

Gydome vaikų nervų sistemą

Dabartinio gyvenimo tempas kasdien mums visiems pateikia iššūkių, tačiau itin didelis krūvis tenka vaiko nervų sistemai. Daugybė įspūdžių ir vis augantys informacijos kiekiai bei reikalavimai gali sąlygoti padidėjusį dirglumą, nervingumą, impulsyvumą, net agresijos proveržius, ypač nesilaikant režimo. Vaikai skundžiasi nuovargiu, galvos skausmais, miego sutrikimais. Tėvai pastebi padidėjusį jautrumą, verksmingumą, įvairias baimes, mikčiojimą, įkyrumus, nevalingą šlapinimąsi ar vaikščiojimą miegant, blogėjančius mokymosi rezultatus, neretai apibūdina savo atžalą netgi kaip „hiperaktyvią“. Panašūs požymiai gali būti laikini. Tačiau laiku negydant problema didėja, sunkėja, gali išsivystyti ilgalaikiai sunkūs sutrikimai, charakterio pokyčiai, atsiranda psichologinių ir socialinių problemų.

Kaip galėtume padėti?

Dažniausiai profilaktika yra žymiai paprastesnė nei gydymas ir jau susikaupusių problemų sprendimas; svarbu suprasti ir neatidėlioti pagalbos.

Nervų sistema formuotis pradeda jau 19–24 nėštumo dieną. Jos vystymuisi turi įtakos mamos gyvenimo būdas, patiriami stresai, infekcinės ir kitos ligos. Taip pat didesnė įvairių raidos sutrikimų rizika yra anksčiau gimusiems ar buvus kitoms nėštumo komplikacijoms. Vaikų neurologo konsultacija tokiais atvejais rekomenduojama 1–2 gyvenimo mėnesį, o jei rizikos veiksnių nėra – per pirmuosius metus.

Verta atkreipti dėmesį į kritinius vaiko gyvenimo periodus, kai dažniau pasireiškia įvairūs nerviniai sutrikimai, ypač jei buvo problemų nėštumo metu.

3–4-ieji gyvenimo metai: vaikas priima ir įsisavina daugybę įspūdžių, baigia formuotis motorika, kalba. Varžant būdingą šiam amžiui judrumą ir domėjimąsi aplinka, vaikas tampa irzlus, reiklus, neretai pradeda reaguoti verksmu, riksmu ar net kritimu ant žemės. Patariama atkreipti dėmesį ir į atsirandančius miego sutrikimus, baimes.

7–8-ieji metai: adaptacija mokykloje. Dauguma vaikų jau geba slopinti savo fiziologinį judrumą, prisitaiko prie atsiradusių reikalavimų, disciplinos. Patariama stebėti, ar neatsiranda įvairių įkyrumų (nagų kramtymas, pečių, galvos linkčiojimai ir pan.), ar nėra sunku susikaupti ir ramiai išsėdėti pamokose, ar pasiekimais neatsilieka nuo bendraamžių.

12–16-ieji metai: brendimo periodas. Keičiasi tiek paauglio išorė, tiek psichika, būdinga greita nuotaikų kaita, greičiau pavargstama. Šiuo laikotarpiu ypač dažni įvairūs miego sutrikimai, kurie savo ruožtu gali sąlygoti didėjantį dirglumą, blogėjančią dėmesio koncentraciją, prastėjančius akademinis rezultatus.

Dalis vaikų be aiškios priežasties būna labilių emocijų, verksmingi, greičiau pavargstantys, silpnesnės imuninės sistemos, todėl dažnai serga „peršalimo“ ligomis, po kurių nervų sistemos problemos dar paryškėja. Sveikatos būklės neįvertinus, vaikas gali būti labai neteisingai vadinamas tingiu ir baramas, taip sukeliant nusivylimą, nepasitikėjimą, abejingumą, net priešiškumą ir agresiją.

Gydymas tuo sėkmingesnis, kuo anksčiau diagnozuojama problema. Laiku įvertinus raidą bei neurologinę būklę, parenkami optimalūs ankstyvos korekcijos būdai, taip pagerinant tiek vaiko, tiek ir visos šeimos gyvenimo kokybę.

Gyd. Vaikų neurologė Donata Jonušienė