

## ДЕТСКИЙ ЭНУРЕЗ. КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ?



---

*Если энурез возникает не из-за органических проблем, то в борьбе с ним могут помочь внимательное отношение и правильные действия близких взрослых.*

Практически все родители рано или поздно проходят через период «мокрых ночей». Ночное недержание мочи (энурез) — одно из самых распространенных заболеваний среди детей и подростков. По данным различных исследований, им страдают от 3% до 28% детей.

## Разобраться в причинах

Непроизвольные мочеиспускания — неприятная и интимная проблема, которая влияет на качество жизни всей семьи. Она пугает и расстраивает в первую очередь самого ребенка.

Сегодня врачи разделяют первичный и вторичный энурез у детей.



В общей практике **первичный энурез** встречается гораздо чаще, в основном у детей старше 4 лет, выражается в непроизвольном мочеиспускании и работает как безусловный рефлекс.

**Вторичный энурез** обычно возникает у детей в возрасте от 3–7 лет и старше, у тех, кто уже овладел контролем над процессом мочеиспускания и умеет самостоятельно ходить в туалет. Вторичный энурез может иметь как органическую (вследствие заболеваний или нарушений), так и психологическую природу возникновения. Прежде чем обратиться к психологу, важно исключить медицинские причины развития энуреза: болезни нервной системы, мочеполовые инфекции, диабет и другие.

Часто родители начинают исследование с педиатра, невролога, порой заканчивая в кабинете психиатра. Если медицинских предпосылок для развития энуреза не выявлено, возможно, причины произвольного недержания мочи в ночное и дневное время у ребенка вызваны психологическими трудностями.

## Что может привести к заболеванию



Энурез может иметь психологические и невротические причины появления. Например, когда привычная для ребенка обстановка резко меняется:

1. семья переезжает;
2. ребенок переходит в другой детский сад или школу;
3. у ребенка появляется сепарационная тревога (при взрослении и отделении от мамы);
4. в семье рождается второй ребенок;
5. родители принимают решение о разводе;
6. взрослые часто ссорятся и конфликтуют между собой и с ребенком;
7. отец и мать проявляют чрезмерную строгость и слишком жестко контролируют ребенка;
8. умирает кто-то из близких, включая домашних питомцев.

В таких случаях дневной и ночной энурез может возникнуть как реакция расслабления, помогающая сбросить эмоциональное напряжение.

# На что стоит обратить внимание родителям

1. Самое главное — отнестись к проблеме с пониманием. Невозможно начать контролировать то, что временно перестало поддаваться контролю. Энурез пугает ребенка, симптомы нарушают у него привычное восприятия образа самого себя, в один миг он превращается в особенного члена семьи с особенными потребностями.

2. Просканировать обстановку, постараться понять, какие семейные стрессовые факторы могли запустить механизм расстройства и что именно беспокоит ребенка.

3. Часто пусковым механизмом энуреза на бессознательном уровне может служить сепарационная тревога ребенка — сильные переживания, связанные с взрослением и отдалением от мамы. Например, переезд в отдельную кровать или собственную комнату. В этом случае появление «мокрых ночей» может говорить о болезненном реагировании ребенка на естественный процесс сепарации.

Энурез возвращает психику ребенка к регрессивному состоянию, к воспоминаниям, когда мама была все время рядом.

В ночное время важно оставлять ребенку возможность самостоятельно, без ночных вставаний и обращения к маме, получать положительные импульсы удовольствия от контроля не только своего тела, но и от обычных действий — например, от включения/выключения ночника или укладывания любимой игрушки.

4. Снизить физическую и психоэмоциональную нагрузку, если она присутствует в избытке.

5. Разговаривать с ребенком: очень важно объяснить малышу, что он снова начал писаться не из вредности, а потому что таким образом он пытается справиться с внутренними переживаниями и напряжением — беспокойством, страхом, злостью, обидой.

6. Вводить ночные ритуалы: например, разговаривать с ребенком о том, как прошел его день, расспросить о том, что его порадовало сегодня,

а что, наоборот, расстроило, на что или на кого он сердился или обижался. Называть эмоции вслух полезно — выводя сильные чувства из внутреннего пространства во внешнее, мы снижаем градус напряжения, освобождая психическую энергию, которая была заблокирована.

7. Не пугаться негативных эмоций. Дайте ребенку сигнал, что говорить вслух, например, о злости нормально и приемлемо. Можно поиграть с ребенком в игру «На кого я злился сегодня?», где ребенок и родитель по очереди проговаривают, на что им приходилось злиться за день. Например: «Я злился на маму, я обиделся на бабушку», — говорит ребенок. «Я злилась на папу, на нашу собаку, на соседа дядю Петю», — продолжает мама.

8. Часто причина энуреза может крыться в детских страхах. Если у ребенка появились навязчивые страхи, важно уделить им внимание и с уважением отнестись к тому, что именно беспокоит ребенка. Предложите ребенку поговорить, рассказать о них. Пригласите малыша нарисовать свои страхи или слепить. Рисунок, например, можно сжечь, а поделку из пластилина разбомбить, позволяя детской психике тем самым избавляться от тревоги, связанной с конкретным страхом. Про страхи также можно сочинять истории и сказки.

9. Если проблему не удастся решить своими силами, обязательно нужно обратиться к специалисту — детскому или семейному психологу.