

ЭНУРЕЗ

(НОЧНОЕ НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ)

Ночные страхи и связанные с этим нарушения сна зачастую приводят к возникновению энуреза – еще одной серьезной психолого-физиологической проблеме.

Энурез- ночное непроизвольное мочеиспускание – явление весьма распространенное среди детей раннего и даже старшего дошкольного возраста. При этом дети могут мочиться как во время дневного, так и ночного сна. Приблизительно около 15 % детей дошкольного возраста страдают энурезом.

Одной из наиболее распространенных причин недержания мочи у детей является общее нарушение психо-эмоционального состояния, или **невропатия**.

Как правило, дети, страдающие энурезом, всегда спят слишком крепко. Их очень сложно разбудить, но при этом сон их нельзя назвать спокойным, так как во время сна ребенок проявляет двигательную активность. Как правило, чрезмерная глубина сна является реакцией организма на дневное перевозбуждение.

Вот типичная картина поведения ребенка, страдающего энурезом по причине невропатии: днем он сильно возбужден, демонстрирует повышенную двигательную и эмоциональную активность, проявляющуюся в сильных вспышках радости и гнева. Частый плач и истерики; засыпает с трудом. Несмотря на то, что хочет спать; во сне подвижен, просыпается с большим трудом. Если понаблюдать за спящим ребенком в течение какого-то времени, можно увидеть, что наиболее беспокойной является первая фаза сна, длительность которой может быть произвольной и продолжаться вплоть до непроизвольного акта мочеиспускания. После того как ребенок, не проснувшись, мочится в постель, сон его улучшается, становится более спокойным. Энурез в данном случае выполняет функцию временного средства нормализации процесса сна.

Признаком того, что именно невропатия служит причиной энуреза ребенка, может стать и его повышенная чувствительность к погодным условиям, к охлаждению – непроизвольное мочеиспускание у таких детей в холодную погоду становится более выраженным.

Как правило, энурез у таких детей проходит к восьми-десяти годам, в зависимости от того, в каком возрасте прекратятся нарушения сна.

В самом раннем возрасте основным фактором недержания мочи у детей чаще всего выступает **условно-рефлекторный**. Ребенок, приученный к тому, что в определенное время его

сажают на горшок, во время сна подсознательно ожидает того же. Привыкший к присутствию матери, он может обмочиться и ночью в том случае, если мать не откликнется на его зов. Этот вид энуреза, развиваясь в раннем возрасте, может наблюдаться у детей вплоть до пяти лет.

Еще одной причиной возникновения энуреза у детей может стать неравномерность психомоторного развития, или так называемый **дизонтогенетический фактор**. Такие дети отличаются более замедленным по сравнению со сверстниками, уровнем двигательного и психического развития, они позже начинают сидеть, ходить, говорить и т.д. В некоторых случаях свидетельством неравномерности психомоторного развития может служить чрезмерная быстрота движений или же, наоборот, их скованность.

Причиной возникновения энуреза может послужить элементарный недостаток внимания и любви со стороны родителей. Это – так называемый **фактор педагогической запущенности**. Родители могут уделять ребенку слишком мало внимания по разным причинам: кто-то просто не способен на то, чтобы проявлять чувства к ребенку, кто-то слишком занят на работе, а кто-то просто считает, что не следует "баловать" ребенка, особенно мальчика, слишком много ласкать его. Дети, страдающие от недостатка проявлений родительских чувств, как правило, либо чрезвычайно перевозбужденные, либо, напротив, заторможенные. В данном случае энурез может иметь стабильный и весьма продолжительный характер.

Еще одной причиной возникновения энуреза у детей может стать так называемый **невротический фактор**. В этом случае недержание мочи у ребенка не имеет стабильного характера – иногда в течение короткого или даже достаточно длительного периода времени он может оставаться в постели сухим. Недержание мочи наблюдается на общем фоне повышения эмоционального состояния, чувства страха или тревоги, когда ребенок чем-то напуган или просто перевозбужден, то есть в данном случае причину недержания мочи следует искать в стрессовой ситуации. Стресс является толчком; если это кратковременный стресс, то энурез прекращается и возобновляется лишь при повторении влияния очередного стресса. Если же ребенок живет в постоянном стрессе (к примеру, его преследуют ночные кошмары, он боится темноты и т.д.), то соответственно, энурез может иметь более стабильный и постоянный характер. Как правило, такие дети очень переживают по поводу своего недостатка и всеми силами стараются скрыть энурез от родителей и других членов семьи.

Зачастую энурезом страдают те дети, которые по темпераменту не схожи с родителями, особенно с матерью (или с тем из членов семьи, который воспитывает ребенка).

Подвижная, активная мать (холерик) зачастую испытывает раздражение оттого, что ее ребенок чересчур медлителен. Она начинает упрекать его в неподвижности, вялости. Точно такую же картину можно наблюдать и в другом случае, когда мать-флегматик всеми силами пытается ограничить подвижность своего ребенка, заставить его спокойно играть в песочнице вместо того, чтобы постоянно бегать и кричать.

Подобное взаимоисключающее отношение родителей к ребенку может стать причиной постоянного, долговременного стресса, что, в свою очередь, приведет к нарушениям сна и энурезу.

Взрослым следует усвоить некоторые правила, которые необходимо соблюдать при общении с ребенком, страдающим энурезом:

- *Не пытайтесь «переломить» темперамент ребенка – он дан ему от природы. Подобные методы воспитания ведут к нарушениям психики.*
- *Никогда не ругайте ребенка за ночное недержание мочи! Не высказывайте ему своего раздражения – это только усилит заболевание.*
- *Необходимо создать вокруг больного ребенка спокойную атмосферу. Для того чтобы ночной сон не был слишком глубоким, следите за тем, чтобы ребенок не испытывал эмоциональных перегрузок в течение дня.*
- *Прекрасное средство, способное понизить дневную возбудимость – длительные прогулки перед сном, прослушивание успокаивающей музыки (классическая музыка, звуки природы – шум моря, леса и т.д.)*
- *Не следует вести разговоры о заболевании ребенка при взрослых, особенно при посторонних людях и уж тем более при сверстниках. Это только повысит сосредоточенность ребенка на своем заболевании, усугубит чувство собственной неполноценности.*
- *Пусть болезнь ребенка станет его и вашей тайной. Это придаст ему чувство уверенности и защищенности.*