

ADHD – jak na wojnie

ADHD czyli zespół nadpobudliwości psychoruchowej czyli zaburzenie hiperkinetyczne ma trzy grupy objawów:

- zaburzenie koncentracji uwagi,
- nadruchliwość,
- nadmierna impulsywność.

Symptomy ADHD stanowią poważne wyzwanie dla rodziców i nauczycieli, a samemu dziecku często utrudniają naukę szkolną i nawiązywanie prawidłowych relacji z rówieśnikami.

Niestety rozpoznanie ADHD wiąże się często z innymi współwystępującymi zaburzeniami: specyficznymi trudnościami w nauce (dysleksja, dysgrafia), problemami z zachowaniem, niską samooceną, depresją. Nadpobudliwe dzieci często nie pracują na miarę swoich możliwości, co sprawia, że są gorzej oceniane i często kończą karierę szkolną znacznie poniżej swoich możliwości.

Koncentracja uwagi

To zbiór umiejętności naszego umysłu, dzięki którym możemy doprowadzić do końca nudne lub skomplikowane zadania. Dzięki niej dzieci mogą:

- skupić się na tym co się dzieje na zajęciach (np. słuchać nauczyciela),
- wysłuchać polecenia nauczyciela, rodzica, trenera,
- usłyszeć co rodzic mówi w pełnym dźwięków otoczeniu, np. w hipermarkecie.

Dzieci z ADHD z powodu niedojrzałej czy zaburzonej uwagi skupiają się na każdym nowym, najsilniejszym lub najciekawszym bodźcu.

Dlatego bardzo szybko rozpraszają się i nie doprowadzają do końca rozpoczętego zadania.

Nie potrafią z dochodzących do nich bodźców wybrać najważniejszego, podobnie jak utrzymać uwagi na dwóch czynnościach jednocześnie (np. słuchaniu nauczyciela i notowaniu w zeszytcie) lub oczekiwać na swoją kolej.

Mają trudności z doprowadzeniem zadania do końca czyli mają kłopoty z trwałością uwagi. np. może skupić się na zadaniu 15 minut, gdy jego rówieśnicy będą spokojnie pracować przez 30-40 minut.

Natomiast mają olbrzymie problemy z oderwaniem się od czynności sprawiającej im przyjemność (np. oglądaniem telewizji, gra na komputerze, zabawa).

Nadruchliwość

To nadmierna ruchliwość dziecka, niepołączona z wykonywaniem przez dziecko jakiegoś zadania – by być objawem musi być irytująca i męcząca dla wszystkich dookoła.

Dziecko z trudnością pozostaje w jednym miejscu, często biega, wspina się na meble, u starszych dzieci może się to objawiać jako stałe wiercenie się, kręcenie na krześle, rysowanie, obgryzanie długopisów, itp.

Aktywność dziecka jest chaotyczna, nie służy określonej celowi.

By zrozumieć dzieci z ADHD warto sobie uświadomić, że jeśli ono odpoczywa lub się nudzi to pozostaje w ruchu.

Pozostawanie w jednym miejscu nieruchomo to bardzo ciężka praca fizyczna i umysłowa – dlatego też wiele strategii pomocy proponuje by pozwolić dziecku na niewielki niepokój ruchowy w czasie wykonywania przez nie nudnego, wymagającego koncentracji zadania.

Rodzaje nadruchliwości

- kłopoty z pozostawaniem w miejscu,
- niepokój w obrębie miejsca siedzenia
- nadmierna gadatliwość.

Impulsywność

To przede wszystkim działanie bez zastanowienia się, oceny sytuacji. Dzieci nie przewidują konsekwencji swojego działania, najpierw robią, a potem myślą. Powoduje to, że częściej niż ich rówieśnicy wpadają w tarapaty czy ulegają wypadkom.

Nadmierna impulsywność powoduje, że gorzej przewidują konsekwencje swojego działania, ale także słabiej uczą się na wcześniejszych doświadczeniach.

Dzieci impulsywne zazwyczaj zaczynają wykonywanie zadania bez całkowitego zrozumienia instrukcji, często nie słuchają polecenia do końca.

Mają kłopoty z czekaniem na swoją kolej. Oznacza to, że często wtrącają się do wypowiedzi nauczyciela lub innych dzieci, nieustannie wyrwywają się do odpowiedzi. W domu wtrącają się do rozmowy dorosłych, przerywają np. rozmowy telefoniczne, bo właśnie muszą coś powiedzieć niezwykle ważnego.

Diagnoza ADHD

Postawienie diagnozy jest wciąż bardzo trudne. Wymaga współpracy wielu specjalistów oraz ogromnego doświadczenia i wiedzy.

Koniecznym należy wykonać badania wykluczające inne choroby, które mogą objawiać się jak nadpobudliwość: badania pediatryczne, neurologiczne, badania okulistyczne, audiologiczne) oraz badania inteligencji.

Niezbędna jest obserwacja zachowań dziecka oraz rozmowa z nauczycielem znającym dziecko więcej niż pół roku.

Terapia dzieci z ADHD

Terapia dzieci z ADHD jest wciąż dużym wyzwaniem dla pedagogów, nauczycieli i psychologów.

Dzieci te potrzebują specjalnych metod pracy, które pomogą im lepiej skupiać uwagę. Potrzebują życzliwego wskazywania im kierunku działania, jasnych reguł postępowania i czytelnych granic, oraz uczenia ich ponoszenia konsekwencji własnych zachowań.

Przede wszystkim ważne jest zrozumienie, że zachowania impulsywne, roztargnienie, zapominanie i męcząca dla otoczenia nadruchliwość nie są wynikiem ich złej woli.

Obecnie uważa się, iż najbardziej skuteczne jest łączenie leczenia farmakologicznego, oddziaływań psychologicznych i psychoedukacji.

Leki nie leczą nadpobudliwości, mogą jedynie zmniejszyć objawy, na które działają.

10 mitów na temat ADHD

1. ADHD nie jest żadną chorobą

ADHD jest chorobą polegającą na zaburzeniu uwagi która została uwzględniona w DSM IV. Zaburzenie ma podłoże biologiczne i polega na nieodpowiednim balansie neurotransmiterów. Przyczyny nie są do końca znane ale można powiedzieć, że dziecko z ADHD ma zaburzony proces dojrzewania mózgu. Z tego też powodu, teza o tym iż powodem ADHD są urazy mózgu jest mitem.

2. Ilość dzieci chorych na ADHD wzrasta

Diagnostuje się wprawdzie większą ilość dzieci z ADHD niż dawniej, ale to wcale nie znaczy że ilość ich wzrasta- badania tego nie potwierdzają. Częściej jednak rodzice czy nauczyciele zaczynają podejrzewać deficyt uwagi i kierować dziecko do specjalisty. Dla wielu rodziców ADHD staje się wymówką, którą próbują zasłonić się jeśli nie poświęcają uwagi dziecku. Diagnoza ADHD pozwoliłaby rodzicom których dzieci są po prostu zaniedbane wychowawczo na odbarczenie się od odpowiedzialności.

3. Dzieci z ADHD są bardziej agresywne

Dzieci z ADHD są bardziej impulsywne – ale nie ma to nic wspólnego z agresją. Wprawdzie agresja u dzieci z ADHD jest bardziej widoczna – nie hamują się one bowiem przed dorosłymi, ale ich poziom agresji pozostaje na takim samym poziomie jak u dzieci bez deficytu uwagi. Badania na ten temat przeprowadzono w Anglii kilka lat temu, obserwując zachowanie dzieci w szkole za pomocą kamer – jedyna różnica między dziećmi zdrowymi a z ADHD polegała na tym że na zachowaniach agresywnych dzieci z ADHD były częściej przyłapywane.

4. Dziecko ma objawy ADHD tylko w szkole

Nie można być trochę ADHD, tak jak nie można być trochę w ciąży. Dziecko albo ma ADHD albo nie – jeśli w domu zachowuje się grzecznie i nie ma problemów z koncentracją, a rozrabia tylko w szkole, to prawdopodobnie nie jest to ADHD. Istnieje też możliwość taka, że rodzice w domu poświęcają dziecku dużo uwagi i przez to ma on bardziej zorganizowaną przestrzeń i czas i jego objawy są słabsze niż w szkole.

5. Dziecko z ADHD można leczyć bez leków farmakologicznych

Część dzieci z ADHD ma objawy pozwalające na leczenie choroby jedynie poprzez działania terapeutyczne. Niektóre dzieci mają deficyty tak duże, że bez leków które wspomagają koncentrację nie są w stanie normalnie funkcjonować. Obecnie Concerta jest w Polsce refundowana, nie ma więc już przeszkód by dzieciom wymagającym farmakoterapii pomagać.

6. Podawanie leków dziecku z ADHD załatwia sprawę

Zaledwie część dzieci z ADHD wymaga leczenia farmakologicznego – wszystkie jednak wymagają pomocy terapeutycznej. Leki ani nie wyleczą dziecka ani nie są wystarczające.

7. ADHD jest wynikiem złego wychowania

Dzieci chore na ADHD, które mają w swoim domu wystarczająco dużo opieki i troski lepiej radzą sobie chorobą. Ich rodzice organizują im czas i dbają o ich rozkład zajęć. ADHD pojawia się jednak niezależnie od tego czy dziecko było wychowywane, z należytą troską i uwagą czy też było pozostawione same sobie .

8. Z ADHD się wyrasta

ADHD nadal jest chorobą nieznaną dokładnie – u niektórych dzieci z czasem objawy słabną i ustępują. U innych się nasilają. ADHD może być chorobą z którą borykać trzeba się całe życie. Z dzieci chorych na ADHD często wyrastają pracoholicy.

9. ADHD jest dobrą wymówką

Dzieci, które w związku z posiadaniem deficytu uwagi są leczone terapeutycznie uczą się, że ADHD jest wyzwaniem do pokonania, nie wymówką która ma usprawiedliwiać ich zachowanie. Osoby chore na ADHD wolałyby prowadzić normalne życie i nie mieć problemów z koncentracją i zachowaniem. ADHD nie pomaga w życiu i wymówką jako taką być nie może. Mówienie o ADHD jako o wymówce, to jak mówienie o tym że amputacja nóg jest dobrym sposobem na to, by nie musieć wydawać pieniędzy na obuwie.

10. Leki na ADHD uzależniają

Metylofenidat jest stosowany w terapii od 50 lat – mimo iż jest lekiem o działaniu stymulującym OUN u dzieci z deficytami uwagi prowadzi do zwiększenia koncentracji i ma działanie uspokajające. Metylofenidat w zbyt dużych dawkach może działać odurzająco – w leczeniu ADHD stosuje się jednak takie dawki, które nie powodują u dzieci uzależnienia. Niemniej jednak jest to lek terapeutyczny, który nie leczy ADHD tylko hamuje jego objawy – w związku z tym przerwanie kuracji powoduje powrót do stanu pierwotnego.