

## ΣΩΜΑΤΟΠΟΙΗΜΕΝΟ ΑΓΧΟΣ

Πηγή: Ν. Ματσανιώτης, "Εμείς και το παιδί μας", Εκδόσεις Χριστάκης, Αθήνα 2000

### ΕΜΕΤΟΙ

#### *Έμετοί*

Σε αντίθεση με τους έμετους που οφείλονται σε κάποια αρρώστια, οι έμετοί που συνδέονται με ψυχικά προβλήματα δε συνοδεύονται σχεδόν ποτέ από άλλο νοσηρό σύμπτωμα, όπως π.χ. πυρετό ή διάρροια. Το παιδί, ιδιαίτερα το μικρό, κάνει έμετό με την ευκολία που φτύνει ο μεγάλος. Ο έμετός τις περισσότερες φορές είναι πρωινός και γίνεται μόλις το παιδί πιει το γάλα του, είτε με το ζόρι είτε με τη θέλησή του. Οι πρωινοί αυτοί έμετοί, στις περισσότερες περιπτώσεις, συμβαίνουν σε παιδιά που φεύγουν το πρωί από το σπίτι για τον παιδικό σταθμό, το νηπιαγωγείο ή το σχολείο. Έμφανίζονται σαν επιδημία τον πρώτο μήνα που ανοίγουν τα σχολεία κι εξαφανίζονται στις γιορτές και το καλοκαίρι. Δεν αποκλείεται να εκφράζει με έμετό τη στενοχω-

ρια του και το παιδί που μένει στο σπίτι, ενώ η μητέρα του φεύγει για τη δουλειά. Ο έμετός που γίνεται όταν το παιδί ταΐζεται με το ζόρι, είναι φανερό που οφείλεται. Πιο σπάνιο είναι να ξυπνάει το παιδί τη νύχτα και να κάνει έμετό χωρίς καμιά προφανή αιτία. Με τη βοήθεια του παιδίατρου σας ασφαλώς θ' ανιχνεύσετε την αιτία, ακόμη και σ' αυτή την περίπτωση.

## ΠΟΝΟΙ ΣΤΗΝ ΚΟΙΛΙΑ

### Πόνος στην κοιλιά

Πέρα από κάθε αμφιβολία είναι σύμπτωμα που τρομάζει όχι μόνο τους γονείς αλλά και το γιατρό. Ο μυαλωμένος κι έμπειρος παιδίατρος δέ δυσκολεύεται να ομολογήσει, ότι απ' όλη τη νοσολογία της παιδικής ηλικίας ο πόνος στην κοιλιά είναι το σύμπτωμα που του προκαλεί τη μεγαλύτερη αβεβαιότητα κι όχι σπάνια πραγματικό δέος.

Έννιά φορές στις δέκα οι πόνος στην κοιλιά δεν έχουν παθολογική σημασία. Μόνο που αυτό πρέπει να το διαπιστώσει ο παιδίατρος σας. Υπάρχουν, όμως, αρκετά ένδεικτικά στοιχεία που υποδηλώνουν την ψυχική προέλευση των πόνων στην κοιλιά.

Έντοπίζονται γύρω από τον ομφαλό. Δυό δάχτυλα πάνω, κάτω, δεξιά ή αριστερά. Ποτέ πιο μακριά. Είναι συχνόι και δέ διαρκούν παρά μόνο λίγες στιγμές, τό πολύ λίγα λεπτά. Τό παιδί σπάνια χάνει τό κέφι του. Σταματάει τήν ώρα που παίζει, βάζει τά χέρια του στην κοιλιά και παραπονιέται ότι πονάει. Μόλις τό πάρει ή μητέρα του στην άγκαλιά της και βάλει τό χέρι της πάνω στην κοιλιά του συνέρχεται, λέει «μου πέρασε, είμαι καλά τώρα» και ξαναρχίζει τό παιχνιδι. Αυτό μπορεί να επαναλαμβάνεται λίγες ή πολλές φορές τήν ημέρα, για μήνες ή ακόμη και για χρόνια. Βέβαια, υπάρχουν πολλές παραλλαγές της παραπάνω εικόνας γι' αυτό και τονίζω, γι' άλλη μιά φορά, ότι επιβάλλεται να ζητηθεί ή συμβουλή του παιδίατρον. Άλλά και όταν είναι διαφορετική ή εικόνα, δηλαδή όταν πονάει σε άλλο σημείο τής κοιλιάς, όταν ο πόνος είναι έκδηλος στην ώχρη και κάθιδηρ ήψη του παιδιού, μέ μαύρους κύκλους κάτω από τά μάτια, δέν αποκλείεται ή ψυχογενής αίτιολογία. Φαίνεται ότι στην περίπτωση αυτή συμ-

μετέχει τό φυτικό νευρικό σύστημα, που προκαλεί ώχρότητα του προσώπου κι έντονη εφίδρωση.

Στις περισσότερες, τουλάχιστον, περιπτώσεις τό παιδί δέν υποδύεται, αλλά πραγματικά πονάει ή ακριβέστερα, αισθάνεται ότι πονάει. Η λογικότερη εξήγηση είναι ότι συνηθισμένα έρεθίσματα του νευρικού πλέγματος του έντέρου, που κάτω από φυσιολογικές συνθήκες περνούν άπαρατήρητα, γίνονται αισθητά όταν τό παιδί έχει ψυχικά προβλήματα. Η αίσθηση αυτή μεγαθύνεται ακόμη περισσότερο από τήν ψυχική άνησυχία κι εκφράζεται ανάλογα μέ τις συνθήκες τής στιγμής παραπονιάρικα, έντονα ή — ακόμη — και έκρηκτικά.

Όπως συμβαίνει και μέ τους έμετούς, δέν είναι λίγα τά παιδιά που ξυπνούν μέσα στην νύχτα, συνήθως τήν ίδια ώρα, κι αρχίζουν τις φωνές, βάζουν τά κλάματα και σφαδάζουν από τους πόνους. Η μάνα σπεύδει να βάλει τήν καθιερωμένη κομπρέσα μέ οινόπνευμα, ν' άγκαλιάσει, να φιλήσει τό παιδί και σε λίγη ώρα όλα είναι ήσυχια σαν τή... σιγαλιά τής νύχτας.



## ΠΟΝΟΙ ΣΤΑ ΠΟΔΙΑ

### Πόννοι στά πόδια

Ἀντίθετα μέ τούς πόνους στήν κοιλιά, οἱ πόννοι στά πόδια σπάνια μόνο ἐντοπίζονται σέ σταθερό σημεῖο. Τό παιδί παραπονιέται ὅτι πονάει ἄλλοτε στίς κνήμες (στά καλάμια), ἄλλοτε πίσω ἀπό τό γόνατο ἤ χαμηλότερα στή γαστροκνημία, ἀκόμη καί στίς πατοῦσες, ὅπουδῆποτε. Εἶναι συχνότεροι τίς βραδινές ὥρες. Ἀκόμη καί μετά τά μεσάνυχτα μπορεῖ νά ζυπνήσει τό παιδί κλαίγοντας καί παραπονούμενο γιά πόνους στά πόδια. Μέ λίγο τρίψιμο ἀπό τά χέρια τῆς μανούλας του κι ἀνάλογο χᾶδι περνᾶνε, γιά νά ξανάρθουν τό ἐπόμενο βράδι ἤ σέ ἄτακτα χρονικά διαστήματα. Στήν παιδιατρική πράξη τούς ἔχουμε βαφτίσει πόνους τῆς αὔξεσης, ὅρος πού σέ μεταφορική ἔννοια ἀποδίδει τήν πραγματικότητα. Δηλαδή, ὅτι δέν ὀφείλονται στήν αὔξεση τῶν ὀστῶν ἀλλά στή γενικότερη ἔννοια τῆς αὔξεσης, στό μέγάλωμα τοῦ παιδιοῦ καί στίς ψυχικές ἀνησυχίες, ἀκόμη καί στούς πόνους τῆς ψυχῆς, πού τή συνοδεύουν.

Οἱ πόννοι στά πόδια, ὅπως ἀναφέραμε, δέν ἔχουν παθολογική σημασία. Ἡ ἀνησυχία, ὅμως, καί τό ἄγχος τῶν γονιῶν συχνά τούς σπρώχνει νά κάνουν ἐργαστηριακές ἐξετάσεις, ὅπως τίτλο ἀντιστρεπτολυσίνης, καθίζηση κι ἄλλες, πού εἶναι ἄσκοπες καί συχνά ἐπιτείνουν ἀκόμη περισσότερο τήν ἀνησυχία τους.

## ΚΕΦΑΛΑΛΓΙΑ

### Κεφαλαλγία

Ο πονοκέφαλος, όπως κι ό πόνος στην κοιλιά, είναι σύμπτωμα που προκαλεί άνησυχία, άκόμη και δέος, όχι μόνο στους γονείς, αλλά και στον παιδίατρο. Όσο προφανής και να φαίνεται ότι είναι ψυχική ή αιτιολογία της κεφαλαλγίας, επιβάλλεται ή προσεχτική και λεπτομερειακή νευρολογική εξέταση του παιδιοῦ από τον παιδίατρο. Χρήσιμη είναι στή συνέχεια και ή οφθαλμολογική εξέταση, ώστε ν' αποκλεισθεί ή ύπαρξη διαθλαστικής άνωμαλίας (μυωπία, άστιγματισμός, ύπερμετρωπία) που μπορεί να μη γίνεται άντιληπτή από τό παιδι, αλλά να εϋθύνεται για τούς πονοκέφαλους.

Όταν δέν διαπιστώνεται όργανική αίτια που να δικαιολογεί τον πονοκέφαλο, κι αυτό συμβαίνει 19 φορές στις 20, χρειάζεται γνώση, τέχνη και ύπομονή για ν' άνιχνευθεί τό πρόβλημα του παιδιοῦ, που εκφράζει ή ψυχοσωματική αυτή εκδήλωση.

Ό πονοκέφαλος είναι σπάνιος πριν τό παιδι πάει σχολείο. Αυτό δέν σημαίνει ότι κάθε κεφαλαλγία όφείλεται σε σχολικό πρόβλημα, αν και συχνά συνδέεται με άνεπιτυχή προσπάθεια του παιδιοῦ είτε να ικανοποιήσει τις άπαιτήσεις του σχολείου, είτε τις προσδοκίες των γονέων. Πολλά παιδιά με έξαιρετο μυαλό και ικανοποιητική σχολική επίδοση δέν κατορθώνουν να ικανοποιήσουν τις άμετρες προσδοκίες των φιλόδοξων γονιων τους. Είναι από τά πιο συνηθισμένα σφάλματα του σημερινού γονιοῦ ή επιδίωξη στόχων, που ξεπερνάνε τις δυνατότητες του παιδιοῦ. Τό φιλότιμο και ή αγάπη για τούς άνικανοποίητους γονείς του δημιουργούν στο παιδι αύξημένη ψυχική ένταση και άγχος, που σωματοποιούνται κι εκφράζονται σαν πονοκέφαλος. Παράλληλα πονοκέφαλο μπορεί να προκαλέσει και ή σύσπαση των μυων του αύχεν

και του κεφαλιου, που είναι πολύ συνηθισμένη, όταν τό παιδι έντεινει πέρα από ένα όριο την προσπάθεια να προσηλωθεί στή σχολική δουλειά.

Οι κυριότερες αίτιες που προκαλούν προβλήματα συμπεριφοράς ένδέχεται να προκαλέσουν και κεφαλαλγία. Γι' αυτό τό λόγο ή άνιχνευση της αίτίας δέν πρέπει να περιορίζεται στο σχολείο και στα προβλήματά του, αλλά να επεκτείνεται σε όλο τό περιβάλλον, σε κάθε δραστηριότητα και γενικά σε κάθε πτυχή της ζωής του παιδιοῦ.

Τό γεγονός ότι ό πονοκέφαλος περνάει όταν τό παιδι παίρνει άσπιρίνη δέν ελαττώνει την πιθανότητα ότι πρόκειται για ψυχοσωματική εκδήλωση. Η θεραπεία, όπως σε όλες τις άνάλογες περιπτώσεις, ταυτίζεται με την έξάλειψη της αίτίας. Στις σχολικές δυσκολίες άφιερώνεται ιδιαίτερο κεφάλαιο.