

BĒRNS ĀRSTA KABINETĀ

Ārsta apmeklējums ir satraukuma pilns brīdis pat pieaugušam cilvēkam. Ne velti spēcīgs un augumā ražens vīrietis ārsta kabinetā nereti sāk uzvesties kā bērns. Tieši bērni no ārsta prasa vissmalkākās prasmes, lai panāktu ārstniecības procesā tik svarīgo sadarbību un uzticēšanos.

Aiva Alksne

LAI SITUĀCIJA ĀRSTA KABINETĀ PĒC IESPĒJAS PAREDZAMĀKA

Bērnam nepiemīt tāda apziņa kā pieaugušam cilvēkam, kurš tomēr saprot, ka ārsts vienmēr palīdzēs. Bērnam viss, kas notiek ārsta kabinetā, ir svešs un nepazīstams. Līdz ar to – biedējošs. Pieaudzis cilvēks arī satraucas, apmeklējot ārstu, jo... Ja nu aizdomas par saslimšanu apstiprinās? Ja nu slimība tomēr turpina progresēt? Ja analīzes būs sliktas? Taču šis pieauguša cilvēka bailes un uztraukums nekādā ziņā nemazina uzticību ārstam, ko nevar teikt par bērniem. Tāpēc pirmais solis veiksmīgai bērna un ārsta sadarbībai ir centieni mazināt bērna bailes nezināmā priekšā. **Kā to izdarīt?** Šim nolūkam ārstam vispirms vajadzētu aprunāties ar vecākiem un pastāstīt, kā viņi vislabāk varētu sagatavot bērnu ārsta vizītei. Vecāki var bērnam pastāstīt, kad viņš dosies pie ārsta, pie kāda ārsta tieši viņš dosies, ko ārsts bērnam kabinetā darīs – vai būs jāapguļas, vai tiks izmantoti kādi instrumenti. Ar šo informāciju mazajam pacientam pietiks, lai viņš justos mierīgs. Bērnu nekādā ziņā nedrīkstētu mānīt, sakot – tev neko nedarīs, tev nekas nesāpēs, ārsts tikai tevi paskatīsies, viss būs ļoti labi! Ja sagaidāma kāda manipulācija, par to ir jāizstāsta, tāpat jāpastāsta, ka var arī sāpēt un kā bērns ar šīm

sāpēm vai nepatīkamām sajūtām tiks galā. Piemēram, ja bērns dodas pie zobārsta, tad viņš zina – drīkst raudāt, turēt mammas roku, kniebt kabatlakatiņā, bet nekādā gadījumā nedrīkst vērt ciet muti. Ārstam tāpat būtu jāizstāsta, kā vecāki varēs bērnam palīdzēt, ja viņš pēc tam jutīs sāpes vai diskomfortu.

BĒRNS PIRMO REIZI PIE ĀRSTA

Ja kabinetā pie ārsta pirmo reizi ienāk abi – bērns un vecāki, tad ārstam pats svarīgākais ir nodibināt darba aliansi ar bērnu. Ārsta kabinetā uztraucas arī pieaudzis cilvēks, un šis uztraukums aizēno realitātes sajūtu. Tāpēc lielākoties mēs visi pie ārsta mazliet tā kā regresējam – vairs īsti nespējam adekvāti uztvert, ko ārsts mums saka, pēkšņi sajūtamies mazi un neaizsargāti. Bērnam šis process ir vēl izteiktāks, jo viņā neapzināti sāk darboties tādi ļoti arhaiski saziņas līdzekļi. Der atgādināt, ka psihonālītiķe Džoisa Makdugala ir aprakstījusi, ka zidainim ar māti pastāv īpašs sazināšanās veids, kas balstīts uz balss tembru, pieskārieniem, kustībām un smaržu. Proti, bērns novērtē situāciju, vērojot mātes kustības, sajūtot viņas pieskārienus un smaržu un klausoties viņas balsi. Pēc tā visa mazulis spēj saprast, kad māte ir izbijusies, neiecietīga vai dusmīga. Un tieši šīs pašas



Ingrīda Rateniece
psihoterapeite

«Nereti mediķi ir aizrāvušies ar savu darbu un aizmirst, ka ar bērnu ir jārunā.»

maņas kā saziņas veids sāk darboties tad, kad mazais atnāk pie ārsta. Viņš neapzināti sāk pētīt situāciju – vai te būs droši vai nebūs, vērojot gan ārstu, gan māti.

Ko darīt ārstam? Svarīgi, lai ārsts, strādājot ar bērnu, ieturētu ļoti mierīgu balss tembru. Tam jābūt noteiktam un pārliecinātam, bet vienlaikus laipnam, uzaicinošam un saprotošam. Sejas mimikai un ķermeņa kustībām ir jābūt labvēlīgām un mierīgām. Arī sarunājoties ar bērnu, acis vajadzētu skatīties mierīgi un droši. Acu kontakts bērnam ir ļoti svarīgs, un būtu labi, ja ārsts neskatītos uz mazo pacientu no augšas, bet gan abu acis būtu vienā līmenī.

LAI RUNĀTU BĒRNS, NEVIS MAMMA

Ārstam ir svarīgi iztaujāt mazo pacientu, nevis visas atbildes saņemt tikai no viņa vecākiem. Dažkārt mazais cilvēciņš apzināti kaut ko var nepateikt vai noklusēt, jo baidās par sekām.

Kā rīkoties? Vispirms ir jānodibina jau iepriekš minētā darba aliance, kas balstās uz uzticēšanos un sadarbību. Mierīgi pasakot, kā sauc pašu ārstu, un iztaujājot, kā sauc mazo pacientu, no kurienes un kā atnācis, vai ceļš tāls, ko pa ceļam darījis, atzīstot un pieņemot arī iespējamo satraukumu un bailes. Un tikai tad, kad bērns

klūst drošāks, lēnītēm var izjautāt, lai parāda, kur sāp, vai ir vēl kādas citas nepatīkamas vai traucējošas sajūtas. Kad bērns ir izstāstījis, var teikt, ka tagad pajautāsim mammai, ko viņa ir pamanījusi un ko viņa domā par bērna veselības stāvokli.

NENOLIEGT BAILES

Lai starp ārstu un bērnu veidotos sadarbība, svarīgi, lai jau pirmajās minūtēs bērnam neveidotos pretestība, kas sarežģī ikvienu procesu. Ārsts bērnam var pietuvoties, tikai viņu saprotot un palīdzot viņam pārvarēt satraukumu. Tieši palīdzot, nevis to noliedzot.

Kā to izdarīt?

1. Pilnīgi nevieta būtu teikt bērnam: «Nevajag jau tā baidīties!» vai «Kas tad te pie manis ko baidīties?» Iespējams, ārsts šādā veidā cerējis bērnu uzmundrināt, bet diemžēl tas nenotradā, jo bērns sajūtas vēl vairāk nesaprasts. Ja bērns jūt bailes, ārstam nevajadzētu tās padarīt par muļķīgām vai neeksistējošām. Vai vispār – par neiederīgām šajā kabinetā un situācijā. Tas bērnam raida signālu, ka viņš ar savām bailēm te neiederas. Viņa bailes ir reālas, un tās pāriet tikai tad, ja mēs tās nosaucam vārdā. Tāpēc ārstam labāk teikt: «Es saprotu, ka tev ir bail, tā var būt, jo arī daudzi pieaugušie ienāk ārsta kabinetā nobijušies.» Vai arī draudzīgā tonī saprotoši pateikt: «Man šķiet, ka tu baidies. Varbūt tev ir grūti man uzticēties? Bet zini, jebkurš, arī pieaugušais, jūt bailes, un es tevi saprotu, ka tu tā vari justies. Bet varbūt tev būs mierīgāk, ja es tev pateikšu, ka visu, ko darišu, es darišu tikai tavā labā. Es darišu tev tikai labu, tikai to, kas tev šajā brīdī ir pats nepieciešamākais.» Noteikti nevajadzētu teikt: «Vai, nu tu jau tik liels puika/meitene, vai tad tev vēl mammu vajag līdzī?» Tas bērnam atkal ir vēstījums, cik tas ir slikti, ka viņam bail. Tajā mirklī visa cerētā sadarbība tiek iznīcināta jau pašā sākumā. Pavisam savādāk bērns uztver laipnā, mierīgā un pārliecinātā

balsī teikto: «Redzu, ka tu esi jau pietiekami liels, un zinu, ka mēs abi tiksim galā. Šoreiz mēģināsim, ka tikai tu pats nāksi kabinetā.»

2. Bieži vien bērniem šķiet, ka ārsts noteikti darīs kaut ko, kas sāpēs, būs nesaudzīgs, un jau pirms laika izbīstas. Tāpēc ārstam svarīgi vienkāršos, saprotamos teikumos bērnam izstāstīt, ko viņš darīs. Kādas darbības sekos viena otrai. Nereti mediķi ir aizraušies ar savu darbu un aizmirst, ka ar bērnu ir jārunā. Bet kā citādi mazais cilvēciņš var saprast, kas tagad ar viņu notiek? Tāpēc bērnam tas jāizstāsta. Tieši tas pats nepieciešams vecākiem – arī viņiem ir jāzina, ko ārsts darīs, kāda darbība kam sekos. Redzot mie-



Bērnu nekādā ziņā nedrīkstētu mānīt, sakot – tev neko nedarīs, tev nekas nesāpēs, ārsts tikai tevi paskatīsies, viss būs ļoti labi!

ru vecāku acīs, arī bērns jutīsies drošāk. Dažreiz grūti saprast, kas ārstiem liedz runāties ar saviem pacientiem? No kā viņi baidās? No kā sevi sargā? Vēlreiz un vēlreiz jāatgādina, ka bērns ārsta kabinetā ļoti rūpīgi vēro ne tikai ārstu, bet arī vecāku reakciju, tāpēc svarīgi ir nodibināt arī ar vecākiem labas, vienkāršas un siltas attiecības. Vēl ārstam svarīgi paturēt prātā, ka, runājot ar vecākiem, būtu jāizvairās lietot svešvārdus, jo cilvēks gribot negribot satraucas, ja nesaprot, ko ārsts viņam saka. Vēl jo vairāk, ja viņš no medicīnas ir ļoti tālu. Tāpēc šis veids, kā celt savu nozīmīgumu un rādīt savas zināšanas, sadarbības veidošanai nebūs pats veiksmīgākais. Ne velti spēja pateikt sarežģītus procesus vienkāršos vārdos liecina par domu skaidrību un ārsta psihoemocionālo veselību.

3. Un visbeidzot – ja ārsts savā darbā izmanto kādus instrumentus, būtu ļoti svarīgi ar tiem bērnu iepazīstināt, ja iespējams, pat iedot rokās paturēt

un papētīt. Tas arī mazinās bērna satraukumu. Jāapzinās, ka bērnam pirmo reizi ir bail pat no tā, ka ārsts ņem stetoskopu, ar ko paklausīsies viņa plaušas. Jo sevišķi, ja vēl liek pagriezt muguru, kas ir mūsu neaizsargātā ķermeņa daļa. Ja vēl šis instruments ir auksts, bērns var pamatīgi iztrūkties.

4. Ja vien iespējams, pie ārstu kabinetiem, kur tiek pieņemti bērni, vajadzētu būt iespējai mazajiem pacientiem arī parotaļāties, gaidot savu rindu pie ārsta. Tas arī ir signāls, ka ārsta vide nav sveša un viņu apdraudoša. Spēlējoties bērns rada vidi, kurā pats satiekas ar saviem pārdzīvojumiem un var *izspēlēties tiem cauri*, saglabājot sajūtu, ka viņš to visu pārvalda. Tas



dod atvieglojuma sajūtu, izpratni par notiekošo. Vienlaikus tā ir valoda, kā bērns to, kas viņu satrauc, pasaka pieaugušajam. Tomēr pati drošākā vieta, gaidot ārsta apmeklējumu, ir mammas klēpis un viņas radītais miers.

5. Nereti neskaidrās situācijās, kad pastāv kādas šaubas vai aizdomas par diagnozi, ārsti talkā ar savām zināšanām un pieredzi aicina kolēģus, kas ir tikai normāli. Taču vienmēr jāatceras, ka pacienta klātbūtnē nevajadzētu apspriesties skaļi. Ja vecāki dzird runājam par viņu bērnu (vēl jo vairāk – ja pusi no runātā vispār nesaprot), satraukums un bažas aug augumā. Vecāki nervozē, un bērns ar saviem jau pieminētajiem arhaiskajiem paņēmieniem atkal sajūt, ka ārsta kabinetā notiek kaut kas slihts, radot aizdomas un neuzticēšanos sajūtu. Tāpēc pie pacienta ārstam ir jānāk ar gatavu slēdzienu. Ārstam tomēr ir jābūt saudzīgam, jo viņa uzdevums ir mazināt cilvēka ciešanas, nevis tās vairot. ■