

KAKO RAZUMETI OTROKA S SLADKORNO BOLEZNIJO?

Sladkorna bolezen za otroka in malčka pomeni vsakodnevno prilagajanje na različnih življenjskih področjih. Posebno mlajši otroci niso kos vsem zahtevam, zato potrebujejo pomoč odraslih pri spoprijemanju z boleznijo. Tudi za starejše otroke in mladostnike prilagajanj ni konec, saj se morajo soočiti z vrsto novih izzivov, povezanih s šolskim delom, čustvenim doživljanjem in vrstniki.

Čustveno doživljanje ob sladkorni bolezni

Diagnoza novoodkrite sladkorne bolezni pri večini otrok sproži široko paleto občutkov in čustev, ki jih lahko otrok pokaže navzven ali pa jih opazimo preko drugih sprememb v vedenju, kot so nespečnost, slaba koncentracija, vedenjski problemi, upad šolskega uspeha itd. Po začetnem šoku si lahko nekateri otroci sprva tajijo, kaj se v resnici dogaja, podcenjujejo resnost bolezni in ne uvidijo, da jim bo prinesla korenite življenjske spremembe. Nekatere takoj preplavijo občutki žalosti, jeze, sramu in strahu. Mnogi imajo občutek, da se jim je zgodila krivica, spet drugi se sprašujejo, zakaj so ravno oni zboleli.

Tudi kasneje lahko neprijetni občutki vztrajajo, ob neuspešnem vodenju bolezni pa se pojavi še občutek krivde. V nekaterih primerih se lahko razvije celo depresija, anksiozne motnje ali motnje hranjenja. Sladkorna bolezen postane del samopodobe in pri tistih, ki je ne zmorejo povsem sprejeti in zanjo ustrezno skrbeti, se kaže kot nizko samospoštovanje. Mladostniki imajo pogosto obdobja, ko zanikajo svojo bolezen do te mere, da za nekaj časa povsem prenehajo skrbeti za svojo sladkorno bolezen, krvni sladkor je previsok, pojavijo se težke hipoglikemije, ponovi se ketoacidoza ...

Otrokovo spremenjeno počutje vpliva na odnose z drugimi otroki, šolski uspeh, hkrati pa se lahko odraža neposredno v vrednostih krvnega sladkorja in urejenosti sladkorne bolezni. Kadar je otrok zaradi svoje bolezni ali drugih stresnih okoliščin v čustveni stiski, ta v telesu povzroči hormonske spremembe, ki privedejo do višjih vrednosti krvnega sladkorja.

V težkih obdobjih je otrok primoran večino svoje energije in časa posvetiti reševanju aktualnih težav, zato mu ju zmanjka za redno merjenje krvnega sladkorja in pravilne odmerke insulina, pravilno prehrano ter redno telesno aktivnost.

Velja pa tudi obratno, da se nihanje krvnega sladkorja odraža na otrokovem počutju. Na splošno velja, da so otroci ob nizkih vrednostih krvnega sladkorja (hipoglikemiji) bolj negotovi, crkljivi, potrebujejo več podpore in pozornosti drugih oseb, medtem ko so ob povišanih vrednostih krvnega sladkorja razdražljivi, prepirljivi in bolj uporniški.

Mišljenje in kognitivno funkcioniranje

Omenjene spremembe se kažejo tudi v otrokovem miselnem funkcioniranju. Ob hipoglikemiji bistveno upadejo sposobnosti pozornosti, osredotočanja in

psihomotorična hitrost, otroci porabijo mnogo več časa, da rešijo nalogo, kot bi ga porabili, če bi bil njihov krvni sladkor na optimalni ravni. Podobne težave so lahko prisotne pri povišanih vrednostih sladkorja v krvi, posebno če vrednost preseže 20 mmol/l. V takih primerih bo otrok težje sledil razlagi učitelja in bo moral vložiti bistveno več truda za reševanje učnih problemov, predvsem pa takrat ni primeren čas za preverjanje otrokovega znanja.

Medvrstniški odnosi

Strah skoraj vsakega otroka, ki ima sladkorno bolezen, je, kako ga bodo prijatelji in vrstniki sprejeli zaradi njegove »drugačnosti«. Ljudje, ki boleznijo ne poznajo, lahko imajo o njej številne predsodke, na primer, da je bolezen nalezljiva ali da je njihov prijatelj zbolel, ker so mu starši dovolili pojesti preveč slaščic. Učence je zato dobro čim prej poučiti, kaj sladkorna bolezen je in da take trditve seveda ne držijo.

Podobno so lahko vir neresničnih informacij tudi pripomočki, ki jih otrok uporablja za vodenje boleznijo (merilec krvnega sladkorja, peresniki z inzulinom, inzulinska črpalka), zato jih je smotrno otrokovim prijateljem in njegovemu razredu na kratko predstaviti. Za zelo dobro se navadno izkaže, da otrok s sladkorno boleznijo ali malčkovi starši pred svojimi sošolci in njihovimi starši ali v skupini v vrtcu pripravijo kratko predstavitev sladkorne boleznijo in tako svojim sošolcem, vrstnikom in tudi njihovim staršem, kadar je to možno, približajo svojo bolezen.

S tem, ko otrok ali njegova družina razkrije, kaj se z njim dogaja, dá prijateljem in znancem manj možnosti in potreb, da bi ga zaradi boleznijo zasmehovali in zbadali; nasprotno, raje jim priskočijo na pomoč. Vrstniki lahko namreč otroku s sladkorno boleznijo zagotovijo veliko čustvene podpore in mu pomagajo, da svojo bolezen lažje sprejme. S tem, ko se poučijo o boleznijo in ga ne zavajajo v slabo vodenje boleznijo, mu pokažejo, da ga spoštujejo in da so mu kljub boleznijo pripravljeni stati ob strani. Tudi starši vrstnikov, ki so vključeni v ta proces, bodo morda posvetili več razmisleka praznovanjem rojstnih dni, pripravili pri obisku malčka ali otroka bolj skrbno načrtovan obrok in bolj pazljivo spremljali otrokovo počutje v času obiska.

Ne glede na to pa so otroci s sladkorno boleznijo občasno tarča žaljivk in posmehovanj, skoraj večina pa jih je kdaj deležna tudi začudenih pogledov ali vprašanj drugih, ki boleznijo ne poznajo. Zato moramo otroke s sladkorno boleznijo naučiti novih socialnih spretnosti in poučiti, kako se znajti v takih situacijah. Otroka lahko usmerimo, kako naj se odzove na odzive drugih in mu s spodbudami skušamo krepiti močno samospoštovanje, ki se kaže tudi v odnosu z drugimi. Otrok z dobrim samospoštovanjem, ki je svojo bolezen sprejel, bo lažje govoril o svojih težavah z drugimi ter se bo znal bolje postaviti zase.

Prenos odgovornosti

Starši, občasno pa tudi drugi odrasli (učitelji, vzgojitelji, trenerji...), predvsem pri manjših otrocih pa tudi kasneje prevzemajo odgovornost za urejenost otrokove

sladkorne bolezni. Težko je najti ravnovesje med tem, koliko otroku dopustiti in koliko odgovornosti za vodenje bolezni naložiti na njegova ramena. Pomembno je, da otrok postopoma prevzema naloge, ki jih zmore. Otroci se namreč med seboj razlikujejo po zmožnostih prevzemanja skrbi za vodenje bolezni glede na to, koliko so stari, kakšne so njihove navade, poznavanje svoje bolezni ter sposobnosti načrtovanja.

Prevelike zahteve po samostojnosti pri vodenju sladkorne bolezni pri otroku povzročijo čustveno stisko, kar se odraža v manjši prizadevnosti pri zdravljenju, slabšemu znanju o sladkorni bolezni in pogostejših hospitalizacijah. Realna ocena otrokovih sposobnosti je pogosto precejšen izziv tako za starše kot tudi za zdravstveni tim. V splošnem velja, da je otroka neprimerno kaznovati za neustrezno vodenje bolezni, saj ima kazen le kratkotrajni učinek na vedenje, pri otroku pa sproži občutke odpora in jeze. Veliko bolj konstruktivno je, da se pri vzgoji osredotočimo na krepitev otrokovih močnih točk, s pohvalami, spodbudnimi besedami, izražanjem empatije in pogovorom o dilemah.

Opozorili smo na veliko čustvenih vidikov, na katere je dobro, da smo pozorni pri otroku s sladkorno boleznijo. Predvsem na začetku se nam lahko pojavi strah pred tem, če bomo zmogli upoštevati vsa priporočila sodobnega vodenja sladkorne bolezni z vseh vidikov. V zaključku bi zato želela poudariti, da otroci ne glede na poučenost staršev, učiteljev, vzgojiteljev in prijateljev o sladkorni bolezni veliko pridobijo že z občutkom, da jih drugi želijo razumeti in so jim pripravljene nuditi ustrezno podporo, kadar jo potrebujejo.