

## Alt Islatma Davranışının Tedavisi

**Takvim Yöntemi:** Çocuğu ödüllendirme, kuru kalmaya olan ilgisini ve dikkatini artırma amaçlıdır. Çocuğun altını ıslatmadığı belli bir gün sayısına çeşitli ödüller verilir. Kuru kalınan gün sayısı kademeli olarak artırılabilir. Başlangıçta, kuru kalınan her güne ödül, daha sonradan 2 günde bir ödül gibi. Bu yöntemde çocuğun anlayabileceği bir takvim oluşturulmalı, ve altını kuru tuttuğu veya ıslattığı günleri kendisinin işaretlemesi sağlanmalıdır.

**Aile ortamını düzenleme:** Alt ıslatma davranışının psikolojik nedenleri kısmında gergin, şiddete eğilimli, huzursuz bir aile ortamının alt ıslatma davranışının nedeni olabileceği üzerinde durmuştuk. Bu sebeple aile üyelerinin işbirliği içerisinde olması ve huzurlu bir aile ortamının tesis edilmesi çocuğu strese iten durumların yok edilmesi açısından önem taşır. Ailenin çocuğu alt ıslatma davranışı nedeniyle cezalandırması, aşağılaması kesinlikle engellenmelidir.

**Islaklık alarmları:** Genellikle göğüs hizasına bağlanan bir titreşimli aygıt ve ıslaklık sensöründen oluşur. Çocuğun alt ıslatmanın ilk anlarında uyanmasını sağlar. Klasik koşullanma yoluyla sağaltım araçlarından biridir.

**Gece uyandırma:** Ağır bir uykunun gece alt ıslatmalarında etkili olduğundan bahsetmiştik. Uykunun ilk üç saati alt ıslatma davranışının yoğun yaşandığı saatlerdir. Bu saatte ebeveynin çocuğu uyandırıp, tuvalete götürmesi, ve bunun alışkanlığa dönüşmesi sorununun sağaltımı açısından faydalı olabilir.

**Sıvı kısıtlaması:** Özellikle gece alt ıslatmalarında, uyku saatine yakın zamanda alınmış yoğun sıvının etkisi vardır. Bu sebeple uyku saatine yakın saatlerde çocuğun ihtiyacından fazla sıvı alması yapıcı bir biçimde engellenebilir.

Ancak bu sağaltım yöntemlerinin dikkatli kullanılması, ve mutlaka bir psikologdan destek alınması gereklidir.



## ALT ISLATMA DAVRANIŞI

<http://kirikkaleram.meb.k12.tr>

(0318) 233 41 67

## ALT ISLATMA DAVRANIŞI

Alt ıslatma davranışının nedenleri nelerdir?

Biyolojik Nedenler

Psikolojik Nedenler

Alt Islatma Davranışının Tedavisi



## Alt ıslatma davranışının nedenleri nelerdir?

Alt ıslatma davranışı oldukça komplike, birçok nedeni olabilen çok boyutlu bir davranıştır. Nedenlerini biyolojik ve psikolojik nedenler olmak üzere ikiye ayırmak mümkündür. Alt ıslatma davranışında psikolojik bir sağaltım yoluna gitmeden önce biyolojik-tıbbi nedenleri iyi irdelemek gerekmektedir.



## Biyolojik Nedenler

Alt ıslatma davranışının genetik bir öyküsü olduğu bilinir. Her iki ebeveynde veya ebeveynlerin birinde alt ıslatma davranışı öyküsünün varlığı çocukta bu davranışın olmasının sebebi olabilir.

Bir başka biyolojik neden de hormonal denge de oluşmuş bozukluklardır. Antidiüretik hormon çocuğun gece daha az idrar salgılamasını sağlar. Gece ve gündüz aynı düzeyde antidiüretik hormon salgılayan çocuklarda alt ıslatma davranışı oluşabilir. Gece derin uyku hali ve uyku düzensizlikleri de alt ıslatma davranışının oluşmasında etkilidir.

Alt ıslatan çocukların öyküleri incelendiğinde bir başka göze çarpan etken de tıbbi etkenlerdir. Çocuğun idrar torbasında yaşanan bir problem bu soruna sebep olabilir. İdrar torbasının kapasitesinin küçük olması veya idrar torbasında yaşanan ani kasılmaları çocuğun alt ıslatma sebeplerinden biri olabilir. Bu sebeple öncelikle doktor kontrolünde bir tıbbi tetkikin yapılması gerekir.

## Psikolojik Nedenler

Alt ıslatma davranışının arka planında psikolojik nedenler de vardır. Özellikle sekonder enürezis olarak adlandırılan, çocuğun tuvalet eğitimini aldığı, gece veya gündüz altını ıslatmadığı ancak daha sonra alt ıslatma davranışının olduğu durumlarda psikolojik nedenlerin varlığı düşünülür. Alt ıslatma sorununun oluşmasında akla gelen ilk psikolojik neden, katı veya yanlış tuvalet eğitimidir. Cezalandırma, baskılama veya aşagılama bu soruna zemin hazırlayabilir. Aynı zamanda bu baskıcı veya cezalandırıcı tutum çocukta başka psikolojik sorunların yaşanmasına da sebep olabilir. Çocuğu herhangi bir stres durumuna sürükleyecek ani yaşamsal değişiklikler, sevilen birinin kaybı, okula ba evde şiddet veya gergin durumların öyküsü de çocukta alt ıslatma davranışını tetikleyen nedenlerden birisidir. Bu genellikle çocuğun bir savunma mekanizması olarak gerilemeyi (regresyon) kullandığını gösterir. Bunun yanı sıra okul öncesi dönemde rastlanan alt ıslatma davranışının nedenlerinden biri de, özellikle anneye yönelmiş bir öfke, direniş veya ilgi isteği durumunun varlığıdır. Çocuk alt ıslatma davranışını bir direniş veya ilgi çekme aracı olarak kullanıyor olabilir.