

## Ανατρέφοντας ένα Παιδί με Σακχαρώδη Διαβήτη

**Αννα Κορομπέλη**, Νοσηλεύτρια ΠΕ  
**Βαζαίου Ανδριανή**, Ιατρός

Στο περιοδικό Diabetes Forecast δημοσιεύθηκε πριν από μερικούς μήνες ένα άρθρο της **Jill Weisberg-Benchell**, στο οποίο τίθενται ερωτήματα σχετικά με τον τρόπο που εκπαιδεύεται ένα παιδί με σακχαρώδη διαβήτη.

Με αφορμή το άρθρο αυτό θα συζητηθούν ορισμένα προβλήματα και δυσκολίες που αντιμετωπίζουν συχνά οι γονείς που ανατρέφουν παιδιά με σακχαρώδη διαβήτη.

Κάθε γονιός θέλει να βλέπει το παιδί του χαρούμενο, υγιές, με αυτοπεποίθηση και να είναι αρεστό σε όλους. Για την πραγματοποίηση των παραπάνω στόχων αποτελεσματικό εργαλείο είναι η πειθαρχία. Πειθαρχία δεν σημαίνει τιμωρία αλλά οριοθέτηση των σωστών κατευθυντήριων γραμμών και είναι απαραίτητη για την ορθή διαπαιδαγώγηση των παιδιών. Η τιμωρία αφορά στις ενέργειες των γονιών όταν το παιδί ξεπεράσει τις κατευθυντήριες γραμμές. Ωστόσο, η συνεχής πειθαρχία είναι δύσκολη στην εφαρμογή της και γίνεται ακόμα δυσκολότερη όταν το παιδί έχει σακχαρώδη διαβήτη.

Τι θα πρέπει, επομένως, να κάνουν οι γονείς στην προκειμένη περίπτωση; Είναι σημαντικό να μην αγνοούν ή παραβλέπουν την κακή συμπεριφορά του παιδιού. Το παιδί θα βοηθηθεί περισσότερο αν προσαρμοστεί στη ζωή με την πάθηση αυτή, του διαβήτη, θα συνεχίσει να είναι κακομαθημένο και μετά τη διάγνωση.

Ορισμένοι γονείς στην προσπάθειά τους να μη στεναχωρήσουν το παιδί τους είναι ενδοτικοί σε όλες του τις απαιτήσεις με αποτέλεσμα να δέχονται και τις πιο παράλογες από αυτές ή στην προσπάθειά τους να αντισταθμίσουν την παρουσία του διαβήτη να αγοράζουν πληθώρα παιχνιδιών.

Μια τέτοια στάση δείχνει ότι έχουν επηρεαστεί συναισθηματικά και σίγουρα δεν βοηθάει στη σωστή διαπαιδαγώγηση του παιδιού. Αντιθέτως, περνούν στο παιδί μηνύματα που πιθανόν να μην είχαν πρόθεση να του διδάξουν όπως ότι ο διαβήτης μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν μια δικαιολογία για να ξεφύγει από υποχρεώσεις που δεν θέλει να εκτελέσει ή ότι οι κανόνες που οι περισσότεροι άνθρωποι ακολουθούν (π.χ. το ότι πρέπει να περιμένει τη σειρά του ή να μάθει να μοιράζεται ή να δέχεται την άρνηση των άλλων) δεν αφορούν στο ίδιο γιατί έχει διαβήτη ή ακόμα ότι διαφέρει από τα άλλα παιδιά γιατί έχει διαβήτη.

Τα παραπάνω είναι δυνατόν να κάνουν το παιδί κακομαθημένο, εγωκεντρικό με αποτέλεσμα να χαϊδεύεται τόσο στους ενήλικους όσο και στους συνομήλικούς του. Η κατάσταση αυτή, ενδεχομένως, να διαρκέσει μέχρι την ενηλικίωσή του, γεγονός το οποίο θα έχει ολέθριες συνέπειες για την υπόλοιπη ζωή του αφού δεν θα έχει μάθει πώς να αντιμετωπίζει την άρνηση.

Βέβαια δεν θα πρέπει να ξεχνάμε ότι μπορεί να φταίει και το επίπεδο του σακχάρου αίματος πίσω από μια ερειστική ή ανάρμοστη συμπεριφορά. Για το λόγο αυτό το πρώτο πράγμα που θα πρέπει να κάνουν οι γονείς σε μια ανάλογη περίπτωση είναι να ελέγξουν εάν το σάκχαρο αίματος είναι υψηλό ή χαμηλό. Εάν το σάκχαρο του αίματος είναι χαμηλό τότε η ανάρμοστη συμπεριφορά οφείλεται στο ότι ο εγκέφαλος δεν έχει αρκετή γλυκόζη για να λειτουργήσει σωστά. Αυτή είναι μια σοβαρή κατάσταση που απαιτεί άμεση αντιμετώπιση. Αλλά και όταν το σάκχαρο του αίματος είναι υψηλό, είναι δυνατόν το παιδί να έχει εκνευρισμό γιατί δεν αισθάνεται καλά οπότε και πάλι απαιτείται άμεση αντιμετώπιση.

Αρκετές φορές, η κακή συμπεριφορά και η ρύθμιση του διαβήτη λειτουργούν ως συγκοινωνούντα δοχεία. Συγκεκριμένα, η συνεχής προσπάθεια για αυτορρύθμιση με τις ενέσεις ινσουλίνης και τις μετρήσεις σακχάρου αίματος, αποτελεί μια επιπλέον αιτία της κακής συμπεριφοράς των παιδιών και είναι πιο έκδηλη στα παιδιά της προσχολικής ηλικίας. Καλό είναι σε ανάλογες περιπτώσεις να δίνεται από τους γονείς στα παιδιά κάποια επιλογή, όποτε, βεβαίως, είναι δυνατόν.

Για παράδειγμα, μπορεί το ίδιο το παιδί να αποφασίζει σε ποιο χέρι ή πόδι να κάνει την ένεση (υπό την προϋπόθεση ότι τηρούνται οι κανόνες της κυκλικής εναλλαγής των σημείων των ενέσεων) ή ποιο δακτυλάκι να τρυπήσει.

Υπάρχουν, όμως, και περιπτώσεις που το παιδί έχει μη αποδεκτή συμπεριφορά, ενώ τα επίπεδα σακχάρου του βρίσκονται σε φυσιολογικά όρια (μεταξύ 70 και 250 mg/dl). Στην περίπτωση αυτή, ο γονιός πρέπει να δοκιμάσει οποιοδήποτε τρόπο πειθαρχίας λειτουργεί καλύτερα, πειθαρχώντας το παιδί με τον ίδιο τρόπο όπως αν δεν είχε διαβήτη.

Το πιο σημαντικό που θα πρέπει να γνωρίζει κάθε γονιός είναι ότι θα πρέπει να ενεργεί με συνέπεια, ώστε να επιτύχει στην προσπάθεια πειθαρχήσεως του παιδιού του. Τεχνικές πειθαρχίας που μπορεί να είναι αποτελεσματικές είναι οι εξής:

**Θετική ενίσχυση:** Είναι σημαντικό ο γονιός να επαινεί τη σωστή συμπεριφορά του παιδιού. Π.χ Μπορούμε να πούμε στο παιδί μας πόσο περήφανοι είμαστε για αυτό όταν δεν μας διακόπτει κατά τη διάρκεια της συνομιλίας μας στο τηλέφωνο, πράξη που συνήθιζε να κάνει κατ' επανάληψη στο παρελθόν.

**Διάλειμμα:** Όταν ένα παιδί δεν συμπεριφέρεται σωστά, ο γονιός καλό θα ήταν να το απομονώνει από τους υπόλοιπους. Για παράδειγμα να το βάλει να καθίσει μόνο του στο δωμάτιο ή στα σκαλοπάτια. Ο γενικός κανόνας για "διάλειμμα" είναι να διαρκεί 1 λεπτό για κάθε έτος του παιδιού. Δηλαδή, για ένα 4χρονο παιδί χρειάζονται 4 λεπτά "διάλειμμα".

**Στέρηση προνομίων:** Στην περίπτωση αυτή το παιδί στερείται κάτι με το οποίο διασκεδάζει για κάποιο χρονικό διάστημα (συνήθως για μια ημέρα). Π.χ. το να δει τηλεόραση.

**Αγνόηση της συμπεριφοράς του παιδιού:** Τα παιδιά, συνήθως, δοκιμάζουν τη συμπεριφορά των γονιών χρησιμοποιώντας νέες λέξεις, φράσεις και συμπεριφορές. Σε μια τέτοια περίπτωση, η αποτελεσματικότερη στάση που θα πρέπει να κρατήσει κάθε γονιός είναι να αγνοήσει και να παραβλέψει τη συμπεριφορά του παιδιού. Το πιθανότερο είναι να σταματήσει το παιδί μια κακή συνήθεια πριν καν καλά-καλά την ξεκινήσει. Στην αντίθετη περίπτωση θα την χρησιμοποιεί οποτεδήποτε θέλει να προκαλέσει τους γονείς του.

**Διαπραγμάτευση** "Δηλώσεις του τύπου όταν...τότε...": Αυτό συνήθως λειτουργεί πολύ καλά με λίγες αντιδράσεις εκ μέρους του παιδιού, γιατί διαπραγματεύεται κατά κάποιο τρόπο κάποια επιθυμία του. Π.χ. "Όταν τελειώσεις με το πλύσιμο των δοντιών σου τότε μπορείς να παίξεις με το κομπιούτερ".

Είναι γεγονός ότι όταν πλησιάζει η ώρα των ενέσεων ή των μετρήσεων πολλά παιδιά παρουσιάζουν κάποια ανησυχία με αποτέλεσμα να μην είναι πλέον συνεργάσιμα. Αυτό δεν είναι κακή συμπεριφορά. Σε αυτή την περίπτωση, θα βοηθούσε ενδεχομένως να ελαχιστοποιούσε ο γονιός την επαφή του παιδιού με τα καθήκοντα που του προκαλούν αυτή την ανησυχία. Π.χ. μπορεί να φροντίζει να ετοιμάζει το μετρητή και την ένεση ινσουλίνης πριν το παιδί μπει στο δωμάτιο, ώστε να γυρίσει στις δραστηριότητές του όσο γρηγορότερα γίνεται.

Αν παρ' όλα αυτά το παιδί αντιδρά, οι γονείς καλό θα ήταν να απευθυνθούν στον θεράποντα γιατρό και να αναζητήσουν ψυχολογική υποστήριξη από τον ειδικό της ομάδας θεραπείας. Η παρέμβαση ενός ειδικού μπορεί να βοηθήσει στην επίλυση πολλών προβλημάτων.

Το παιδί θα πρέπει να συνειδητοποιήσει ότι η μέτρηση του σακχάρου αίματος δεν είναι τιμωρία. Είναι το μέσο που θα μας επιτρέψει να πάρουμε σωστές αποφάσεις σχετικά με τη σωστή δόση ινσουλίνης και επομένως θα εξασφαλίσει την καλή υγεία. Επιπλέον, το παιδί θα πρέπει να κατανοήσει ότι ο γονιός του δεν είναι "κακός" επειδή του ζητά να κάνει μέτρηση σακχάρου αίματος. Αντίθετα ενδιαφέρεται για την ασφάλεια αυτού.

#### **Κανόνες που θα πρέπει να θυμούνται οι γονείς:**

Αν το παιδί συμπεριφέρεται με τρόπο που δεν ήταν αποδεκτός πριν από τη διάγνωση του διαβήτη ούτε και μετά από τη διάγνωση η συμπεριφορά του αυτή πρέπει να είναι αποδεκτή (υπό την προϋπόθεση βέβαια ότι το σάκχαρό του είναι μέσα σε φυσιολογικά πλαίσια).

Όταν οι γονείς ευχαριστούν όλες τις επιθυμίες του παιδιού, δεν σημαίνει ότι εξισορροπούν το γεγονός ότι έχει διαβήτη. Αντιθέτως, περνούν το μήνυμα ότι μπορεί να κάνει ό,τι το ευχαριστεί, αφού έχει διαβήτη.

#### **Κανόνες που θα πρέπει να ακολουθούν οι γονείς για την πειθαρχία του παιδιού με διαβήτη:**

Να ελέγχουν τα επίπεδα σακχάρου αν υποψιάζονται ότι η συμπεριφορά του παιδιού οφείλεται σε μη ρυθμιζόμενο σάκχαρο.

Να μη χρησιμοποιούν το φαγητό ούτε σαν αμοιβή ούτε σαν τιμωρία.

Η ρύθμιση του διαβήτη δεν αποτελεί θέμα προς διαπραγμάτευση. Το παιδί πρέπει να κατανοήσει ότι η αυτορρύθμιση και η φροντίδα για τη νόσο είναι απαραίτητη προϋπόθεση για την καλή του υγεία και όχι τιμωρία.