

Zespół Aspergera u dzieci - diagnostyka, terapia, życie ze spektrum autyzmu.

Zespół Aspergera (ZA) to zaburzenie rozwoju mieszczące się w spektrum autyzmu. Podobnie jak wszystkie inne przypadki autyzmu, jest to zaburzenie rozwoju o podłożu neurologicznym, którego przyczyny na ogół nie są znane. Należy pamiętać, że ZA może mieć różny przebieg oraz natężenie.

Jeśli ma ono łagodny charakter, nie zostanie potraktowane jako coś niepokojącego ani przez otoczenie, ani przez dotkniętą nim osobę. Gdy osoba ta jest uczona oczekiwanych zachowań, z jednoczesnym akceptowaniem jej odmienności, objawy mogą być oceniane jako element osobowości czy przejaw ekstrawagancji.

W przypadku zespołu Aspergera u dzieci występują przede wszystkim odchylenia i deficyty w kontaktach i umiejętnościach społecznych.

Objawy zespołu Aspergera to przede wszystkim poważne trudności w obszarze relacji międzyludzkich. Osoby z ZA mają trudność w nawiązaniu kontaktów społecznych, gdyż mają problem z czytaniem szeroko pojętego kodu społecznego: z werbalnym i niewerbalnym porozumiewaniem się. Najczęściej nie potrafią odczytywać wskazówek, takich jak postawa ciała, ton głosu, kontekst użytych słów, przede wszystkim znaczeń przenośnych i ukrytych. Sami również nie są w stanie używać komunikacji niewerbalnej. Często u osób z ZA występuje błąd mimiczny, co powoduje, że trudno odczytać emocje z twarzy takiej osoby lub emocje są nieadekwatne do sytuacji. Niewłaściwa intonacja wypowiedzi osób z ZA oraz charakterystyka głosu dodatkowo utrudniają odczytywanie przekazu.

Dzieci z zespołem Aspergera mają duże trudności w funkcjonowaniu w społeczeństwie. Nie potrafią zrozumieć i zaakceptować panujących norm społecznych. Nie znoszą zmian. Często reagują na nie agresją lub autoagresją. Bywa, że używają nieadekwatnego do wieku, specjalistycznego słownictwa. Ich język jest pedantyczny, encyklopedyczny, pozbawiony mowy potocznej.

Fiksacje dzieci z Aspergerem

Mają także ograniczony, wręcz obsesyjny, zakres zainteresowań. – Czasami zdarza się tak, że ich zainteresowania w jakiejś dziedzinie znacznie przekraczają poziom wiedzy przeciętnej osoby – są ekspertami w czasami bardzo wąskiej lub ekscentrycznej dziedzinie. Częstym obszarem zainteresowań jest technika. Interesują się np. pociągami, koleją, samolotami, elektrowniami wodnymi lub uzbrojeniem starożytnych wojsk. Obsesyjne zainteresowanie może przejawiać się w kolekcjonerstwie, gromadzeniu czasami dziwacznych przedmiotów. Tym objawom często towarzyszą nadwrażliwość na dotyk, głośnie dźwięki czy bodźce wzrokowe.

Późne rozpoznanie zespołu Aspergera u dzieci

Nawet typowe objawy choroby mogą u poszczególnych dzieci manifestować się na różne sposoby. Dlatego ZA nie zawsze udaje się wcześniej zdiagnozować. Początkowo objawy są brane przez rodziców za przejaw inteligencji i charakteru dziecka. Zdarza się, że niepokojące symptomy wyłapują dopiero nauczyciele lub logopeda podczas badań przesiewowych w szkole.

Niepokojące objawy powinny skłonić do wizyty z dzieckiem u psychologa i/lub psychiatry. – W przypadku zespołu Aspergera jak najwcześniejsza diagnoza, a przede wszystkim podjęcie terapii ma podwójne znaczenie.

Diagnoza postawiona jak najwcześniej pozwala nie tylko na bardziej skuteczne prowadzenie terapii, ale też na uchronienie osoby nim dotkniętej przed wieloma przykrościami, a nawet pogorszeniem stanu zdrowia – wystąpieniem wtórnych zaburzeń, na przykład natręctw, nerwic, depresji czy psychoz.

Wpływ cukru na organizm dziecka.

Temat wpływu cukru na organizm dziecka kojarzy się przede wszystkim ze zwiększonym ryzykiem rozwoju cukrzycy typu 2. Cukry proste powodują szybki wzrost poziomu glukozy we krwi, co z czasem może prowadzić do insulinooporności. To z kolei oznacza codzienne uciążliwości w postaci zmęczenia, zaburzeń koncentracji i innych objawów. Warto także nadmienić, że cukier jest kaloryczny, ale nie zapewnia uczucia sytości, przez co nadmiar słodczy w diecie utrudnia utrzymanie prawidłowej masy ciała.

Negatywny wpływ cukru na organizm wiąże się także z rozregulowanym układem hormonalnym, chorobami metabolicznymi oraz gorszym stanem skóry i uzębienia.

Dlatego ważne jest, aby dbać o zrównoważoną dietę dzieci, ograniczając spożycie słodczy i produktów o wysokiej zawartości cukru. Warto wybierać słodczy z zamiennikami cukru, takimi jak erytrytol, który ma niższy indeks glikemiczny i jest zdrowszy dla organizmu, proszek z agawy lub proszek daktylowy. Wybieraj również słodczy organiczne, które dostarczają dodatkowych wartości odżywczych i są produkowane z naturalnych składników, co może przyczynić się do lepszego zdrowia i samopoczucia dziecka.

Jakie są skutki nadmiaru słodczy w diecie dzieci?

Niewielkie ilości cukru nie zniszczą zdrowia naszych dzieci, ale w dziennym limicie musimy uwzględniać nie tylko słodczy same w sobie, ale także produkty wysoko przetworzone. Obecnie cukier dodaje się także do pieczywa, gotowych dań i sałatek, sosów i wielu innych produktów, które spożywamy na co dzień, a które wcale nie są słodkie. Uważa się, że to właśnie produkty z „ukrytym” cukrem są najbardziej problematyczne. Ilość słodczy w diecie łatwo się kontroluje, a cukier w wytrawnych daniach zazwyczaj umyka uwadze.

Jak cukier wpływa na rozwój dziecka?

- Cukier spożywany w nadmiarze prowadzi do nadwagi i otyłości oraz chorób z nimi związanych.
- Słodczy jedzone zbyt często sprzyjają rozwojowi próchnicy, dlatego warto zadbać, by były elementem, a nie podstawą żywienia.
- Nadmiar cukru w diecie może prowadzić do obniżenia koncentracji u dzieci, a także prowadzić do nadpobudliwości i drażliwości.
- Dzieci spożywające nadmiar cukru tracą apetyt na inne produkty żywnościowe, przez co nie spożywają wystarczającej ilości składników odżywczych.

Zdrowe słodczy dla dzieci, które pomogą zadbać o rozwój dziecka

Całkowite wyeliminowanie słodkich przekąsek z diety dziecka jest bardzo trudne, ale na szczęście nie jest konieczne, by zapewnić maluchowi zdrowy rozwój i dobre samopoczucie.

- Jak najczęściej wybieraj słodczy bez cukru i najlepiej także bez oleju palmowego.
- Nie bój się sięgać po naturalnie słodzone przekąski, np. ze sproszkowaną agawą, bananami, czy daktylami. Są naprawdę smaczne!
- Gdy przygotowujesz słodczy w domu, zastąp biały cukier zdrowym zamiennikiem: erytrole, stewią, ksylitolem lub inuliną. Nie stosuj sztucznych słodzików.
- Unikaj przetworzonej żywności, gdyż jest ukrytym źródłem cukru. Wyeliminuj z diety dziecka napoje gazowane i ogranicz spożycie soków.