**ALT ISLATMA (ENÜREZİS)**

****

İki türlü ortaya çıkar:

Fiziksel : Diyabet, böbrek ve mesane problemleri, çeşitli parazitler

Psikolojik : Erken tuvalet eğitimi, baskıcı tutumlar, kardeş kıskançlığı, ailevi problemler, fobiler, okul başarısızlığı gibi.

Genellikle çocuklar, 2- 3 yaşlarında gündüz mesane kontrolünü kazanırlar. Gece kontrolü ise 3,5- 4,5 yaşları arasında tamamlanmaktadır. Çocuğun normal gelişim içinde idrarını gece ve gündüz kontrol edeceği biyolojik olgunluğa erişmesi gereken 5 yaşından sonra tekrarlayıcı olarak istem dışı alt ıslatması enürezis adını alır.

Enürezis tanısı konması için; 4 yaşını dolduran çocuğun, yatağına ya da giysilerine tekrarlayıcı nitelikte idrar kaçırması ve bu davranışın en az üç ay süre ile en az haftada iki kez ortaya çıkması klinik açıdan belirgin bir sıkıntı doğurması ya da önemli işlevsellik alanlarında (okulda, toplumsal, vb.) bozulmaya neden olması gerekir. Ayrıca bu davranışın tıbbi bir duruma bağlı olmaması gerekir.(DSM-IV) Enürezis, sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan, aile içinde yeterli duygusal etkileşimden yoksun, nörotik ve uyumsuz çocuklarda daha sık rastlanır. Yapılan incelemeler, alt ıslatma sorunuyla çocuğun duygusal dünyası arasında yakın bir ilişkini olduğunu ortaya koymuştur (H.Yavuzer)

Alt ıslatan kişide ilk yapılması gereken bu durumun fiziksel olup olmadığının araştırılmasıdır. Çocuklar, fiziksel olarak olgunlaştığında beceriler kazanırlar. Mesanede yer alan sfenkter kasları henüz fiziksel olarak olgunlaşmadıysa çocuk idrarını tutamaz. Bu kasların olgunlaşması ortalama 2- 3 yaş civarındadır. Bu kaslarda herhangi bir problem yoksa diğer tıbbi tektiler yapılmalı sorunun fizyolojik bir rahatsızlıktan kaynaklanmadığından iyice emin olunmalıdır. Eğer fizyolojik bir rahatsızlıktan kaynaklanıyorsa ve tedavi yoluna gidilirse bu sorun da ortadan kalkacaktır. Bu tür çocukların altını ıslatırken fizyolojik bir gelişme gecikmesi yaşadığı (bir tür diş çıkarmanın, konuşmanın gecikmesi gibi) ve ailenin temel görevinin çocuğun benlik saygısı zedelenmeden bu sorunu atlatmasını sağlamak olduğu unutulmamalıdır.

Tüm tıbbi tetkikler sonucu temiz çıkmış, herhangi fizyolojik bir bulguya rastlanmamışsa alt ıslatmanın nedenleri psikolojik kökenlidir. Tabi bu durumda da bunun nedenini araştırmak gerecektir. Yukarıda belirtildiği üzere baskıcı anne-baba tutumu, annenin, babanın tuvalet eğitimini ertelemesi, tramvatik yaşantılar (deprem, yangın, tecavüz, şiddet), fobiler, özgüven eksikliği, ailevi problemler vb. olabilir. Önemle belirtmeliyiz ki altını ıslatmanın kendisinden çok, bu çocuklara ailelerin ve toplumun yanlış tutumları zarar vermektedir. Alt ıslatma probleminin tedavisinde bir uzmandan yardım alarak önce sorunun kaynağını saptamak amacıyla bu duruma yol açabilecek çeşitli etkenler araştırılmalı, varsa ortadan kaldırmak üzere nedenine göre fizyolojik ya da psikolojik tedavi yoluna gidilmelidir.

**NELER YAPILABĠLĠR?**

Aile çocuğu bezlememelidir. Altının bağlanması, çocuğun özgüvenini olumsuz etkileyebilir. Ayrıca altı bağlandığı için çocuk rahat davranarak alt ıslatmayı sürdürebilir.

Yatmadan önce çocuğun tuvalet ihtiyacını gidermesi sağlanmalıdır. Çocuk, tuvalet ihtiyacı için belirli aralıklarla gece mutlaka uyandırılmalıdır.

Akşam yemeğinden sonra sıvı tüketimini sınırlanmalı ve gün içinde de kafeinli içecekler mümkün olduğunca içirilmemeli çünkü kafein mesaneyi rahatsız eder ve böbrekler daha fazla sıvı üretir.

Çocuğu eleştirmek, utandırmak ve ıslak yatakta yatmaya zorlamak çözüm sağlamayacağı gibi çözümü zorlayacak yaklaşım biçimleridir. Bu tür davranışlar ters tepki yapar ve çocuğun kendine olan güvenini azaltır hatta gündüzleri de altını ıslatmasına sebep olabilir.

Anne- babanın ya da bakımıyla ilgilenen kişilerin kuru geçen gecelerden sonra çocuğa güzel sözler söyleyip, bu durumu ödüllendirmeleri yararlı olacaktır.

Aileler, alt ıslatma probleminin çocuğun yaşadığı bazı sorunlara bağlı olarak ortaya çıktığını unutmamalı, cezalandırıcı ve suçlayıcı tavırlardan kaçınmalıdırlar. Böylesi tavırlar, problemi ortadan kaldırmayacağı gibi daha da şiddetlenmesine, çocuğun benlik algısının zedelenmesine, özgüveninin sarsılmasına neden olabilir.

Yukarıdaki bilgileri aileyle paylaşmanız oldukça önemlidir. Sınıfınızda altını ıslatan öğrenciniz varsa aileye, bu durumla ilgili bilgi vererek öncelikle hekim kontrolünden geçmeleri için yönlendirebilirsiniz. Fiziksel

sorun olmadığından emin olundaysa psikolojik destek ve aile rehberliği için varsa okulunuzdaki rehber öğretmenden yardım alabilir yoksa iliniz/ilçenizdeki Rehberlik ve Araştırma Merkezine ya da çocuk psikiyatristine, psikoloğa aileyi yönlendirebilirsiniz.