

Ольга Гладкевич

врач-психотерапевт



КНИГА ПРО ЭНУРЕЗ

Все, что вам нужно узнать про энурез,
чтобы поскорее от него избавиться

Ольга Гладкевич

**Книга про энурез. Все, что вам
нужно узнать про энурез, чтобы
поскорее от него избавиться**

«Издательские решения»

Гладкевич О. С.

Книга про энурез. Все, что вам нужно узнать про энурез, чтобы поскорее от него избавиться / О. С. Гладкевич — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-900199-3

Эта книга адресована родителям, у которых дети страдают энурезом; взрослым, которые сами страдают энурезом; специалистам, которые работают с детьми (педиатрам, педагогам, воспитателям), и специалистам других профессий, которым интересна эта проблема. В книге собрана вся информация про виды энуреза, его причины и способы лечения. Материал излагается в доступной, понятной для читателя форме. Дается много практических рекомендаций по лечению энуреза, которые можно применять в домашних условиях.

ISBN 978-5-44-900199-3

© Гладкевич О. С.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Книга про энурез
Все, что вам нужно узнать про энурез,
чтобы поскорее от него избавиться

Ольга Сергеевна Гладкевич

© Ольга Сергеевна Гладкевич, 2017

ISBN 978-5-4490-0199-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение



«Сколько же это будет продолжаться?! Почти каждую ночь мокрая постель! А ведь ребенку уже скоро 10 лет...»

Где-то прочла, что среди 10-летних детей энурез отмечается у 5%... Вот «повезло» – попали в эти самые 5%! И все время приходится «маскироваться» – ни гостей к себе пригласить, ни самим куда-то поехать. И что теперь, памперсы до 20 лет носить? А вдруг это на всю жизнь?! А как у него психика сформируется? Как с такой проблемой можно стать уверенным человеком и уважать себя?

Обследовались у педиатра, у уролога – все говорят, что мочеполовая сфера и анализы в норме... Пробовали не давать вечером пить – каждый вечер превращается в скандал. Советовали принимать таблетки. Прочитала аннотацию – волосы дыбом встали: это антидепрессант с кучей побочных эффектов! При чем тут антидепрессант?! К «бабке» возили – тоже эффекта нет... Так в чем же причина? Что же это такое, и как с этим справиться?!

А ведь так хочется свободы и уверенности, что никаких «сюрпризов» ночью не произойдет! Столько лет это тянется, все уже очень устали».

Знакомая картина? Похожа эта история на вашу?

Вот вопросы, которые обычно волнуют тех, кто страдает энурезом, и их родителей:

- Какие причины лежат в основе этой проблемы – энуреза?
- Какие разновидности энуреза существуют?
- Как понять, какой вид энуреза у моего ребенка (у меня)?
- Почему ваши попытки справиться с энурезом не увенчались успехом?
- Какие методы лечения энуреза существуют?
- Какой метод лечения подойдет именно нам?
- Что важнее всего при лечении энуреза?

Цель этой книги как раз и заключается в том, чтобы дать ответы на эти и другие вопросы, касающиеся энуреза.

Но это не главное!

Мне хотелось бы, чтобы вы не только получили общую информацию про энурез, не только разобрались в теоретических вопросах, касающихся вашего случая энуреза, но и получили практическое руководство к действию: какие шаги надо сделать, чтобы, наконец, избавиться от этой неприятной проблемы.

Поэтому, прочитав эту книгу, вы получите:

1) Теорию в простой, доступной для понимания форме (что такое энурез, каковы причины энуреза, каковы механизмы его развития, какие виды энуреза существуют).

2) Описания видов и методов лечения, главный секрет успешного лечения энуреза, какие виды лечения подойдут для вашего случая.

3) По специальной инструкции вы определите вид энуреза в вашем случае.

4) Получите практические рекомендации, приемы, упражнения, доступные для выполнения в домашних условиях.

5) Узнаете схемы лечения для наиболее часто встречающихся видов энуреза.

6) Получите конкретные планы ваших ежедневных действий (лечебных мероприятий) для наиболее часто встречающихся видов энуреза.

Кроме того, подготавливается продолжение этой книги – видеокурс (практикум) с пошаговыми уроками, в которых будут раскрыты различные практические приемы, а также маленькие и большие секреты, которые помогут вам избавиться от энуреза.

Кому стоит изучить эту книгу?

· Тем родителям, у которых ребенок страдает энурезом.

· Тем взрослым, кто сам страдает энурезом. Хотя я чаще обращаюсь к родителям и говорю о детях, механизмы энуреза схожи. Вы тоже сможете многое узнать и понять и про себя, и про способы решения проблемы в вашем случае.

· Тем, кто работает с детьми – воспитателям детских садов, детских домов и интернатов, детских пансионатов и санаториев (там, где дети находятся круглосуточно или проходят оздоровление).

· Педиатрам, неврологам, урологам и другим врачам детской практики, которые сталкиваются со случаями энуреза у своих пациентов и хотят давать грамотные рекомендации.

· Студентам-медикам и студентам-педагогам, которые планируют работать с детьми.

Почему я взялась за создание книги именно по этой теме?

У меня большой опыт в психотерапевтической практике и с детьми, и со взрослыми. Я могу помочь в решении многих проблем. Почему же я решила написать книгу про энурез?

Первая причина

Энурез – это такая проблема, которую долго «терпят» и скрывают. И это понятно – кому хочется выносить это «на люди». Поначалу родители рассчитывают на то, что «само пройдет», а потом уже подросший ребенок категорически отказывается идти к врачам, потому, что ему стыдно. Про взрослых я уже и не говорю – люди стесняются обращаться к врачам («А вдруг об этом станет известно окружающим?») и ломают себе судьбы. В результате получается, что тысячи людей живут с этой проблемой, не зная, как ее решить или не имея такой возможности...

Не верите? Вот статистика: от 0,5 до 1% взрослого населения страдает энурезом.

Население России – около 150 миллионов человек, 1% – это почти 1 миллион 500 тысяч человек!!! И это только взрослые!

Население Беларуси (я живу в Беларуси) – около 10 миллионов человек, а 1% составит примерно 100 тысяч человек.

На самом деле, думаю, цифры могут быть больше, потому что многие живут, скрывая от окружающих (в том числе и от врачей) эту проблему. Именно из-за этого в медицинских кругах эту проблему называют «тихой эпидемией» или «скрытой эпидемией».

Среди детского населения процент страдающих энурезом гораздо больше. По данным зарубежных авторов (Дж. Б. Делвин, Л. Ковач), распространенность этого заболевания у пятилетних детей находится на уровне 15—20%. У детей старшего возраста частота заболевания снижается до 7—12%.

Российские авторы (А. В. Папаян, Д. В. Маркушин) пишут, что частота энуреза у 5-летних детей составляет 20%, в возрасте 5—8 лет – 8—9%, к 10-летнему возрасту – около 5%, от 12 до 15 лет – 3%. Среди 14-летних подростков энурезом страдает около 2%, к 18-летнему возрасту – около 1%.

Чтобы уже не возвращаться к статистике, сразу скажу здесь же, что по данным разных авторов, мальчики страдают энурезом в 1,5—2,5 раза чаще, чем девочки. Созревание функции удержания мочи тоже происходит по-разному:

Гендерные (половые) особенности:
У девочек созревание происходит к 4-5 годам.
У мальчиков созревание происходит к 5-6 годам.

Итак, **первая причина**, почему я об этом пишу – **есть очень много людей, которые живут с этой проблемой, они стесняются о ней заявить и не знают, как ее решить самостоятельно, не объявляя об этом во всеулышание.**

Методики, предлагаемые в этой книге, помогут решить проблему энуреза без широкой огласки.

Вторая причина

Как вы думаете, почему я взяла на себя смелость обучать людей через книгу и через онлайн-курс тому, как избавиться от энуреза? Потому, что огромное количество населения не имеет возможности быстро получить специализированную медицинскую помощь – обратиться к узким специалистам и пройти сложные медицинские обследования.

Я хочу сказать следующее. Здорово, если вы живете в столичном или крупном городе, где медицинская служба представлена полно – есть все специалисты и современные методы обследования. Но даже в таких городах многие родители испытывают хроническую нехватку времени и не имеют возможности регулярно ездить с ребенком на занятия на протяжении 2 месяцев (столько в среднем длится курс лечения энуреза). Кроме того, для многих родителей обследование и последующее лечение при отсутствии нужных специалистов в поликлинике становится проблематичным по простой причине – обращаться в частную клинику дорого для семьи.

А что делать остальным, тем, кто не живет в столице или городах-миллионниках? Вы прекрасно знаете, что даже в районных центрах существует острая нехватка узких специалистов и современных дорогих аппаратов для обследования.

Мамы детей, страдающих энурезом, во время наших онлайн-консультаций онлайн неоднократно высказывались на эту тему, и всегда очень одобрительно относились к моей идее сделать специальный курс по энурезу, который можно изучить самостоятельно.

На протяжении многих лет я регулярно вела занятия по энурезу три раза в неделю (2 группы для мальчиков и одна – для девочек). За годы работы у меня сложилась авторская методика, которая показывала хорошие результаты. Многие важнейшие элементы этой методики осуществляются в домашних условиях и не требуют какого-то специального оборудования. Поэтому, перейдя работать в интернет, я решила использовать этот многолетний успеш-

ный опыт. Я предвижу, что многие могут быть удивлены или даже возмущены – как это можно проводить лечение по интернету?!

Я, как врач, прекрасно понимаю эти сомнения и возражения и сразу хочу сказать следующее:

1) Технический прогресс не стоит на месте. И если раньше онлайн-консультации проводили только специалисты МЧС в случаях, когда возникала какая-то сложная ситуация, с которой не могли справиться местные врачи, то со временем эта практика расширилась. Правительство РФ издало постановление, разрешающее врачам проводить консультирование онлайн, когда это возможно.

2) Я полностью согласна, что пациента для постановки диагноза надо тщательно осматривать и собирать подробный анамнез (сведения о его жизни и заболевании). Но и на приеме я ведь не осматривала ребенка как уролог, т. е. не осматривала половые органы, и не делала ему УЗИ – в случае каких-то сомнений и подозрений, которые возникали после сбора подробного анамнеза, я направляла этого человека к соответствующим специалистам. Точно так же я делаю, консультируя онлайн – я не продолжаю работу в случае каких-то сомнений, пока человек не пройдет нужные обследования. А тщательно собирать анамнез и делать выводы можно и по интернету.



3) Мы все живем в реальном мире, так что давайте не будем ханжами – наши действия часто не могут соответствовать каким-то высшим стандартам, которые возможны при решении различных проблемных жизненных вопросов, в том числе и связанных со здоровьем. Нам приходится довольствоваться тем, что нам доступно.

Поэтому **вторая причина**, по которой я осмелилась писать книгу на эту тему и предлагать лечение энуреза онлайн – **это возможность помочь большому количеству людей, которые не могут получить помощь узких специалистов у себя по месту жительства.**

С помощью этой книги и онлайн-курса они смогут решить эту проблему: у них будет руководство, которому они могут следовать, согласовав действия со своим педиатром (например, педиатр сможет назначить рекомендованные физиопроцедуры).

Третья причина

То, что я сейчас скажу, очень тесно связано с тем, что я осмелилась предлагать онлайн-помощь. Первая заповедь врача – не навреди!

Я прекрасно помню об этом, и предлагаю такие приемы и способы избавления от проблемы энуреза, которые, с одной стороны, являются научно обоснованными и апробированы именно врачами, а с другой – являются очень простыми, и могут быть выполнены родителями детей, страдающих энурезом, или самими взрослыми пациентами.

Я не использую для решения этой проблемы лекарств, кроме ноотропов (препаратов, которые улучшают обменные процессы в мозге) и адаптогенов (которые улучшают адаптацию организма к стрессам) – это одна из важных особенностей моей авторской методики. Эта методика очень экологична. Именно поэтому я и могу предложить ее для самостоятельного освоения онлайн!

Почему я с уверенностью об этом говорю? Из этой книги вы узнаете много ценного (например, схему лечения вашего вида энуреза), **но вы не сможете пойти и купить лекарство, потому что его должен выписать врач.** Вы не сможете сделать себе физиопроцедуру, потому что **ее можно сделать в поликлинике, и ее должен назначить врач.**

То есть, самолечения не будет – действия, доступные для выполнения в домашних условиях (упражнения, приемы для улучшения сна, для укрепления мочевого пузыря, родительский гипноз, метафорические сказки) вы сможете осуществлять по моей инструкции, а медикаментозное и физиолечение вы обязательно должны будете согласовывать с вашим педиатром или другим врачом.

Таким образом, **третья причина**, по которой я взялась за эту книгу — **я предлагаю рекомендации, которые научно обоснованы и подтверждены практикой, а самолечение какими-то лекарствами здесь исключено.**

Приемы, о которых я расскажу – простые в исполнении, они могут быть освоены и применены родителями самостоятельно с помощью инструкций.

Прежде чем мы перейдем к изучению теории и освоению практики, я хотела бы рассказать вам **одну историю.**

Однажды утром я что-то готовила. На кухне был включен телевизор, где шла утренняя передача Юлии Высоцкой, в которой она показывала, как готовить быстрые и вкусные завтраки, и кормила ими своего соведущего. В эту передачу она приглашала для коротких бесед на актуальные для общества темы различных интересных людей. В той передаче, о которой я рассказываю, у нее был необычный гость. Этот человек провел много лет в Индии, где он изучал древнейшую науку (?) или искусство (?) хиромантию – предсказание событий жизни и всей судьбы конкретного человека по линиям его руки.

Мы здесь не будем обсуждать, насколько это достоверно, я скажу про другое. По предыдущим передачам я знала, что у Юлии Высоцкой в этой передаче не бывало случайных людей, и все приглашенные собеседники были успешными профессионалами в своей сфере дея-

тельности. Мне стало очень интересно, на какую тему они будут беседовать с хиромантом, и поэтому я не отвлекалась, а очень внимательно слушала, о чем пойдет речь.

Юлия задала ему следующий вопрос, и по ее лицу и позе было заметно, что этот вопрос ее очень волнует: «Может ли человек как-то повлиять на свою судьбу или она predetermined? Может ли человек изменить свою судьбу?»

Согласитесь – интересный вопрос. И вот что ответил хиромант: **«Может! Если у вас есть какая-то серьезная хроническая проблема, какой-то серьезный недостаток, и вам удастся с ним справиться, то ваша судьба изменится в лучшую сторону»**. К слову скажу, что этот хиромант производил очень позитивное впечатление, он не был похож на какого-то странного, эксцентричного человека, а скорее походил на ученого, словам которого можно было доверять.

Если у вас есть какая-то серьезная хроническая проблема, какой-то серьезный недостаток, и вам удастся с ним справиться, то **ваша судьба изменится в лучшую сторону.**

Я считаю, что это послание напрямую относится к родителям детей, страдающих энурезом, и к тем взрослым, которые до сих пор не избавились от энуреза. Оно означает:

ВЫ СМОЖЕТЕ УЛУЧШИТЬ СУДЬБУ СВОЕГО РЕБЕНКА (ИЛИ СВОЮ СУДЬБУ), ЕСЛИ СПРАВИТЕСЬ С ЭНУРЕЗОМ!

Потом этот человек подчеркнул, что не только люди в древней Индии, но и древние славяне обнаружили такую закономерность, и об этом свидетельствует старинная народная мудрость: **«Посеешь привычку – пожнешь характер. Посеешь характер – пожнешь судьбу»**.

Я полностью согласна с мнением этого человека. Его вывод подходит и для проблемы, которую мы здесь собрались обсуждать: **родителям очень важно осознать, что помогая ребенку справиться с проблемой энуреза, они (родители) не только облегчают жизнь себе и ребенку, но действительно меняют судьбу ребенка к лучшему.**

Важный совет родителям!
Вы сможете улучшить судьбу своего ребенка, если поможете ему справиться с энурезом!

Я думаю, что вы со мной согласитесь, когда дальше узнаете о тех неблагоприятных последствиях, к которым может привести энурез.

Итак, мы переходим к освоению первой (теоретической) части, в которой мы разберемся, **что такое энурез, каковы его причины, и какие виды энуреза бывают**. Здесь вы сможете получить основную научную информацию про энурез, излагаемую в простой, популярной форме. Вы узнаете, что такое энурез, какие системы и органы отвечают за функцию «сухих ночей» и какие «поломки» случаются в организме, которые приводят к энурезу. А также вы определите, **каким видом энуреза страдает именно ваш ребенок**.

Пожалуйста, не пугайтесь – я прекрасно понимаю, что эту книгу я пишу для родителей, которые часто далеки от медицины. Поэтому важный материал, без которого нельзя двигаться дальше, я постараюсь изложить простым и доступным языком.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.