiniță își udă patul în timpul nopții (enurezis nocturn) și dintre ei, unul din trei o face și în timpul zilei (enurezis diurn).

Puteți deveni îngrijorați când copilul dumneavoastră își udă patul după vârsta de șase ani la fete și după șapte ani la băieți (deoarece băieții se maturizează mai târziu) sau dacă începe din nou să ude patul după ce depășise această problemă.

Udatul patului nu trebuie considerat un comportament rău și nu trebuie culpabilizat copilul pentru că nu se poate controla; dimpotrivă, certând sau pedepsind copilul puteți înrăutăți situația.

CAUZELE ENUREZISULUI

Udatul patului se poate datora unui număr de cauze. La unii copii, care au de obicei un istoric familial de enurezis, este rezultatul unei maturizări tardive a controlului vezicii urinare și poate persista până în anii adolescenței. Alte cauze de natură fizică, inclusiv infecțiile urinare (prezente la aproximativ jumătate din cazurile de enurezis diurn) trebuie să fie urmărite și la nevoie tratate de către un medic specialist.

Copiii își udă mai des patul dacă sunt extrem de obosiți sau dacă beau prea multe lichide în cursul serii precedente și nu au urinat înainte de culcare.

În majoritatea cazurilor însă, udatul patului este legat de stres- în special dacă survine la un copil după luni sau ani de absență a acestei probleme. De exemplu, se poate produce după pierderea unui membru din familiei sau la schimbări importante ale circumstanțelor școlare sau familiale (cum ar fi mutarea la o școală nouă, divorțul părinților sau nașterea unui frate).

CUM NE PUTEM AJUTA COPILUL ?

- Aveți grijă să meargă la toaletă în mod regulat, în special înainte de culcare și să nu bea lichide cu cel puțin o oră înainte de aceasta. În timpul zilei, aduceri aminte repetate sau chiar utilizarea unui ceas cu alarmă pot fi de ajutor.
- Acordați atenție stresului sau grijilor copilului dvs. Dacă există probleme emoționale care nu pot fi rezolvate, cereți sprijinul unui specialist.
- Consultați medic de familie, pentru a putea exclude cauzele legate de infecții sau probleme de natură fizică.
- Interesați-vă asupra oportunității utilizării unei alarme nocturne împotriva udării patului. Acest fel de dispozitiv începe să sune de îndată ce copilul începe să urineze și astfel, îl obișnuiește să se trezească noaptea chiar înainte de a începe să ude patul.
- Creați un sistem de recompense și lăudați copilul pentru mersul regulat la toaletă sau pentru păstrarea uscată a patului sau a lenjeriei de pat.

CE ESTE ENCOPREZISUL?

Encoprezis sau murdăria cu fecale este incapacitatea de a utiliza toaleta pentru a avea scaun și nu este normală la copiii de peste patru ani. În această tulburare de comportament, copilul lasă fecalele în lenjeria de corp sau le ascunde prin diverse locuri. Encoprezis este destul de frecvent, deși multe cazuri nu sunt raportate din cauza sentimentelor de rușine ale copiilor sau ale părinților. Tulburarea afectează unul dintr-o sută de copii, fiind mai comună la băieți.

Există și consecințe psihosociale, deoarece acești copii sunt adeseori ținta batjocurii colegilor de clasă și sunt izolați. Un copil cu encoprezis prezintă risc pentru probleme emoționale și sociale legate de această afecțiune. Ei pot dezvolta probleme legate de stima de sine, pot deveni deprimați, se descurcă greu la școală și refuză să socializeze cu alți copii.

CAUZELE ENCOPREZISULUI

Cauzele sunt multiple. Unii copii nu și-au format o obișnuință normală de a-și controla defecația (mersul la oliță sau la toaletă), probabil din cauza unei dezvoltări întârziate sau unei dizabilități de învățare. În alte cazuri, copilul suferă de constipație severă sau de tulburări emoționale. Copiii cu encoprezis pot avea și alte probleme, cum sunt dificultățile de concentrare, toleranță scăzută la frustrare, hiperactivitate și coordonare slabă.

Unii copii pot avea probleme de control intestinal și dacă suferă de tulburări emoționale. Acestea pot constitui o posibilă explicație în situațiile în care copilul nu suferă de constipație și era anterior continent. În acest caz, copilul ar trebui să beneficieze de consiliere psihologică/ psihiatrică și/ sau psihoterapie.

CUM NE PUTEM AJUTA COPILUL ?

- În cazul în care copilul dvs. prezintă comportament de murdărire, nu trebuie să-l certăți, oricât de mult v-ar nemulțumi această situație. Dacă suferă de constipație, trebuie să aveți grijă să mănânce multe fructe și fibre, să bea multă apă și să meargă regulat la toaletă, iar succesele sale să fie răsplătite cu laude și recompense.
- Pentru copiii mai mici, puteți folosi cu succes un sistem de diagrame cu stelute de merit, pentru premiere.
- Pentru copiii care se tem de durere și toaletă, poate fi de ajutor să le citiți o poveste și/sau să-i puneți să umfle baloane în timp ce stau pe toaletă- aceasta îi ajută să se relaxeze și să învețe să împingă.
- În situațiile în care copilul este stresat sau tulburat, trebuie să identificați și să rezolvați dificultatea ce cauzează comportamentul.
- Copiii cu o întârziere de dezvoltare răspund și ei bine la tactici similare, dar la ei durează mai mult obținerea unui efect benefic- de aceea este posibil să fie nevoi de un ajutor profesional.

BIBLIOGRAFIE

- ▶ Dr. Dinah Jayson- Să înțelegem comportamentul copiilor, Minerva București, 20.
- ▶ Stanley Shapiro, Karen Skinuluis- Cum să devenim părinți mai buni, Editura Humanitas, București, 2012.