

Akosi automaticky predpokladáme, že všetci ľudia vnímajú svet rovnako. Vidíme rovnaké farby, zvuky sú pre nás rovnako hlasné a rôzne pachy rovnako ne/príjemné. Vnímanie rôznych ľudí môže byť však veľmi odlišné.

Bežná verejnosť už pozná diagnózu autizmu. Veľa učiteľov tiež vie priradiť k tejto diagnóze obrázkov dieťaťa, ktoré v afekte vrieska, zapcháva si uši alebo robí masívne kývavé stereotypné pohyby. Väčšinou však nevedia, čo vlastne dieťa rieši, prečo si zapcháva uši a prečo sa tak kýva. Ak to náhodou aj vedia, tak len veľmi málo z nich je oboznámených, že podobné problémy, s akými sa stretávame pri autizme, sa môžu vyskytovať v menšej (no dostatočne obťažujúcej) podobe aj u „normálnych“ detí.

NAPITÝ VRÁTNÍK

Častý sprievodný symptóm, a to nielen porúch autistického spektra (PAS), je problém so sensorickým spracovávaním. Stretávam sa s ním u mnohých detí s rozmanitými problémami. Niektoré majú problém s úzkosťou, iné s pozornosťou, alebo len s písaním či negativistickým

torom zo sensorických kanálov snúbi s hypersenzitívou v niektorom inom kanáli. Niekedy sa jeden zmysel môže javiť ako hyper- aj hyposenzitívny zároveň. Zovšeobecnene hovoríme o dezorganizovanom sensorickom spracovávaní.

Pozor! Tu už nehovoríme len o vzácnnej PAS skupinke žiakov. Problémy v sensorickom spracovávaní sa môžu vyskytovať aj u bežných detí. Najčastejšie u detí, ktoré majú nálepku niektorej z porúch učenia či pozornosti, ale aj u detí, ktorým sa nediagnostikovala žiadna porucha, len sú v niečom trochu zvláštne.

Vnímanie nie je samozrejmosť

správaním. Nezrelo fungujúci nervový systém nevie správne spracovať podnety prichádzajúce z vonkajšieho alebo vnútorného prostredia. Najpravdepodobnejším vinníkom je retikulárny aktivačný systém (RAS) v mozgovom kmeni, ktorého úlohou je všetky vnemy, okrem čuchu, triediť a preposielať do správnych centier na ďalšie využitie. RAS rozhoduje aj o tom, že nepustí ďalej nepotrebné informácie. Ak tento „vratník“ nefunguje dobre, zlyháva triedenie podnetov. Do vyšších nervových centier sa dostáva málo podnetov, vtedy hovoríme o hyposenzitívite. Akoby dieťa nevedelo zaregistrovať nejaký typ diania v ňom alebo okolo neho. Dalo by sa to priblížiť k stavu počas chrípky, keď vypne čuch a chuť. Viete, že jete, ale keby ste zavreli oči, netušili by ste, čo máte v ústach. Systémy sú otupené a nedokážu zaregistrovať rozdiel a informovať hlavu.

Prípadne alkoholom intoxikovaný vratník nerobí dobre triediacu prácu a vpúšťa podnety do hlavy hlava nehlava. Vtedy hovoríme o hypersenzitívite. Hypersenzitívita je nám asi bližšia. Možno ste zažili stavy bolesti hlavy, keď sa každý zvuk „zarezáva hlboko do mozgu“, obyčajné svetlo z lampy „bodá do očí“ alebo nás invázívne „zaplavuje“ nejaký pach. Nervový systém prežíva pretlak informácií ako obťažujúci alebo až ako fyzicky bolestivý stav. Veľmi často sa hyposenzitívita v niek-

HOVORME O ŠKOLSTVE

A teraz si predstavte, že s taktó chaoticky sa správujúcimi zmyslovými orgánmi máte zvládnuť školský deň. Na všetko vo svojom okolí máte adekvátne reagovať a ešte máte mať radosť zo vzdelávania. Som zvedavá, kto by si s migrenózne nastavenými zmyslami vedel užívať vzdelávanie v sensoricky tak náročnom prostredí, akým je škola.

PANSKÉ HUNCÚTSTVA

Senzorické spracovávanie nie je čierno-biela problematika. Nedá sa povedať ne/funguje. Je to kontinuum. (Takisto ako PAS a tak ako aj dozrievanie mozgu.) Na jednom konci je perfektná sensorická modulácia. Vieme zachytiť aj jemné podnety zvnútra svojho tela alebo z okolia a správne ich vyhodnotiť. Keď príde silný vnem, centrálny nervový systém ho spracuje, správne vyhodnotí a nezdá sa mu bolestivý či preťažujúci.

To, čo môžeme zažiť pri bežných deťoch, a často tomu neprípustujeme špeciálny význam, sú nejaké ne/citlivosti na to či ono. Sensorická citlivosť býva skôr téma pri deťoch v predškolskom veku. Môžeme sa stretnúť s tým, že sa učiteľka sťažuje, že dieťa v materskej škole nejde nič okrem suchého rožku. Veľa detí má v anamnéze vyberavosť v jedle. Vyberavosť v jedle sa môže pohybovať na škále od pár potravín, ktoré deti nezjedia, až po veľmi striktný výber pár jedál, ktoré sú ochotné zjesť. Stane sa, že ak chcete dieťa predsa len donútiť zjesť niečo mimo jeho záber, tak ho napne, nevie dané sústo prehltnúť (to môže byť napr. aj pilulka proti horúčke), prípadne ho rovno vyvracia.

V nemilosti sa najčastejšie ocitá surová zelenina a ovocie. Ak ovocie, tak len ošúpané, prípadne nie veľmi tvrdé alebo chuťovo výrazné. Najčastejšie je omilostený banán pre dobrú konzistenciu a nevýraznú chuť. Deti mávajú problém aj s omáčkami a nátierkami. Z omáčkoidnej konzistencie ich môže napínať. Tiež sa objavuje problém s pomiešaním rôznych druhov jedál na jednom tanieri alebo s ich postrúhaním. V omilostenej skupine sa najčastejšie objavujú čisté cestoviny, ryža, rožky, celkovo sacharidové jedlá s mdlou chuťou bez výrazných enzýmov. Niekedy je charakter jedál rôznych, ale dieťa je rigidné a odmieta skúšať nové jedlá.

Vyzerá to, že dieťa „vymýšľa“. V tejto téme sa objavuje často hodnotiaci úsudok o rozmazanosti. Obviníme rodiča, že keby dieťa od malička privyklo na rozmanitú stravu, tak takýto problém nevznikne. Prosim, opatrne s podobnými súdmi (alebo do-nucovacími metódami), lebo nevieme, či náhodou nemáme dočinenia s reálnym sensorickým problémom. Ako už začínate tušiť, vnímanie nie je samozrejmosť a môžeme ho mať veľmi odlišne nastavené. V každom prípade, ak sa stretnete so sensorickým problémom, veľmi pravdepodobne vidíte jeden z rôznych symptómov oneskoreného dozrievania centrálnej nervovej sústavy. A neurologicky podmienená nezrelosť je rozhodne pedagogický problém. Často zapríčiňuje neskoršie akademické, psychické či behaviorálne ťažkosti.

NEDOTÝKAJTE SA VYSTAVENÝCH PREDMETOV!

Súbežne s problémami s chuťou sa niekedy vyskytujú aj problémy s pachmi. Mala som jedného klienta, okrem toho, že jedol len svoj vlastný úzky záber jedál, nebol ani schopný sedieť pri rodinnom obede. Celkovo mu kuchyňa pripadala veľmi smradlavá. Väčšina druhov jedál, ktoré mama varila, mu páchli tak, že ho napínalo. To je presne to dieťa, ktoré nebolo schopné prehltnúť pilulku, aj napriek pokusom nacvičiť si to s tik-takmi a lentilkami. Olfaktoricky (čuchovo) hypersenzitívne deti často pachy komentujú a všeličo (a všelikto) im smrdí.

Ďalšie „huncútstva“, ktorým nepripisujeme význam, je súbor problémov s oblečením, krémovaním, strihaním vlasov, nechťov a všeobecne s dotýkaním. S čím sa stretávam najčastejšie? U niektorých detí, a nie je ich málo, sú problémom štičky a švy na oblečení. V nemilosti sa môžu ocitnúť aplikácie a flitre. Deti hovoria, že niektoré veci ich škriabu. Problémom môžu byť aj niektoré syntetické a príliš pevné materiály. Najčastejšie nohavice a košele. Nežiaduce bývajú úzke veci, ako legíny, roláky. Niekedy sú to šály, ponožky alebo aj čiapky.

O zle organizované taktilné spracovanie ide aj vtedy, keď má dieťa problém so zmenou oblečenia. Nechce prejsť

z krátkych rukávov na dlhé a keď si už zvykne, má problém znova s krátkymi. Prípadne nechce nové topánky. V zásade, ak nemôžete svojmu dieťaťu kúpiť len tak niečo, lebo je to pekné, ale musíte priveľa uvažovať nad parametrami pohodlnosti, tak to je ono.

Vela senzorických problémov sa s vekom dieťaťa vytráti. Hovoríme, že z toho „vyrástli“. V takomto hodnotení by som bola opatrná. Pravdepodobnejšie je, že sa u dieťaťa rozvinuli dostatočne mohutné kompenzačné mechanizmy a dieťa sa naučilo vnútorne sa vyrovnáť s týmito problémami. Podstatná je však vnútorná realita dieťaťa. Je centrálna nervová sústava zahľtená podnetom? Ak je, môžeme sa o tom dozvedieť niekedy len cez podráždené správanie dieťaťa. Problémom je, že dieťa často nevie spojiť svoje podráždenie so správnym zdrojom. Senzorická hypersenzitíva je faktor, ktorý dokáže relevantne ovplyvniť emocionálnu pohodu a pozornosť.

CUDZINEC VO VLASTNOM TELE

V praxi sa najčastejšie stretávam s kombináciou hyposenzitívy „vnútorných“ zmyslov a hypersenzitívy externých zmyslov. „Vnútornými“ zmyslami máme na mysli tie, ktoré zaznamenávajú a vyhodnocujú informácie prichádzajúce z rôznych systémov zvnútra organizmu. Už sme písali o vestibulárnom systéme. Ten vyhodnocuje každý pohyb, ktorý zaregistruje hlava. Dopady jeho nedostatočného fungovania sú významné a vyslúžili si samostatný článok. Nájdete ho v *Dieťaťi* č. 4 – 5/2020.

Ďalší z vnútorných zmyslov je propriocepcia – zaznamenáva polohu tela. Proprioceptívne telieska sú v svaloch a šľachách najmä tam, kde sa upínajú na kĺby. Ak funguje dobre, dieťa si je vedomé, čo jeho telo robí. Vie zaujať polohu buď odpozeraním, alebo na základe inštrukcie. Ak nefunguje správne, dieťa pôsobí ako nemotorné. Nevie sa ľavou rukou dotknúť pravého kolena. Ak mu poviete: ľahni si na chrbát nohami ku mne, po dlhom špekulovaní si ľahne na brucho a nechápe nespokojnosť. Ak chce napo-

dobniť nejakú polohu alebo pohyb, díva sa na svoje telo. Nevie to vykonať podľa pocitu.

Hyposenzitívna propriocepcia „ženie“ dieťa do neprimeraného správania. Mozog totiž potrebuje výraznejšiu informáciu z telesnej roviny, než aká prichádza. Tieto deti tak majú tendenciu vyhľadávať silové hry a súboje. Často bojujú, vešajú sa kade-tade. Proste potrebujú, aby sa svaly a šľachy riadne namáhali. Vtedy začne byť pre mozog prístup informácií dostatočný. Silný fyzický kontakt ich upokojuje. Niekedy robia akoby tikové pohyby. Výrazne pohybu ramenom, prehnú chrbát, podupú nohou.

Vyzerá to ako nervozita a svojím spôsobom to nervozita aj je. Ak je mozog nedostatočne informovaný o svojom „dopravnom prostriedku“, cíti sa ohrozený. U detí so slabou propriocepciou sa môžeme stretnúť aj s problematickým zaspávaním. Telo v pokoji sa totiž stáva problémom. Niekedy pomáhajú záťažové vesty pri školskej práci a záťažové prikrývky pri spánku.

Trojicu „vnútorných zmyslov“ dopĺňa tzv. interocepcia. Je to systém, ktorý informuje mozog o vnútornom prostredí. Najviac interoceptívnych teliesok je v brušnej dutine. Pomáhajú nám zachytiť, že máme teplotu, sme smädný, hladný. U detí so slabou interocepciou sa môžeme stretnúť s akoby absentujúcou potrebou pitia a/alebo jedenia. Väčšinou jedia či pijú na výzvu. Môžu mať problém lokalizovať bolesť. Nedávno mi jedna moja študentka, učiteľka MŠ povedala, že majú chlapčeka, ktorý nevie povedať, či ide cikať alebo kakať. Zistí to až na záchode. Prípadne u starších detí nastávajú „nehody“, lebo sa na záchod vyberú príliš neskoro. Aj takto sa môžu prejavovať problémy so spracovaním interoceptívnych informácií. Okrem slabého registrovania hladu a smädu sa najčastejšie stretávam so slabou reakciou na bolesť. Dieťa pôsobí ako „odolné“. Ak sa dieťa napríklad po páde nerozplače napriek vášmu očakávaniu, tak môže ísť o hyposenzitívnu interocepciu.

Senzorický problém (v zahraničných zdrojoch hľadajte angl. *sensory processing disorder*) znamená záťaž pre nervový systém. Zjednodušene povedané, ak je informácií príliš veľa alebo málo, alebo sa spracúvajú chaoticky, mozog z toho bude nervózny. Nervózny mozog znamená nervózne, nesústredené a/alebo psychicky nestabilné dieťa. To je dôvod, prečo sa oplatí zaoberať senzorickými „huncútstvami“. Senzorický problém je pre nás informácia, že so zdravotným stavom dieťaťa nie je nič v poriadku. Môže ísť o symptóm nejakého ochorenia alebo prejav oneskoreného dozrievania centrálného nervového systému a to je takmer vždy aj problém so správaním alebo akademickým výkonom.

Mgr. Viera Lutherová
Balans – poradňa zdravého vývinu

