Боязнь белого халата у ребенка. Что делать?

Страх врачей, как и прочие страхи, редко возникают на пустом месте. Причиной могут стать встреча с грубым медком, неудачно сделанный укол, угрозы «отдать в больницу навсегда» и т.д.

Избежать дальнейших контактов ребенка с медиками невозможно, поэтому малышу, страдающему боязнью белого халата, необходимо помочь преодолеть этот страх.

Страх как болезнь

Страх у детей- одна их первых эмоций. Отрицательные эмоции, к которым относится страх, - проявление оборонительной (защитной) реакции, он обеспечивает организму готовность к действию в ситуации стресса.

Если страх не обоснован конкретной угрозой или не соответствует ей по степени значимости, то говорят о заболевании – фобическом тревожном расстройстве (F40 по МКБ-10). Фобическое тревожное расстройство может принимать разную форму, например – *нозофобии* (страх болезни), *агорафобии* (страх открытого пространства), *социальной фобии* (страх оказаться в центре внимания или страха повести себя так, что это вызовет смущение или унижение в определенных ситуациях, таких как общение или прием пищи в общественных местах, публичное выступление и т.д.)

Детские фобии

Фобическое тревожное расстройство детского возраста относится к рубрике F93 по МКБ-10. Эта группа страхов включает в себя постоянные или периодически возникающие страхи, которые соответствуют фазе возрастного развития (или соответствовали при появлении), но которые анормальны по тяжести и связаны с существенным социальным нарушением. Генерализованное тревожное расстройство детского возраста выделяют в отдельную группу.

Особенно часто у детей встречается страх животных (пауков, собак, лошадей), закрытых пространств (***клаустрофобия***), больших и многолюдных площадей(***агорафибия***), страх темноты или определенных ситуаций. Начало специфической фобии развивается тогда, когда ребенок попадает в такую ситуацию. В дальнейшем он стремится по возможности избегать ее. Состояние страха часто сопровождается выраженными вегетативными проявлениями – потливостью, усиленным мочеиспусканием, тахикардией.

Фоновым расстройством для возникновения страхов у детей является тревога, проявляющаяся уже с первых месяцев жизни. Первичные признаки тревоги- настороженность, характерная мимика, двигательное беспокойство, мышечный гипертонус, скованность позы. Соматовегетативное сопровождение проявляется в виде функциональных нарушений желудочно- кишечного тракта (срыгивание, рвота, икота, спастический запор, кишечные колики), нарушение дыхательных функций (апноэ, ларингоспазмы).

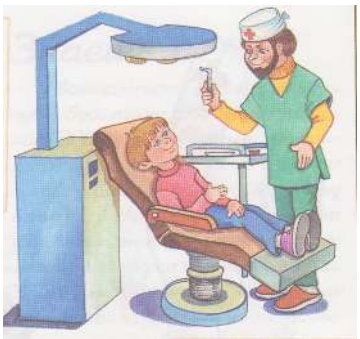
У детей в возрасте старше трех лет, кроме соматовегетативных расстройств, тревога проявляет себя нарушениями речи (в виде мутизма, заикания, недостаточности коммуникативной функции речи), поведение (агрессия, аутистические тенденции, навязчивые действия, ритуалы) и особенностями игровой деятельности.

Отличительной чертой развития детских фобий является отношение мать – дитя. В том числе и в формировании положительной реакции, направленной на здоровье ребенка. Дети, не желающие идти к врачу, чаще всего боятся, что «будет больно». Иногда они правы,

и больно, действительно, бывает. Но насколько сильно будет переживаться ребенку эта боль, зависит от того, как к ней относятся в семье.

Если каждому мелкому порезу или ушибу придается огромное значение, если к нему относятся как к чему-то страшному, то ребенок, испытывая боль, будет чувствовать сильную тревогу, вне зависимости от того, очень ему больно или нет.

Избежать боязни ребенка, связанной с медицинскими манипуляциями, предупредить возникновении соответствующей фобии можно, если правильно организовать ***встречи ребенка и врача***.



Посещение стоматолога

Перед визитом к стоматологу родители зачастую пытаются обмануть ребенка: «Там будут игрушки, тебя просто посмотрят, больно не будет». Когда после этих слов малыша приводят в стоматологический кабинет, где и игрушек нет и больно, у ребенка усиливается страх, он перестает доверять родителям.

Перед походом к стоматологу расскажите подробно, что там будет происходить и зачем это нужно. Попросите ребенка открыть рот, троньте его язык и десны чайной ложкой, чтобы он знал, что почувствует, когда врач будет его осматривать. Признайтесь, что может быть немного больно. Если ребенок сильно тревожится, то к стоматологу лучше сходить несколько раз: в первый визит – для знакомства с врачом, в следующий – на осмотр и лишь в третий раз – для лечения.

Посещение поликлиники

Заранее расскажите малышу о предстоящем визите в поликлинику. Кратко и доходчиво объясните, зачем и к какому специалисту вы идете. Если предстоит сдать кровь, не говорите малышу: «Это совсем не больно», «Ты ничего не почувствуешь». Лучше честно предупредить: «Будет немного больно, как будто тебя укусил комарик. Но все очень быстро пройдет».

Никогда не пугайте ребенка уколами, горькими лекарствами в воспитательных целях. Ребенок должен воспринимать визит к врачу и все, что с ним связано, как необходимость (пусть и не совсем приятную), но не как наказание.

Если дошкольник очень переживает о том, что его ждет на приеме у врача, можно заранее разыграть соответствующие ситуации. Пусть ребенок выступит в роли доктора, а родители и игрушки- в роли пациентов. Пусть «доктор» убедит «пациента» открыть рот, попробует сделать «укольчик», перебинтовать ногу, полечить зубы, поставить градусник. Затем можно поменяться ролями. После таких игр малыш будет относится к посещению поликлиники спокойнее. Не ругайте врачей в присутствии ребенка. Если качество оказанных медицинских услуг оказались низким, постарайтесь обсудить это не при ребенке. Не стыдите ребенка за его неподобающее поведение на приеме у врача, не говорите: «Такой большой мальчик, а разревелся как девочка». Ребенок не перестанет боятся, зато будет стыдиться своих чувств. Лучше обнимите его, подбодрите. Если малыш стойко перенес медицинские процедуры, обязательно похвалите его.