Integracaja sensoryczna

Człowiek w swoim świecie otoczony jest przez mnóstwo napływających z każdej strony bodźców. Codziennie widzimy i dotykamy olbrzymią ilość przedmiotów o różnych kształtach, kolorach, fakturach, słyszymy przeróżne dźwięki: muzykę, szepty, odgłosy zwierząt i maszyn, smakujemy potrawy, czujemy intensywne zapachy, czujemy także swoje ciało, kierujemy nim, żeby wykonać określoną aktywność. Te wszystkie czynności, które wykonujemy, wymagają zaangażowania ze strony układu sensorycznego – nie jest przecież tajemnicą, że człowiek odbiera świat poprzez zmysły. Oprócz popularniejszych: dotyku, wzroku, węchu, smaku i słuchu, mamy jeszcze dwa zmysły: przedsionkowy i proprioceptywny. Choć są mniej znane od powyższych pięciu, to razem ze zmysłem dotyku są bazowymi systemami człowieka, na podstawie których dojrzewają pozostałe zmysły. Propriocepcja to inaczej czucie głębokie, pochodzące z więzadeł, mięśni, stawów i ścięgien, dzięki niej np. mając zamknięte oczy, potrafimy dotknąć palcem do nosa albo precyzyjnie trafić widelcem do ust. Zmysł przedsionkowy, zwany również zmysłem równowagi, odpowiada za czucie naszego ciała w przestrzeni, czyli daje nam informacje gdzie znajduje się nasze ciało względem przyciągania ziemskiego, wpływa na właściwe napięcie mięśniowe, prawidłową postawę ciała, koordynację, umiejętność czytania i wiele innych. System przedsionkowy nierozerwalnie współpracuje z systemem proprioceptywnym.

Jeżeli w naszym organizmie wszystkie napływające z zewnątrz informacje są odbierane i przetwarzane poprawnie, czyli proces integracji sensorycznej przebiega bez zakłóceń – widzimy świat jako przyjazne środowisko. Potrafimy trafnie ocenić sytuację, w której się znajdujemy i co najważniejsze, nasze reakcje są adekwatne do sytuacji, która nas spotkała. Gdy dotkniemy gorącego garnka – cofamy rękę, kiedy muzyka w radio gra bardzo głośno – ściszamy odbiornik, a jeżeli czujemy, że jedzenie nieświeżo pachnie – rezygnujemy z konsumpcji.

Sytuacja komplikuje się wówczas, kiedy nasz mózg ma problem z właściwym odbiorem i przetwarzaniem zewnętrznych bodźców. Kiedy przyjazny, lekki dotyk – boli, większość świata wokół bardzo intensywnie i często nieprzyjemnie pachnie a własne ciało nie chce nas słuchać. To tylko wybrane przykłady zaburzeń związanych z rozwojem procesów integracji sensorycznej. Analizując powyższe przykłady, łatwo sobie wyobrazić jak bardzo utrudniają one funkcjonowanie człowieka w społeczeństwie. Odpowiadając na pytanie „Co to jest integracja sensoryczna?" – możemy śmiało powiedzieć, że to sposób porządkowania przez mózg informacji, odbieranych przez zmysły. Pozwala człowiekowi na celowe działanie, właściwe reakcje organizmu, umożliwia również selekcję informacji i odwołuje się do wcześniejszych doświadczeń. Warto podkreślić, że Integracja Sensoryczna jest procesem, który zachodzi poza świadomością, podobnie jak oddychanie a jej rozwój zaczyna się już w życiu płodowym, a więc towarzyszy nam od początku do końca życia.

Zaburzenia integracji sensorycznej to trudności, z którymi mały człowiek przychodzi na świat i nie ma co liczyć na to, że z nich sam wyrośnie. Z czasem stają się one coraz bardziej widoczne, rosną razem z dzieckiem, często na ich podstawie narastają kolejne trudności. Niestety bardzo często problemy z SI wyłapywane są dopiero na etapie wczesnoszkolnym, kiedy dziecko ma 6 - 7 lat i pojawiają się pierwsze problemy z nauką, zachowaniem i ogólnym funkcjonowaniem dziecka w szkole. Na szczęście, na terapię SI nigdy nie jest za późno ale prawdą też jest, że im wcześniej zaczniemy, tym szybciej osiągniemy zadowalające efekty.

Jakie są objawy zaburzeń integracji sensorycznej?

Rodzice bacznie obserwują swoje dzieci, szczególnie na etapie wczesnego rozwoju. Warto jest więc wiedzieć, jakie objawy niosą ze sobą zaburzenia integracji sensorycznej. Każdy rodzic czeka na moment, w którym pociecha wypowie swoje pierwsze słowo. Opóźnienie rozwoju mowy jest właśnie jednym z objawów zaburzeń integracji sensorycznej.

Kolejną nieprawidłowością w rozwoju dziecka może być nadmierna bądź zbyt mała wrażliwość na bodźce sensoryczne. W przypadku nadmiernej wrażliwości dziecko może źle reagować na hałasy, nawet płaczem, nie przepada również za myciem włosów czy ma awersje do niektórych rodzajów ubrań lub jedzenia. W drugim przypadku maluch może lekceważyć i nie reagować na ból czy zimno. Warto również zaobserwować czy dziecko potrafić skupić się przez dłuższy czas na jednej czynności. Niewłaściwy poziom koncentracji to także objaw zaburzeń integracji sensorycznej. Może wystąpić też nieprawidłowy poziom aktywności ruchowej. W tym przypadku możemy spotkać się z nadruchliwością, która objawia się bieganiem, wierceniem się, a także niechęcią ze strony dziecka do jakichkolwiek aktywności fizycznych – maluch szybko się męczy. Zaburzenia integracji sensorycznej to również obniżony poziom

koordynacji ruchowej. Wynikiem tej nieprawidłowości są sytuacje, w których nasze dziecko ma problemy z utrzymaniem równowagi, często się potyka. Występują również problemy z łapaniem i rzucaniem piłki, używaniem nożyczek, a nawet ubieraniem się. U starszych dzieci mogą pojawić się problemy z wykonywaniem ćwiczeń na lekcjach WF-u. Bardzo często występują również trudności w zachowaniu. Rezultatem tego są problemy z przystosowaniem się do nowej sytuacji, a dziecko może reagować na nie agresywnie bądź w ogóle się wycofuje. Warto też obserwować, czy maluch stale dotyka różne przedmioty, wkłada je do ust. Może obgryzać paznokcie, rękawy czy długopisy – to także objawy zaburzeń integracji sensorycznej. Jeśli rodzice zauważą niektóre wyżej wymienione objawy, warto by porozmawiali z pediatrą. Lekarz może skierować dziecko do psychologa. W dobie internetu można skorzystać także ze strony internetowej www.pstis.pl i wypełnić na niej kwestionariusz sensoryczny.

Teoria Integracji Sensorycznej bazuje na neuroplastyczności mózgu. Co to oznacza? Otóż tkanka nerwowa, z której zbudowany jest mózg ma zdolność do tworzenia nowych połączeń, zmienności, samonaprawy oraz uczenia się. W uproszczeniu, dzięki neuroplastyczności przy odpowiedniej stymulacji układu nerwowego jesteśmy w stanie wypracować nowe, adekwatne do sytuacji, reakcje adaptacyjne, czyli nauczyć mózg właściwego zarządzania bodźcami, które docierają do naszego organizmu i właściwej reakcji na te bodźce. I na tym właśnie polega Terapia SI. Przebiegu zajęć w Terapii SI nie można z góry zaplanować. Nie jest to jednak równoznaczne z brakiem wyznaczonego celu – wręcz przeciwnie – terapeuta musi wiedzieć co i po co robi. Generalnie celem każdej terapii SI jest poprawienie codziennego funkcjonowania człowieka a tym samym jakości jego życia. Terapeuta dobiera ćwiczenia i aktywności podczas spotkania adekwatnie do zdiagnozowanego wcześniej problemu dziecka, jego możliwości, aktualnego stanu pobudzenia oraz kondycji psychicznej i fizycznej.