

A bepisilésről

Óvodás korban az egyik leggyakoribb kérdéskör a bepisiléssel kapcsolatos. Hány éves korig „normális” az ágybavizelés, mit tegyen az aggódó szülő, ha játék közben a gyermek becsurgat, mert nem ért ki időben a wc-re, ilyen és ehhez hasonló esetekben ki vagy mi segíthet?

Először is érdemes néhány alapfogalmat tisztázni. **Elsődleges bepisilésről** (latin nevén primer enuresis-ről) beszélünk abban az esetben, ha a gyermek még soha nem volt szobatiszta, vagy ágytiszta. **Másodlagos enuresis** az, amikor hat hónap szobatisztaság után jelentkezik újra a bepisilés. Általánosságban elmondható, hogy a nappali szobatisztaság hamarabb kialakul, mint az éjszakai, és a széklet akaratlagos szabályozása is előbb válik megfelelő képességgé, mint a vizelet szabályozása. Van, amikor a nappali és az éjszakai szobatisztaság szinte egyszerre kialakul, máskor az éjszakai, vagy a délutáni alvás során még több-kevesebb „baleset” fordul elő, miközben ébren már nem.

A statisztika szerint éjjel még minden ötödik öt éves gyermek hetente többször bepisil. Ezután minden évben feleződik ez a szám, azonban fiatal felnőtt korig még mindig marad 1-2 %. Nemi különbség is van, mivel a fiúk kétszer olyan gyakran érintettek, mint a lányok, továbbá lányok esetében 5, fiúk esetében 6 éves kortól szükséges foglalkozni az ágybavizeléssel, addig semmiképpen nem tekinthető kórosnak.

A kialakulás okait keresve elmondhatjuk, hogy az esetleges **családi hajlam** fokozza az előfordulás lehetőségét, illetve első körben mindig érdemes megvizsgálni a gyermek **folyadékbeviteli szokásait**. Ugyanis ha főleg a nap második felében fogyaszt nagyobb mennyiségű innivalót, az elősegítheti azt, hogy a vizelet nagy mennyiségben termelődjön éjszaka is. Főleg a húgyhajtó hatású innivalók: a tej, kakaó, cukros teák és gyümölcslevek ellenjavallottak estefelé. Nagyon fontos kiemelni, hogy a **székrekedés**, illetve a végbél tájékán felgyülemlett nagy mennyiségű széklet szintén okozhat bepisilést, ezt a szempontot is érdemes figyelembe venni. A gyerekek fokozatosan tanulják meg kontrollálni testi funkcióikat, és a napközbeni folyamatos ingeráradat, a televízió-tableten-telefonon történő mesenézés, vagy a számítógépes játékok megzavarhatják ezt a tanulási folyamatot, ahogy a napközben becsurgó pisi előidézője is gyakran az, hogy a gyerek „eljátssa” az időt, nem veszi észre, hogy vizelési ingere támadt. Ha egy eseménydús nap után, a gyermek túlfáradt idegrendszerrel fekszik le, akkor előfordulhat - főleg kisebbeknél -, hogy a fokozott idegi aktivitást ellensúlyozó mély alvás idején bepisilnek. Láthatjuk tehát, hogy az alkalmankénti bepisilésnek számos különböző, „egyszerű” oka lehet.

Az esetek egy kisebb részében, amikor a szobatisztaság nem tud időben kialakulni, **szervi ok** is állhat a háttérben. Ezt laborvizsgálatokkal, ultrahangos képalkotással, illetve gyermek nephrológussal, vagy urológussal szükséges kivizsgáltatni. Fény derülhet akár veleszületett problémára, vagy valamilyen gyulladásos folyamatra, megszüntetni való állapotra, aminek a rendezése magával hozhatja a vizelési probléma megoldását is.

A szekunder (azaz másodlagos, vagy visszatérő) bepisilés eredetét pedig a már említett gyulladásos, felfázásos betegségeken kívül a lélek tájékán is kereshetjük. Amennyiben a szervi okokat orvosilag biztonságosan ki lehet zárni, gyanakodhatunk **lelki tényezőkre** is. Főképpen az olyan nagy horderejű változások, mint a testvér születése, válás, költözés, családtagok elvesztése okozhatják az alvás közbeni bepisilést, és sokszor nem ez az egyetlen pszichés tünet. Ha a gyermek viselkedésében változást észlelünk, levertebb, vagy éppen ingerültebb, agresszívebb lesz, mint volt, változik az étvágya, vagy nem szívesen játszik, visszahúzódóbb lesz: az mind tünete lehet egy esetleges traumatikus eseménynek, amelyet a gyermek nem tud feldolgozni. Érdemes megvizsgálni, nincs-e a háttérben túlzott szülői szigor vagy elvárás, mely szintén okozhat bepisilést. Ezekben az esetekben javasolt pszichológusi konzultációt kérni a helyzet mihamarabbi rendezéséhez.

Ezek után lássuk, mit tehet még a szülő, mi az, ami segít a helyzet megoldásában, és mi nem? Először is a **türelem** és a **megértő hozzáállás** kulcsfontosságú! Lehet, hogy az okok kiderítése, és a megoldás megtalálása hosszabb folyamat lesz. A gyerek biztosan nem azért pisil be, hogy bosszantson bennünket felnőtteket, maximum arról lehet szó, hogy ezen a „nyelven” tudja csak tudtukra adni, hogy esetleg az újszülött kistesó mellett ő is több figyelemre vágyik.

Szokja meg azt is a gyermek, hogy **lefekvés előtt mindig pisiljen**, illetve **nap közben 2-3 óránként menjen wc-re**, akkor is, ha nincs feltétlenül vizelési ingere: az akaratlagosan indított vizelet ugyanis elősegíti az tudatos kontrollt a vizelési reflex fölött.

Sokan próbálkoznak az éjszakai **felébresztős módszerrel**, melyről megoszlik a vélemény, de a legtöbb gyermekorvos nem ajánlja, hiszen a bepisilős gyerekeknél pont az **ébredhetőség nehezebb**, és félálomban megpisilítette őket, akár még ronthatunk is a helyzeten! Gyógyszereket csak nagyon ritka esetben írnak fel az orvosok, és csak kevés esetben indokolt valóban.

Kevesebbet hallani egy ígéretes, **Wet stop** nevű készülékről, amit magyarul úgy hívnak, hogy **pisicsengő**. Ez egy kicsi szerkezet, amit rá kell csiptetni éjszaka a gyerek pólójának nyakára, az alsó részét pedig a bugyira kell csippenteni. Már egy csepp nedvesség esetén is azonnal megszólal - csipog és rezeg, hogy felébressze a kicsit, aki így ki tud menni pisilni. A folyamatot segíti még egy önbizalomnövelő kis lapocska is, melyre ezüst és arany csillagokat kell felragasztani egy kis naptárba minden reggel, melyek azt jelölik: volt-e bepisilés az éjjel, vagy nem. A beszámolók alapján igen jó eredmény érhető el a kis készülék segítségével.

Ami viszont mindenképpen **kerülendő**, az a **leszidás, megszégyenítés, büntetés!** Higgyük el, hogy a gyermek ugyanúgy szenved adott esetben a problémától, mint mi! A megértés, a feltétlen elfogadás biztosítása sokat javíthat a helyzeten, főleg az idősebb gyerekek esetén, akiknek akár az önbizalmára is kihathat igen negatív módon ez a kényes probléma.

Összefoglalásképpen elmondhatjuk, hogy sok gyermek érintett hosszabb-rövidebb ideig a bepisilés különféle formái által, és a legjobb megoldást mindig az adott gyermekre szabott intézkedések összességével tudjuk elérni: ha kell, orvosi, ha kell pszichológusi segítséggel, és mindig sok türelemmel, szeretettel.

Készítette: Guba Veronika és Horváth Borbála óvodapszichológusok

2020. 06. 04.

Ajánlott cikkek a témában:

<https://svabhegy.eu/alvas-kozbeni-bevizeles/>

https://www.csaladinet.hu/hirek/gyerekneveles/gyerekek_fejlodese/21925/megszunteti_az_ejszakai_bepisilest_-_megis_alig_hallani_rola

<https://www.origo.hu/egeszseg/20131219-ejszakai-bepisiles-hormonok-holyagkapacitas-nefrologus.html>