

Tas baisusis BAKST!

Kaip įveikti skiepų baimę? „Galvodama apie vaikus ir skiepų baimę, iš karto prisiminiau vieną spalvingą vaikystės filmuką „Apie begemotą, kuris bijojo skiepų“. Filmuko herojus didelis stiprus begemotas puikiai atskleidžia, kokia didžiulė gali būti skiepų baimė. Aš pati savo pirmųjų ar vėlesnių skiepų nepamenu ir dabar, susidūrusi su adatomis medicinos įstaigose, nepuolu į paniką. Bet pripažinsiu, turiu savų technikų, kurios padeda nusiraminti“, – teigia psichologė **Inga Verbiejūtė**. Kas gi ta skiepų baimė? Kodėl vieniems vaikams skiepai sukelia didžiulį siaubą, o kiti reaguoja visai ramiai? Ir ar yra būdų, kaip patiems tėvams sumažinti vaikų (o gal ir savo pačių) nerimą skiepijantis?

Išsiaiškinkite, ko konkrečiai bijo vaikas

Vaikai ir paaugliai, o ypač turintys sveikatos problemų, neišvengia injekcijų. Bet koks procesas, kuris yra susijęs su skausmu, yra nemalonus ir beveik visada ne tik vaikams, bet ir suaugusiems sukelia baimę. Baisųjį BAKST tenka pajusti skiepijant, leidžiant vaistus, imant kraują tyrimams.

Nors adatų baimę jaučia tik 10 proc. žmonių, dėl jos atsiradęs skiepų vengimas yra daug dažnesnis reiškinys. Skiepai – neišvengiamas skausmo šaltinis. Skausmas jaučiamas dviem momentais: kai adata perduria odą ir audinius ir kai įleidžiama vakcina. Šios medicinos procedūros nekasdieniškos, todėl labai svarbu tėvams išsiaiškinti, ko konkrečiai vaikas bijo. Suprantama, kad baimę sukelia realus patiriamas skausmas, tačiau taip pat vaikas gali turėti net nenumanomų su skiepijimu susijusių fantazijų: gali būti fantazuojama, kaip adata perdurs ranką kiaurai, kaip ji nulūš ir liks viduje, kaip adata ims siurbti viską atgal, kaip leidžiamas skystis netilps viduje, kaip adata įstrigs ir slaugytoja jos nebeištrauks. Jokiu būdu nereikia tokių baimių pašiepti, reikia jas iškelti į dienos šviesą, klausimams surasti atsakymus ir nuraminti vaiką.

Baimė gali nutolinti nuo reikalingos sveikatos priežiūros

Kuo stipresnė baimė, tuo stipresnis skausmas. Žmogaus smegenys skirtingai suvokia tą patį stimulą esant skirtingam atsipalaidavimo laipsniui: įtampa, baimė, nerimas sustiprina skausmo intensyvumo suvokimą. Kuo stipresnis pirmą kartą patiriamas skausmas, tuo dar didesnė baimė kils susidūriant su adata antrą sykį. Be to, baimė turi tendenciją generalizuotis: labai skiepų išsigandęs vaikas gali pradėti visą aplinką (gydytojus, baltus chalatus, tyrimo kambarius, lignoninę) sieti su neigiamais išgyvenimais. Ir netgi žodis „gydytojas“ vėliau gali sukelti isterines reakcijas. Žvelgiant plačiau, tai labai pavojinga: kasmet miršta žmonių, kurie dėl neigiamo gydymo patirties vengė reikalingos sveikatos priežiūros.

Su tėvų pagalba vaikai gali sumažinti skiepų baimę

Nors skiepų baimė turi tendenciją greitai didėti, vis dėlto yra būdų, kaip ją sumažinti ar prisijaukinti. Pateikiu keletą rekomendacijų tėvams pagal Atle

Dyregrov ir Marija Ives (2007). Šie patarimai skirti siekiant valdyti skiepijimo baimę, bet gali būti lengvai pritaikomi ir kitoms su sveikatos priežiūra susijusioms baimėms.

Paaškindite, kodėl vaikas turi būti skiepijamas

Jau su ikimokyklinio amžiaus vaiku galima apie tai pasikalbėti, paaiškinti, kam reikalingas skiepas, pvz., „Rytoj tu būsi paskiepytas, kad nesusirgtum liga, kuri vadinasi kiaulių gripu. Galbūt jau esi apie ją girdėjęs mokykloje ar per televiziją. Skiepai apsaugos kūną nuo apsikrėtimo šia liga, net jei būsi šalia sergančių žmonių. Ir kuo daugiau žmonių bus paskiepyta, tuo mažiau susirgs. Tu jau žinai, ką reikia daryti saugantis įvairių infekcijų. Nors ir būsi paskiepytas nuo kiaulių gripo, tau ir toliau reikės elgtis taip pat (plautis rankas ir t.t.)“.

Aptarkite visą skiepijimo procedūrą nuo atvykimo į medicinos įstaigą iki išvykimo iš jos

Jei vaikui pasakosite apie numatomą skiepą prieš kelias dienas, vaikas gali jaudintis. Mokyklinio amžiaus vaikams reikėtų papasakoti dieną prieš skiepijant, o su ikimokyklinio amžiaus vaikais geriau pakalbėti tą pačią dieną. Vaikai, žinantys, kad eina skiepytis, paprastai jaučiasi daug geriau nei vaikai, kuriems nepasakyta apie tai. Mažiems vaikams galima pademonstruoti, kaip viskas vyksta, su lėlėmis ar meškiukais. Tegul vaikas išbando sėdėjimo skiepijant būdą (pvz., atitinkamai padedama ranką ir pan.).

Išlikite ramūs skiepijimo metu

Suaugusių elgesys yra kaip modelis vaikams, todėl jei tėvai elgsis ramiai, ir vaikas patirs mažiau baimės. Jei pats suaugęs turi stiprią adatų baimę, svarbu kuo mažiau tai parodyti arba net leisti vaiką palydėti kitam, ramesniam asmeniui. Tėvų tvirtumas, ramumas ir pasitikėjimas gydytoju tiesiogiai persiduoda vaikui.

Pripažinkite vaiko jausmus

Reikia leisti vaikui verksti, nes dažnas sakymas „Neverk, negražu!“ skatina vaiko menkavertiškumo jausmą ir prie skiepų baimės prideda dar ir baimę pasirodyti menku, silpnu.

Nemeluokite

Tėvai dažnai meluoja vaikui, vesdami skiepyti: „Nebijok, tau nieko neskaudės“. Vaikui reikia sakyti teisybę: „Truputį skaudės, bet būsi sveikas ir nesirgsi“. Tėvai turi pabrėžti, kad skausmas truks tik kelias sekundes. Vaikas turi pasitikėti suaugusiaisiais.

Geriau nenaudokite dovanų, specialių paskatinimų.

Pamokykite vaiką naudoti stiprinančias mintis ir raminantį kvėpavimo būdą

Jei mokyklinio amžiaus vaikas labai bijo skiepų, galima jį pamokyti pasitelkti į pagalbą raminančias mintis: „Aš tai padarysiu“, „Viskas bus gerai“, „Aš galiu būti ramus ir atsipalaidavęs“, „Dabar galiu žiūrėti kitur ir galvoti apie ką kita“. Kvėpavimo technikos irgi puikiai tinka mažinant nerimą. Tik svarbu jų pasimokyti iš anksto, namuose, o, reikalui esant, priminti vaikui, kad gali jas panaudoti.

Kvėpavimo pratimo pavyzdys

- Ramiai, įkvėpdamas pro nosį, suskaičiuok mintyse iki 5. Gali įkvėpti gagarsiai, kad net šalia esantys žmonės išgirstų.
- Palaikyk orą savyje, kol suskaičiuosi iki 5.
- Tada ramiai iškvėpk pro burną, mintyse skaičiuodamas iki 5.
- Palauk, kol vėl lėtai suskaičiuosi iki 5, ir vėl viską pakartok nuo pradžių.

Jei vaikas labai bijo, nebauginkite jo dar labiau

Vaikas gali kategoriškai atsisakyti skiepų, tokia situacija tėvams labai nemaloni ir kelianti stresą. Todėl labai svarbu save stebėti ir nepradėti vaiko gąsdinti gresiančia liga ar pažadėtų dalykų atėmimu. Adatų baimė labai lengvai įsimenama ir tokiu būdu ją galima dar labiau sustiprinti: problemų ne pamažės, o padaugės.

Leiskite vaikui rinktis pačiam

Galite vaiko paklausti, į kurią ranką skiepyti, kokia poza būti (sėdėti kėdėje / ant tėvų kelių / stovėti). Jei turite įdomių švirkštų, paklausti, kurį švirkštą vaikas nori pasirinkti. Siūlant pasirinkimus, svarbu atsižvelgti į vaiko amžių (ko gero, vyresnio amžiaus vaikams nereikia siūlyti sėdėti ant kelių). Jei vaikas labai priešinasi, rekomenduojama palaukti kitos dienos, skiriant laiką geresniam pasiruošimui.

Naudokite dėmesio atitraukimo technikas

Jei vaikas labai bijo skiepo, galima nukreipti jo dėmesį į ką nors kita: pasakoti įdomią istoriją, kartu skaityti knygą ar nukreipti dėmesį į ką nors kambaryje. Vaikas vienu metu negali galvoti ir apie savo baimę, ir apie kažką kita. Vyresnio amžiaus vaikus galima pamokyti naudoti vaizduotę: prieš skiepijimą mintyse reikia susikurti filmą (pvz., malonios situacijos iš pernai vykusios šventės) ir skiepijimo metu mintyse vėl „prasukti“ šį filmą, atkreipiant dėmesį į kiekvieną detalę.



Pasikalbėkite su vaiku po skiepų

Nepamirškite vaiko pagirti už tai, kad pavyko pasi-skiepyti. Paklauskite, kaip jam sekėsi, kokie jo išgyvenimai ir pastebėjimai. Akcentuokite, kad adatos dūris buvo skausmingas, bet skausmas greitai praėjo.

Ar teisingai elgėsi begemoto draugas minėtame animaciniame filme? Jis buvo šalia, pats nejautė nerimo dėl skiepų, nemelavo. Bet skiepų baimė buvo slepiama, ir galiausiai begemotas pabėgo iš gydytojo kabineto ir susirgo gelta. Gal jei begemoto draugas ir gydytojas būtų pasinaudojęs aukščiau pateiktais patarimais, begemotui nebūtų reikėję saulei šviečiant gulėti lovoje paraudus iš gėdos.

- PARENGĖ INGA MARKŪNAITĖ
- KONSULTAVO PSICHOLOGĖ INGA VERBIEJŪTĖ
www.psichologe.lt