

Enuresi: cause e strategie per risolvere il problema

Dott. Davide Algeri

Psicologo

Psicoterapeuta Breve Strategico

Consulente sessuale

www.davidealgeri.com



L enuresi infantile è un disturbo che consiste nel rilascio ripetuto di urina, durante il giorno o la notte, nei vestiti o a letto, in assenza di lesioni dell'apparato urinario e in una fase di sviluppo (5-6 anni) in cui il controllo degli sfinteri dovrebbe essere acquisito.

È un fenomeno abbastanza frequente, che coinvolge circa il 10-15% dei bambini di 5-6 anni di età, ed è diffuso soprattutto nei maschi, ma solitamente tende a risolversi spontaneamente.

Acquisire il controllo della minzione rappresenta un'esperienza importante, delicata e al tempo stesso complessa, in quanto il bambino, di fronte allo stimolo, deve imparare a mettere in atto una serie di azioni che lo porteranno a soddisfare il bisogno di evacuare.

Molto spesso, infatti i bambini, pur di continuare a giocare, appena sentono lo stimolo preferiscono aspettare o vanno raramente in bagno, o ancora finiscono per urinarsi addosso, con l'effetto che non apprendono in modo efficace a controllare.

Una volta imparato ciò, il bambino dovrà imparare a fare lo stesso durante la notte, ovvero dovrà trattenere fino al risveglio o viceversa alzarsi quando la vescica sarà piena per andare a fare la pipì.

Lungo tutto questo percorso sarà fondamentale l'intervento delle figure di attaccamento, le quali dovranno accompagnare con pazienza e costanza il bambino, in primis ad imparare a controllare urina e feci, quindi a passare dal pannolino, alle mutandine e al vasino.

Possibili cause dell'enuresi

Le cause del disturbo sono da rintracciarsi in comportamenti non correttamente acquisiti entro il 4 anno di età. **Forti pressioni** da parte delle figure di accudimento o al contrario **mancanza di impegno e attenzione** nell'educazione alla minzione, per esempio, possono influenzare negativamente il raggiungimento del controllo.

Più in generale, il disturbo si può presentare quando la vita del bambino subisce degli stravolgimenti "emotivi" e vengono a mancare dei punti fermi e delle certezze che generano forte stress e ansia e che portano il bambino a una regressione.

Le situazioni che possono influenzare l'insorgenza del disturbo possono essere ad esempio: la nascita di un fratellino o di una sorellina, l'ingresso a scuola, situazioni di separazione dei genitori, un trasloco, un'ospedalizzazione, etc.



Possibili forme di enuresi

Possiamo distinguere diverse **forme di enuresi** e, se in alcune è possibile intervenire attraverso prescrizioni che possono essere date ai genitori, in altre risulta necessario intervenire per via farmacologica.

Nello specifico, si parla di **enuresi primaria**, nei casi in cui il bambino non ha ancora acquisito il controllo della vescica, mentre siamo in presenza di una forma **secondaria**, quando il bambino, dopo esser passati almeno sei mesi in cui ha sviluppato il controllo della pipì, torna a bagnare il letto.

Un'altra distinzione va fatta tra **enuresi diurna** ed **enuresi notturna**. Nel primo caso, che solitamente si manifesta principalmente nel genere femminile, si ha difficoltà a controllare la vescica durante il giorno, mentre nel secondo caso, definita tale solo per bambini di età superiore ai 5 anni, la perdita di urina si manifesta durante la prima fase della notte e l'atto di urinare è accompagnato da un sogno in cui il bambino fa la "pipì a letto". Esistono infine forme sintomatiche, come le **infezioni urinarie**, dove è possibile intervenire, con trattamenti farmacologici precisi e mirati.

Strategie di intervento

È possibile trattare il disturbo sia in termini farmacologici che comportamentali, attraverso l'utilizzo di interventi psicologici e psico-educativi, volti da un lato ad individuare l'elemento di disagio del bambino e dall'altro fornendo indicazioni di comportamento più funzionali per affrontare il problema.

In linea generale, a parte per le incontinenze notturne dovute a cause organiche, sarebbe preferibile evitare di ricorrere all'uso dei farmaci. Se si educa il bambino al controllo della minzione attraverso modalità ludiche, insieme a semplici accorgimenti, sarà possibile ridurre gli episodi fino a farli scomparire del tutto. Possiamo affermare che se il bambino acquisisce determinati comportamenti da mettere in atto nella gestione di questo aspetto, finirà con l'integrarlo nella sua routine quotidiana e a viverli in maniera spontanea. Nei casi più lievi, pertanto, è possibile

intervenire seguendo semplici procedure come quelle descritte di seguito, mentre nei casi in cui queste strategie non abbiano alcun effetto, potrebbe risultare opportuno intervenire con tecniche più approfondite, chiedendo l'aiuto di un esperto psicologo.

Da 3 a 4 anni: impariamo giocando

In questa fase di crescita è utile educare il bambino alla minzione facendo in modo che venga vissuta come un gioco, cercando insieme a lui i segnali di "bisogno" legati allo stimolo di urinare (es. gambe incrociate, compressione delle mani sul pube, ecc.) e al contempo evitando eccessive imposizioni o punizioni di fronte a disattenzioni o rifiuti, che possono ridurre l'autostima e rischiano di cronicizzare il problema; è utile, invece, rinforzare i successi.

Curiosità

Anche le "tecnologie" vanno incontro a questa tipologia di problema: un dispositivo con un particolare sistema di allarme è in grado di rilevare pochissime gocce di urina e di avvisare il bambino con un segnale acustico. Il piccolo in questo modo si abituerà ad andare in bagno ogni volta che lo riterrà opportuno.

Casi di enuresi in età adolescenziale

Un fenomeno poco conosciuto, ma non per questo poco diffuso, è quello dell'enuresi notturna in età adolescenziale. L'adolescenza rappresenta un'età molto delicata dal momento che il ragazzo/a deve affrontare una grande varietà di cambiamenti fisici e psicologici. Una volta esclusa una causa organica, è necessario adottare un atteggiamento comprensivo e non giudicante poichè un disturbo di questo tipo potrebbe influenzare negativamente il senso di autostima del giovane.

In quest'ultimo caso, ma anche in tutte quelle situazioni in cui l'azione dei genitori non è in grado di sortire alcun effetto, potrebbe essere utile rivolgersi ad uno psicologo al fine di costruire un intervento ad hoc per la risoluzione del problema.

Testo raccolto da Marina Dall'Olio

PICCOLE SANE ABITUDINI PRIMA DI ANDARE A DORMIRE

È importante partire da un concetto che può apparire banale, ma che risulta di fondamentale importanza: se la vescica è vuota, è impossibile andare incontro ad episodi di incontinenza notturna. Ciò significa che, se si vogliono ridurre tali episodi, è possibile adottare alcuni accorgimenti piuttosto semplici.

- Evitate di far bere troppi liquidi la sera. Fermo restando che è importante che il bambino beva, fate in modo che si abitui sin da piccolo a bere diverse volte nel corso di tutta la giornata, in modo tale che alla sera possa comunque diminuire la quantità di acqua o bevande da bere.
- Insegnate al bambino a fare la pipì più volte nel corso della giornata.
- La sera, create un momento rilassante da condividere con vostro figlio (leggere un libro, raccontare una storia, fare un puzzle...) che si concluda con la "tappa in bagno". In questo modo, farete acquisire al bambino l'abitudine di andare a letto con la vescica vuota, senza che la viva come un'imposizione.
- In altri casi, invece, potrebbe essere utile accompagnare il bambino in bagno, ad un'ora ben precisa della notte. Se inizialmente potrà apparire come una pratica "difficile", in realtà a lungo andare, il bambino apprenderà a riconoscere i "segnali" del proprio corpo a recarsi, dunque, in bagno autonomamente.