

ADHD - hyperkinetická porucha pozornosti a aktivity

Staré názvy, s ktorými sa môžete stretnúť: ľahká mozgová dysfunkcia (LMD), hyperkinetický syndróm, drobné mozgové poškodenia, porucha pozornosti s hyperaktivitou. ADHD predstavuje súbor odchýlok od klasického správania, ktoré majú neurobiologický základ. Ide o oslabenie nervovej sústavy a jej malé poškodenia, vďaka ktorým sa mentálne funkcie nevyvíjajú rovnomerne.

Aké to je mať ADHD

Môžeme to prirovnať k počúvaniu rádia s takým zlým signálom, že sa musíte veľmi namáhať, aby ste rozoznali, čo práve vysielala. Alebo sa to dá opísať ako stavanie domčeka z kariet počas veternej búrky. Musíte si najprv vybudovať bariéru proti vetru, aby sa vám to mohlo podariť.

Čas je vec, ktorá oddeľuje veci, ktoré v istých momentoch dejú. Osoba s ADHD zažíva akoby časový kolaps, má pocit, že všetky veci sa dejú naraz. To vytvára pocit vnútorného zmätku až paniky. Táto osoba nemá schopnosť stanoviť si priority. Niekedy je dieťa naopak venovať istej veci úplnú pozornosť. Závisí to od situácie a momentálneho záujmu. Neznášajú čakanie, pociťujú neustále impulzy ku aktivite. Ak ich niečo zaujme, chcú sa o to okamžite podeliť. Budia tým dojem, že sú neslušné alebo, že sa predvádzajú. Počas rozhovoru sa zdá, že vám nevenujú pozornosť, otáčajú sa, skáču z témy na tému - nie je to ich zámer. Často vyhľadávajú situácie so zvýšeným rizikom a vzrušením.

Príčiny

ADHD je diagnostikovaná cca u 7% detí. Výskyt u chlapcov je vyšší ako u dievčat v pomere 4:1. Na výskyte ADHD sa významne podieľa faktor dedičnosti. Okrem dedičnosti za vznikom poruchy môžu byť aj ťažkosti počas tehotenstva, používanie alkoholu a tabaku, predčasný pôrod, príliš nízka alebo vysoká pôrodná hmotnosť dieťaťa, úrazy pri pôrode, infekcie alebo úrazy mozgu v období do 2 r.. Všetky tieto faktory zvyšujú riziko vznik poruchy u dieťaťa. Poruchu rozhodne nespôsobuje slabé rodičovské vedenie alebo prístup učiteľov, časté pozeranie TV, príliš veľa cukru v strave alebo alergia na niektorú súčasť stravy.

Symptómy

Medzi hlavné symptómy patria nepokoj, nesústredenosť, prudké reakcie a výkyvy nálady. V učení sa vyskytujú oblasti, s ktorými má dieťa ťažkosti. Dieťa sa takto prejavuje už od narodenia. Jeho potreba spánku je často znížená, zdá sa byť neunaviteľné. Tri základné kritéria pre stanovenie tejto diagnózy - **hyperaktivita, nepozornosť a impulzivita** - sa musia prejavovať ešte pred nástupom do školy. Ťažkosti sa musia vyskytovať minimálne počas pol roka a musia zasahovať viac ako jednu oblasť života dieťaťa. Táto porucha sa často vyskytuje súčasne s poruchami nálady, s úzkostnými poruchami, tikmi a so špecifickými poruchami školských schopností (dyslexia, dysgrafia, dyskalkúlia...).

Správanie predškolača (3-6r.) s poruchou ADHD

- vyrušuje počas činností,
- hrá sa s blízkymi predmetmi, neustále pohybuje nohami a rukami,

- ničí hračky, má záchvaty hnevu, napáda ostatné deti,
- veľa rozpráva, je hlučný, zvedavý, háda sa,
- stále hrozí, že si ublíži, pretože si neuvedomuje dôsledky svojho správania,
- nepoučí sa z úrazu ani z trestu,
- neprimerane silno reaguje aj na slabé podnety,
- vyžaduje neustálu pozornosť,
- vyžaduje neustálu kontrolu pri vykonávaní činností,
- môže mať komplikované vzťahy so súrodencami aj so spolužiakmi,
- má ťažkosti pri prechodoch medzi činnosťami,

U dieťaťa s touto poruchou sa nemusia objavovať všetky tieto príznaky. Ktorýkoľvek z týchto prejavov je v danej vývojovej fázy do istej miery normálny. Ak však pozorujeme takéto správanie u dieťaťa veľmi často v období, keď je (v porovnaní so správaním ostatných detí v rovnakom veku) vývojovo neprimerané, je potrebné urobiť vhodné zabezpečiť mu pomoc.

Diagnostika

Diagnózu ADHD stanovuje jedine detský psychiater. Pri liečbe spolupracuje s psychológom. Dĺžka terapie je individuálna. Ak je porucha diagnostikovaná už v útlom veku, je predpoklad, že terapia bude kratšia ako u starších detí. Neliečená porucha môže viesť k neúspechom v škole, k poruchám správania a vzťahov, tiež k zneužívaniu návykových látok. Preto je veľmi potrebná včasná diagnostika a následná terapia. Ešte donedávna sa verilo, že dieťa z tejto poruchy vyrastie, pretože symptómy sú vo vyššom veku menej výrazné. Pravdou je, že často iba zmenia formu, neliečená porucha môže spôsobovať ťažkosti v pracovnej a vzťahovej oblasti aj u dospelých.

Terapia

Dokázateľne funguje:

- farmakologická liečba,
- kognitívno-psychoedukačné stratégie,
- behaviorálna terapia,
- psychosociálna rehabilitácia.

Účinnosť nie je dokázaná u diét, vitamínovej terapie a potravinových prídavkov.

Odporúčania pre rodičov

- Disciplína a dôslednosť vo výchove sú potrebné bez ohľadu na preukázanú poruchu. Dieťa potrebuje vedieť, že pravidlá u vás platia. Iba disciplína však nestačí. Prísnosť vo výchove bez ďalších zásahov môže u detí s ADHD viesť skôr ku zhoršeniu prejavov ako k zlepšeniu správania.
- Ak dieťa porušuje pravidlá reagujte na správanie hneď a konkrétne. Pokojne a zrozumiteľne mu vysvetlite, čo sa vám nepáči. Nehovorte: „Si neposlušný!“ ale „Nepáči sa mi, že si neupratal.“
- Nezovšeobecňujte, nepoužívajte slová ako: vždy odvrávaš, všetko pokazíš, nikdy nedávaš pozor... Takéto vyjadrenia ničia motiváciu.
- Vyzdvihnite to, v čom je dieťa dobré, pochváľte ho za to. Podporujte ho v tom, čo ho baví, aby mohlo byť na seba hrdé.
- Riadte sa pravidlom: pochvala trikrát častejšie ako trest.
- Používajte pomôcky na sledovanie času a dôležitých úloh. Napr. na hodinkách

- môžete spolu sledovať čas, píšete si odkazy na farebné papieriky a pod.
- Predvídajte problémové situácie a dieťa aj seba na ne pripravte. Prichystajte si program, dajte dieťaťu jeden alebo dva pokyny o správaní.
 - Nerozčuľujte sa, konajte pokojne.
 - Nepovažujte ťažkosti dieťaťa za svoj osobný problém alebo za zlyhanie vo výchove. Dieťa nekoná so zlým úmyslom. Je nesústredené a vnútorne nepokojné.
 - Zmierte sa s aktuálnou situáciou a pozerajte sa do budúcnosti optimisticky.
 - Prejdite si s dieťaťom každý deň. Pochváľte pozitívne veci, spomeňte aj tie nepodarené a dohodnite sa, ako nabudúce zmeníte správanie.
 - Je prirodzené, že sa cítite vyčerpaní výchovou dieťaťa s ADHD. Nevzdávajte sa.
 - Nájdite si čas pre seba na regeneráciu síl, aby ste mohli byť pre dieťa vzorom.

Použité a odporúčané zdroje:

Časopis Zdravie, nov. 2010.

Friefová, S. F. (2007). Nesoustředěné a neklidné dítě ve škole. Praha, Portál.

www.chadd.org

www.add.org

www.addconsults.com