

KRÓNIKUS FÁJDALOM GYEREKKORBAN



A fájdalom – ha hosszabb ideig jelen van a mindennapjainkban – nagyon meghatározó lehet. A gyerekek krónikus fájdalma pedig az egész családra hat. De hogyan reagálhatnak jól egy ilyen helyzetben a családtagok? És miért fontos, hogy tisztában legyünk ennek a folyamatnak a lelki hatásaival is? *Dr. Gyimesi-Szikszai Andrea* gyermekgyógyásszal és *Varga Zsófia Katalin* pszichológussal, a budapesti MRE Bethesda Gyermekkórház fájdalomterápiás ambulanciájának munkatársaival *Tóth Zsófia*, az „Életre-való” című műsor szerkesztője beszélgetett.

◆ A gyermekgyógyász és a pszichológus a rendeléseken közösen, együtt igyekeznek segíteni nemcsak a kis betegeknek, hanem az egész családnak. A kezelések úgy zajlanak, hogy az egész család jelen van.

Krónikus fájdalomról akkor beszélünk, ha legalább három hónapja tartósan fáj valami, vagy a fájdalom rendszeresen vissza-visszatér. Az időfaktor mellett meghatározó az életminőség: mennyire korlátozza a gyereket mindennapjaiban a fájdalom. Fontos jellemző még, hogy ha babusgatják, kényeztetik a gyermeket, nem kell iskolába mennie, az csak ront a helyzeten. A passzivitás, a betegség szerep tovább erősíti ezt a folyamatot. Attól függően, van-e szervi baj a fájdalom hátterében, nem feltétlenül a gyógyszeres kezelés jelenti a gyógymódot, hanem egy sokkal komplexebb kezelés, együtt a pszichológusokkal. Csapatmunkával lehet igazán segíteni a krónikus folyamatokon.

A fájdalomküszöb egyénileg változó.

De vajon min múlik, hogy alacsony-e vagy magas?

A reakció az érzékelésen alapul. Ez függ attól, hogy mennyire figyel valaki oda, milyen hangulatban van, milyen környezeti tényezők erősítik vagy gyengítik. Ha például egy anya órákig kérdegeti, hogy „de mi fáj, és mennyire?”, akkor azzal ráerősíthet a gyermek fájdalomtudatára. Sokkal jobb, ha odaülünk mellé, röviden kikérdezzük, megsimogatjuk, majd valamilyen kedvelt tevékenységével elvonjuk a figyelmét. A fájdalom teljesen szubjektív, nem lehet mérni, így az orvosok is csak abból tudunk kiindulni, amit a gyerek „hoz”. Gyakori tévhite orvosoknak és szülőknek is, hogy ők „jobban tudják”, mi és mennyire fájhat egy gyereknek, beképzeli-e csak magának, vagy valódi a fájdalma. A gyerekek úgy érzhetik ilyen esetben, hogy meghazudtolják őket.

Nagyrészt tanult folyamat az, hogy ki milyen külső jelekkel, gesztusokkal, viselkedéssel fejezi ki a fájdalmát. A szülőktől látják, de a kultúra is befolyásolhatja ezt. Akár mosolyogva is viselhet valaki nagy szenvedést. Minél krónikusabb egy fájdalom, annál gyakrabban előfordul, hogy kevesebb külső jelben mutatkozik meg. Megtanulja a gyermek elviselni, vele együtt élni, másképp kezelni. ◆

Összefoglaló a Magyar Katolikus Rádió 2017. február 3-án elhangzott Életre-való c. műsorának egy részletéről, amelynek szerkesztője Tóth Zsófia volt. A műsor visszahallgatható a rádió weboldalának archívumában.