

Поремећаји исхране

Пика поремећај је специфичан поремећај исхране који се карактерише **упорним конзумирањем нутритивних и нејестивих ствари**. Назив потиче од латинске речи *pica* (сврака), птице познате по томе што једе готово све на шта наиђе.

Да би се поставила дијагноза, ово понашање мора трајати **најмање месец дана** и мора бити развојно неприкладно. То значи да се пика не дијагностикује код беба и сасвим мале деце (до 18–24 месеца) која природно стављају ствари у уста како би истраживала свет.

Шта деца са пика поремећајем најчешће једу?

Деца обузета овим поремећајем могу развити снажну потребу за конзумирањем најразличитијих ствари, укључујући:

- Земљу, песак или глину
- Креду, папир или картон
- Креч или делове малтера са зида
- Лед (овај специфичан облик зове се пагофагија)
- Косу, нити са тепиха или тканину
- Сапун, сунђере или пасту за зубе
-

Зашто се јавља? (Најчешћи узроци)

Тачан узрок није увек једноставан, али стручњаци издвајају неколико кључних фактора:

1. **Недостатак минерала (нутритивни дефицит):** Често је пика директан сигнал тела да му нешто недостаје. Анемија узрокована **недостатком гвожђа** или мањак **цинка** најчешћи су медицински покретачи.
2. **Развојни поремећаји:** Поремећај је значајно учесталији код деце са сметњама у развоју, пре свега код деце из **спектра аутизма** или са интелектуалним потешкоћама. У овим случајевима, конзумирање нејестивих ствари често има и сензорну улогу (детету прија текстура или укус).
3. **Психолошки и средински фактори:** Стрес, анксиозност, занемаривање деце, траума или живот у веома нестимулативној средини могу покренути ово компулзивно понашање као механизам суочавања.

Који су ризици и компликације?

Иако нека деца прођу без последица, пика може бити изузетно опасна по здравље и изазвати:

- **Тровање тешким металима:** Нарочито оловом, уколико дете једе старе љуске боје са зида или контаминирану земљу.
- **Инфекције и паразити:** Гутање земље или измета животиња доводи до уношења опасних црва, бактерија и других паразита.

- **Оштећења дигестивног тракта:** Тврди или оштри предмети могу изазвати зачепљење (опструкцију) црева, кидање (перфорацију) зида црева или повреде зуба.
- **Како се лечи и шта родитељи могу да ураде?**
Ако приметите да Ваше дете упорно једе ствари које нису храна, први и најважнији корак је **посета педијатру**.
- **Крвна слика и прегледи:** Лекар ће најпре урадити анализе крви како би проверио нивое гвожђа и цинка, као и евентуално присуство олова. Ако постоји дефицит, увођење суплемената често потпуно решава проблем.
- **Бихејвиорална терапија:** Ако су медицински узроци искључени, психолози и дефектолози раде са дететом кроз терапију понашања како би се преусмерила пажња и неутралисала ова потреба.
- **Безбедно окружење:** Родитељи треба да уклоне опасне предмете из досега детета и да га пажљиво надзиру током игре напољу (нпар. у парку или пешчанику).
- **Без кажњавања:** Важно је **не грдити и не кажњавати дете**. Дете ово не ради из безобразлука, већ због унутрашњег нагона који не може само да контролише.
У највећем броју случајева код типично развијене деце, пика је пролазног карактера и успешно се лечи када се открије прави узрок.

Психолог Јелена Станић