



Poradňa psychológa

Na vaše otázky odpovedá
prof. PhDr. Ivan Štúr, CSoc.

? Sama so synom

Nedávno mal synček šesť rokov a ja som si s hrôzou uvedomila, že pôjde do školy a netuším, ako to zvládnem, dokonca i starí rodičia sú ďaleko, takže s ich pomocou rátať nemôžem. Už teraz mávam z toho všetkého pocity depresie a neistoty...

Tak najprv tie výhody. Je lepšie samej, než by ste mali mať doma otravného chlapa, s ktorým sa nedá dohovoriť a syn by bol svedkom každodenných hádok. Vďaka osudu aj za to, že je chlapec zdravý a nadaný. Napokon je dobré si uvedomiť, aký je k nám život milosrdný, pretože bez dieťaťa by ste boli celkom opustená a tie tmavé večery by boli ešte tmavšie. A tu by teda mala začať tá obrovská radosť nad momentálnou životnou situáciou. Je však celkom pochopiteľné, že cítite zodpovednosť, nikto vám nepomáha, nakoľko rodičia sú ďaleko a ani peňazi nie je priveľa. Iste sa to dá zvládnuť, aj keď prídu horšie chvíle, dážď a slnko sa stále nečakane striedajú a naša ľudská odvaha kolíše podľa toho. Dieťa potrebuje šťastnú matku, to je základný predpoklad správneho vývinu. Je to ešte dôležitejšie než čisté oblečenie a načas uvarené jedlo. A možno je to najťažšie, ale radosť je nákazlivá a prenáša sa z dospelých na deti a späť na rodičov. Proti depresii sú tri lieky: kontakt s ľuďmi, nezostať izolovaná, zachovať si kamarátky a kamarátov, komunikovať. Druhým predpokladom je zaujímavá činnosť, či už v práci alebo vo voľnom čase, odpútať sa od každodennosti a nájsť si potešenie z tvorivej zábavy. Nevyhovárajte sa, že niet času, pretože brať všetko ako povinnosť je nebezpečné pre zhoršenie únavy. Napokon, aj primeraný pohyb, ktorý povzbudzuje vylučovanie endorfínov – hormónov radosti. Iste, to nezaručuje šťastie, ale uchováva energiu pre zlé chvíle. A ešte pridajme, že deti majú rady usmievané rodiča, ktorý svojim zjavom prezrádza životnú istotu. Darom by ste sa snažili neurobiť nejakú chybu, život je taký komplikovaný, že často zakopneme, ale našťastie, rozhodujú pozitíva. Predovšetkým, ako sa vraví, dostatok lásky, to však v praxi znamená radosť z dieťaťa, venovať mu pozornosť a viac spolupracovať, než prikazovať. Jedináčik nemá možnosť utiecť k súrodencovi a u vás ani k druhému rodičovi, preto je zásadné udržiavať porozumenie, nikdy celkom neodmietaa a často chváliť. Pokiaľ vás predsa len syn vytočí, čo dokáže aj ideálne dieťa, nezotrúvajte dlho v hneve. Nielen vy ste sama s ním, ale aj on je sám s vami a pocit opustenosti by mohol byť tragický. Najväčším problémom života je nájsť si pozitívny program. Už teraz pestovať rôzne záľuby, pomôžu nám neskôr prekonať nebezpečenstvá puberty. Mnohí sa vyhovárajú, že zariadili knižnicu, kúpili gitaru aj bicykel, ale syn vraj všetko odmietal. Nuž, netreba zostať pri tom, prečo to nejde, ale hľadať spôsob, ako by sa to podarilo. Spolu s kamarátom, bratancom, alebo strýkom prijať vlastnú voľbu alebo sa zapojiť do detskej činnosti. Pravda, vždy rozhodujú ľudia. Aj syn najprv sympatizuje s našimi dospelými priateľmi, neskôr si podľa toho nájde svojich vrstovníkov. Rodina otvorená medziľudským vzťahom je najlepšou záchranou pred rozmazaným jedináčikovstvom. Neprekáža, že chlapec nebude mať množstvo drahých hračiek, priateľov si najlepšie získa svojimi individuálnymi schopnosťami a zaujímavou činnosťou... Čoskoro príde čas, keď bude mať svojich kamarátov a svoj vlastný program a mamu bude potrebovať iba v smutných chvíľach. Ešte aj vtedy by mal cítiť našu životnú radosť aj odvahu riešiť problémy, i nekonečnú vďaka za poznanie, že blízky človek je tou najväčšou životnou hodnotou. Vďaka osudu za syna!



Poradňa pediatra

Radí **MUDr. Andrea Hervayová**
z ambulancie pre deti a dorast
MEDPED v Senci

? Je to celiakia?

Ako to je s celiakiou? Ako sa môže u dvojročného dieťaťa prejavíť? Mám totiž trochu podozrenie, či ju moja dcéra nemá, nakoľko je takmer nadľudský výkon prinútiť ju jesť pečivo. S maslom, syrom, ani suché pečivo absolútne nechce. Podľa našej lekárky – ona v tom problém nevidí, vraj výškovo a hmotnostne je na tom viac ako dobre... Lenže v rodine môjho manžela sa celiakia vyskytla, môže to byť dedičné?

Celiakia je vrodené autoimunitné ochorenie. Je vyvolaná neznašanlivosťou bielkovín z obilovín, najmä pšenice, jačmeňa a raže. Ide o vrodenú poruchu metabolizmu s poruchou aktivity enzýmov odbúravajúcich glutén. Vznikajú toxické zložky molekuly gluténu, ktoré sa hromadia v sliznici tenkého čreva a poškodzujú ju. Choroba je charakterizovaná stratou klkov v tenkom čreve a zmenšením absorpčného povrchu. Výsledkom uvedených mechanizmov je porucha resorpcie všetkých zložiek potravy. Celiakia začína najčastejšie koncom prvého roka (po zavedení múčnych jedál do stravy) alebo v 2. a 3. roku života zvýšenou dráždivosťou, anorexiou, vracaním a chronickými hnačkami s objemnými, zápachajúcimi stolicami. Ak máte akékoľvek podozrenie, že vaše dieťa by mohlo mať celiakiu, konzultujte problém s vaším pediatrom. Existujú testy a podrobné vyšetrenia, ktoré celiakiu odhalia, resp. vylúčia.

? Zadržiava stolicu, čo s tým?

Čo by ste mi odporučili, keď môj syn sa, neviem z akého dôvodu, začal vyhýbať kakaniu? Má 2,5 roka a stolicu zadržiava, pokiaľ sa dá, aj niekoľko dní. Navyše, potom musí silno tlačiť a bolí ho to. Čo s tým? Počula som, že keď to bude dlhšie trvať, môže sa posledná časť hrubého čreva priveľmi rozšíriť. Je to pravda? Preto je to nebezpečné?

Vaše dieťa je v období odvykania od plienok, vtedy je veľmi častý problém u detí práve so stolicou. Úplne najhlavnejšia je trpezlivosť, ponúknuť dieťaťu výdatný pitný režim, stravu bohatú na vlákninu. Konečník treba natierať krémom, aby ste sa vyhli prasklinkám pri tlačení na stolicu. Treba vedieť, že čím je stolica dlhšie v ampule, tým je potom suchšia a defekácia je bolestivejšia. Postupne, keď bude dieťa pravidelne sedieť na nočníku a vypestujeme uňho návyk, situáciu určite dostanete pod kontrolu. Samozrejme, ak je situácia náročnejšia a trvá dlhšie, treba celú vec doriešiť s pediatrom a gastroenterológom.

? Aká je prevencia?

Ako je možné dieťa ochrániť pred nástrahami chrípky a viróz, mám na mysli, čo by sme ako rodičia mali robiť, aby dieťa na jar, keď je veľa prechladnutí a viróz, neochorelo. Nevieam, zdá sa mi, že robím, čo viem, ale mám 8-ročného syna, aj 3-ročného a mám pocit, že títo dvaja „mali chlapi“ sú v tomto období chorí na striedačku.