

ALTINI ISLATMA (ENURESİS)



Çocuklar genellikle 18-24 aylar arası tuvalet eğitimi almaya hazırdır. Gelişimi normal olan çocukların bir çoğu 2-3 yaş döneminde tuvalet gereksinimini haber verir, ancak bu yaşlarda organları üzerinde tam kontrol sağlayamadıkları için zaman zaman altlarını ıslatabilirler. Bu nedenle, 4 yaşına kadar arada sırada görülen altını ıslatma davranışı normal karşılanabilir.

Alt ıslatma davranışı her zaman psikolojik bir sorundan kaynaklanmayabilir; organik bir bozukluk olup olmadığı mutlaka saptanmalıdır.

Ayrıca, etki derecesi hakkında bir şey söylenmemekle birlikte kalıtımın da alt ıslatmada etkisi kabul edilmektedir.

Yanlış tuvalet eğitimi de altını ıslatma davranışına neden olmaktadır.

Bunun dışında ateşli hastalıklar ve idrar yolu enfeksiyonları da altını ıslatma davranışına yol açabilir; bu durumlarda ortaya çıkan altını ıslatma davranışı kısa süreli ve geçicidir.

Çocuğun gelişimi normalse, tuvalet eğitimi normal dönemde aldıysa ve 4 yaşında olmasına rağmen gece veya gündüz altına kaçırma davranışı zaman zaman da olsa devam ediyorsa, çocuğun duygusal bir sorunu var demektir.

Bu nedenle, anne-babaların kritik yaşlarda ortaya çıkan bu davranışı çok iyi takip etmeleri gerekir. Aileler genellikle 'normal kabul edilen alt ıslatma davranışı' ile 'uyum bozukluğu olarak kabul edilen alt ıslatma davranışı' arasında ayırım yapmanın zor olduğunu ifade eder. Anne-babalar aşağıdaki kriterleri göz önünde bulundurarak bu ayırımı daha kolay yapabilirler. Aşağıdaki kriterler karşılanıyorsa, çocuğun, 'alt ıslatma' davranışı, bir uyum ve davranış bozukluğu olarak kabul edilmeli ve bir uzmandan yardım alınmalıdır; çocuğun,

- fiziksel, hareket, dil ve zeka gelişimi normalse,
- tuvalet eğitimi aldıysa,
- 4 yaşındaysa,
- aralıklı da olsa gece ve/veya gündüz altına kaçırma davranışı varsa, alt ıslatma davranışı psikolojik bir soruna işaret ediyor demektir.



Alt ıslatması devam eden çocuklarda aşağıdaki soruların cevaplarını araştırmak lazım.

- Kalıtımla ilgisi var mı yok mu?
- Çocuğa evde kötü mü davranılıyor? Aile içinde dayak mı var? Şiddet mi var?
- İhmal edilme var mı? (yetersiz ilgi, sevgi vb)
- Çevre çocuğu korkutuyor mu?Çevredeki bir takım objelerle korkutuluyor mu?
- Kardeşleri ile aynı yatakta mı yatıyor? Kardeş kıskançlığını doğurduğu için de altını ıslatabilir.
- Zamanında temizlik alışkanlığı verilip verilmediğinin belirlenmesi
- Belirli dönemlerde gösterilen aşırı ilgi ve bu ilginin kesilmesi (çocuk hasta olduğunda aşırı ilgi görmüşse bu ilgiyi tekrar görmek için altını ıslatma davranışına girebilir.)
- Sık sık üşütüyor mu
- Akşamları sulu yiyecekler alıyor mu
- Fazla yorucu etkinliklere mi katılıyor

Yukarıda saydığımız sebeplerden dolayı çocuk altını ıslatıyor olabilir. **Öncelikle sebebin tam olarak bilinmesi gerekiyor.**

Birçok uyum ve davranış bozukluğunda olduğu gibi 'altını ıslatma' davranışı da sorunu gidermeye çalışan anne-babaların yanlış tutumları nedeniyle,

- tırmanarak artabilir,
- tırnak yeme, dikkat dağınıklığı, kıskançlık gibi yeni uyum ve davranış bozukluklarının ortaya çıkmasına neden olabilir,
- öz-güven eksikliği, içe kapanıklık, aşırı kaygılı olma gibi sorunların ortaya çıkmasına katkıda bulunarak kişilik gelişimini olumsuz etkileyebilir.



'Alt ıslatma sorunu' olan çocukların anne-babaları aşağıdaki konularda dikkatli davranarak, sorunun artmasını ve yeni sorunlara sebebiyet vermesini engelleyebilirler.

Sorunun çözümü için; temelinde neler yattığını bulmak ve sebepleri ortadan kaldırmak gerekir. Her çocuğun altını ıslatma davranışının altında yatan sebepler farklıdır

Alt ıslatma davranışının çok yaygın bir sorun olması, geçici ve önemsiz olduğu anlamına gelmez, aksine ileriki yaşlarda okul başarısızlığından, içe kapanıklığa kadar pek çok önemli soruna neden olabilmektedir.

Ailelerin altını ıslatma davranışı olan çocuklarla ilgili dikkat etmesi gereken konular ve kaçınmaları gereken tutumlar aşağıda özetlenmiştir:



Çocukların temel ihtiyaçları olan ilgi, sevgi, desteğin çocuklara yeterince verilmesi gerekiyor.

Çocuğa zamanında temizlik alışkanlığının kazandırılması gerekiyor. Eğer kazandırılmazsa çocuk belirli bir süre sonra pislikten haz almaya başlayacaktır. Çocuğa bu hazzı vermemeliyiz. Altını ıslattığı zamanlarda hemen altı değiştirilmeli ve temizlikten haz alması sağlanmalı. Çocuğunuz altına kaçırdığında ıslak çamaşırlarını değiştirmesine sakın bir şekilde yardımcı olun.Gece yatağı ıslatıyorsa altını temizleyin,çarşafları değiştirin (çoğu zaman altını ıslatan çocukların devamlı olarak uzun süre böyle bırakılmaları çocukların bu pis kokuya düşkünlük derecesinde sevmelerine neden olur) ve yeniden yatağına koyun.

Eğer sık sık üşütüyorsa tedbirini almalıyız.

Akşamları sulu yiyecekler vermemeliyiz.Ancak bu çocuğun yiyecek ve içeceklerine süreklili bir kısıtlama şeklinde olmamalıdır.



Fazla yorucu etkinliklerden belirli süre için uzak tutmalıyız.



Sorunu çözmek için baskıcı ve aşırı disiplinli tutumlardan kaçınmak gerekir.,Asla ve asla çocuk dövülmemeli, azar işitmeme, hatta ve hatta bağırma ve yüksek sestten kaçınılmalı. Azarlama,çocukla aranızda bir çekişmenin doğmasına veya çocuğunuzun kendisini kötü ve başarısız hissetmesine yol açar ki bunlar da tuvalet eğitimini kolaylaştırmak yerine daha da zora sokar.

Çocukla konuşarak durumunun geçici olduğu çocuğa anlatılmalı ve inandırılmalıdır.



Çocuk başarılı olacağı etkinliklere sevk edilmeli, başarılı alanda destek gören çocuk böylece istenmeyen durumdan uzaklaşacak ve başarılı alanda kendinin değerli olduğu hissine kapılacaktır.

Akşamları korkutucu film ve hikayelerden uzak tutulmalıdır.



Gece kalkıp tuvalete gitmek bir hedef olarak kesinleştirilmelidirÇocuk gece yattıktan yaklaşık 1-1.5 saat sonra kaldırılmalı çiş yaptırmalıdır. Bu esnada çocuğun uyanık olması gerekmektedir,eğer uyanık olursa durumunun farkında olur. Daha sonraları da saat kurularak çocuğun kendi kendine kalkması sağlanmalıdır.

Çocuğun bu durumunu kardeşleri dahil başkalarıyla onun yanında paylaşmaktan, alaycı ve küçümseyici tavırlardan, altını ıslatma davranışı için çocuğu cezalandırmaktan,bu davranış nedeniyle ortaya çıkan sorunlardan (çamaşır vb.) şikayet etmekten,bu davranışı olmayan çocuklarla çocuğu kıyaslamaktan kaçınmaları gerekir.



Gece kuru kalmaları için bez bağlanmamalıdır. Bu tür yöntemler temizlik için yararlı olmakla birlikte çocukların gece kalkma motivasyonunu olumsuz etkilemektedir.

Altını ıslatmanın aile içindeki problemlerden olduğunun olasılığının yüksekliği gözden kaçırılmamalıdır.

Tuvalet eğitiminde ne aşırı katı ve baskılı ne de aşırı hoşgörölü ve disiplinsiz olunmamalıdır.

Sevgilerimle

Psk. Gönül Firdes TELATAR