

DZIECI I ADHD

~~ADHD~~ stowarzyszenie

KRÓTKIE INFORMACJE O ADHD

ADHD jest skrótem z angielskiego Attention Deficit Hyperactivity Disorder, oznaczającego zaburzenie koncentracji uwagi, impulsywność i nadpobudliwość. Przyczyny ADHD są biologiczne i wynikają z zaburzeń w neuroprzekaźnikach mózgu w obszarach, które odgrywają ważną rolę w sterowaniu zachowaniem oraz uwagą.

Dawniej mówiło się o dzieciach dysfunkcyjnych, lecz obecnie w środowisku międzynarodowym używa się definicji „zaburzenie ADHD”.

RÓŻNE RODZAJE ADHD

Istnieją trzy różne rodzaje ADHD:

ADHD — z dominującym zaburzeniem koncentracji uwagi

ADHD — z dominującą nadpobudliwością i impulsywnością

ADHD — wersja mieszana, z zaburzeniami koncentracji, nadpobudliwością i impulsywnością.



SKĄD SIĘ BIERZE ADHD?

Dawniej uważano, że warunki oraz środowisko dziecka w pierwszych latach życia mają wpływ na rozwój ADHD. Obecnie badania wykazały, że największą rolę odgrywa dziedziczenie. Widać to między innymi po tym, że ADHD może się objawić u więcej niż jednego członka rodziny (choć nie jest to zasadą).

Z BADAŃ WYNIKA, ŻE NAJWIĘKSZY WPŁYW NA ROZWÓJ ADHD MAJĄ:

- dziedziczność (60-80% przypadków uznaje się za dziedziczne)
- problemy w czasie ciąży (infekcje, spożywanie alkoholu i /lub narkotyków)
- wcześniactwo
- urazy mózgu w pierwszym roku życia
- choroby lub wypadki
- inne zaburzenia rozwoju

Weźmy na przykład chłopca o imieniu Gucio i załóżmy, że odziedziczył gen, który jest przyczyną jego problemów. Jego rodzice niekoniecznie sami mają ADHD, lecz być może kojarzą objawy tego zaburzenia u innych członków rodziny.

Nie dowiedziono, by u dzieci, które w dzieciństwie wychowywały się w złych warunkach lub niepewnej sytuacji, częściej diagnozowano ADHD, jeśli nie ma podłoża genetycznego.

Zakłócenia, które zachodzą w mózgu, nie zostały jeszcze do końca wyjaśnione, lecz badania wskazują, że ADHD wpływa w szczególności na ośrodki tego organu, które są odpowiedzialne za impulsywność, uwagę/skupienie oraz organizację.



ILE DZIECI MA ADHD?

Wiele międzynarodowych badań wykazuje, że Gucio nie jest jedynym dzieckiem z ADHD. Około 7-10% wszystkich uczniów ma ten zespół. Są to zarówno zaburzenia pod kątem nadpobudliwości, jak i koncentracji uwagi, co oznacza, że w każdej klasie znajduje się przynajmniej jeden Gucio.

CZYM OBJAWIA SIĘ ADHD?

Zaburzenia koncentracji uwagi, impulsywność i nadpobudliwość ruchowa są głównymi przejawami ADHD niezależnie od wieku i płci. Często jednak dziewczynki z ADHD diagnozowane są około 5 lat później od chłopców, ponieważ rzadziej sprawiają wrażenie nadpobudliwych. Wiele z nich boryka się więc z ADHD w samotności, co może powodować różnorodne problemy. Stowarzyszenie ADHD wydało ulotkę „Dziewczynki i ADHD”, z której można dowiedzieć się więcej o przejawach zaburzenia oraz możliwych rozwiązaniach.

Żeby u dziecka zostało zdiagnozowane ADHD, musi występować więcej niż jeden objaw, to znaczy zaburzenia koncentracji uwagi i/lub nadpobudliwość i impulsywność oraz zostać zaobserwowanych przynajmniej sześć objawów (zarówno nadpobudliwość, jak i zaburzenia koncentracji) i muszą one utrzymywać się przez minimum 6 miesięcy. Te symptomy nie powinny być typowe dla wieku i etapu rozwoju dziecka.

Przykłady objawów u dzieci

- Wykazują zaburzenia koncentracji uwagi dotyczące szczegółów, błędy związane z pośpiesznym wykonywaniem zadań w szkole, pracy lub przy innych czynnościach.
- Mają trudności z zachowaniem uwagi przy zabawie lub nauce.
- Wydają się nie słuchać, gdy się do nich mówi.
- Rzadko stosują się do poleceń i mają problemy z ukończeniem prac domowych, codziennych obowiązków oraz zadań w pracy. Nie jest to związane z uporem lub tym, że polecenia nie zostały zrozumiane.
- Mają problemy z zaplanowaniem zadań i czynności.
- Łatwo się dekoncentrują z powodu zewnętrznych bodźców.
- Wymigują się lub nie chce im się wykonywać wymagających zadań lub prac domowych.
- Gubią niezbędne rzeczy lub ich zapominają. Może to dotyczyć zabawek, książek lub przyborów szkolnych.
- Często są zapominalskie podczas codziennych czynności.



CHARAKTERYSTYKA ADHD

Nadpobudliwy Gucio

- Dużo macha rękami i nogami, obraca się i staje na krześle.
- Często opuszcza miejsca, w których powinien przebywać, na przykład klasę szkolną.
- Ma często problemy z zabawą oraz skupieniem się nad hobby.
- Zawsze coś robi i ma problemy usiedzeniem na miejscu.
- Często dużo mówi.

Impulsywny Gucio

- Często przerywa.
- Ma problemy z czekaniem na swoją kolej.
- Przeszkadza innym osobom lub przekracza granice, na przykład przez wtrącanie się w cudzą rozmowę, zabawę lub grę.



- Symptomy, czyli nadpobudliwość ruchowa, zaburzenia koncentracji i impulsywność, musiały się objawić w młodym wieku.
- Objawy muszą występować przynajmniej w dwóch środowiskach, na przykład w szkole i w domu.
- Muszą istnieć bezpośrednie przesłanki, że symptomy stwarzają dziecku realne problemy: społeczne, edukacyjne czy przy wykonywaniu różnych czynności.
- Powodem objawów nie jest zaburzenie rozwoju, schizofrenia ani inny problem psychiczny. Jednym słowem musi być jasne, że nie występują problemy psychiczne, które mogłyby tłumaczyć tego typu zachowanie.

Jak wygląda diagnoza?

W jaki sposób stwierdzić, czy chłopczyk taki jak Gucio mieści się w normie, czy też się wyróżnia? Aby postawić diagnozę ADHD, objawy muszą powodować problemy w jego codziennym życiu i wpływać na otoczenie.

Należy zdawać sobie sprawę, że objawy mogą się różnić między poszczególnymi osobami, również, jeśli chodzi o dzieci z ADHD.

Interdyscyplinarna ocena

Nie ma badań krwi, testów psychologicznych ani innych specjalnych działań diagnostycznych, które same w sobie wystarczyłyby do postawienia diagnozy ADHD. Zdiagnozowanie chłopca takiego jak Gucio odbywa się poprzez interdyscyplinarne badanie połączone z rozmową z jego rodzicami oraz nim samym. Oprócz badania lekarskiego, podczas którego sprawdza się jego stan zdrowia, czyli zdolności motoryczne, umiejętności społeczne oraz uwagę, to interdyscyplinarne oględziny mogą również wykazać, czy cierpi na jakąś chorobę, która może rzucić światło na jego zachowanie.

Przeprowadzana jest psychologiczna ocena umiejętności dziecka do skupienia uwagi, rozwiązywania problemów, uczenia się, budowania więzi społecznych, zapamiętywania i rozumienia.

Badania sprawdzają również, czy wystąpiły jakieś problemy podczas ciąży lub porodu, które by mogły wyjaśniać objawy. Są one opisywane od momentu narodzin do dnia postawienia diagnozy wraz z historią choroby i rodziny oraz informacjami ze szkoły.



JAK WYGLĄDA TERAPIA ADHD?

ADHD ma wpływ nie tylko na dziecko, lecz również na innych członków rodziny. Problemy Gucia wpływają nie tylko na niego, lecz także na otoczenie, w którym codziennie przebywa.

Żeby terapia ADHD przynosiła skutki, należy zrozumieć sytuację Gucia — z jakimi rzeczami ma problem i w jaki sposób inni mogą mu pomóc. Gdy zaczyna osiągać sukcesy w swoim codziennym otoczeniu, zmniejsza to stres i pomaga mu przezwyciężać problemy, z którymi styka się w życiu.

Potrzeba pochwały

Wszyscy mają potrzebę bycia chwalonym, ale najmłodszy z ADHD dosłownie żywią się aprobatą! Dziecko z ADHD urodziło się z zaburzeniem, które powoduje, że codziennie musi przezwyciężać wiele przeszkód. Ustawicznie znajduje się w

sytuacjach, które mają negatywny wpływ na jego samoocenę. Ważne jest, żeby wszyscy, którzy mają kontakt się z takim dzieckiem, rozumieli jego sytuację i byli gotowi je wesprzeć.

Codzienna organizacja

Dla chłopczyka takiego jak Gucio odpowiedni jest dobrze zorganizowany dzień, czyli jasne, proste zasady, stałe ramy i przyzwyczajenia, na przykład zawsze te same pory snu i posiłków. Tym sposobem łatwiej jest zmagać się z trudnościami i utwierdzać dzieci w przekonaniu, że są kochane.

Dzieci z ADHD są bardziej zagrożone problemami w nauce, nękaniami oraz dysfunkcjami społecznymi. Pozytywne nastawienie oraz zrozumienie ze strony nauczyciela są podstawą, tak samo jak uznanie, że zachowanie nie jest związane tylko z byciem niegrzecznym lub ze złym wychowaniem.

Dziecko takie jak Gucio ma na przykład problem ze słuchaniem i zachowaniem uwagi, łatwo się rozprasza zewnętrznymi bodźcami, dlatego dobrze jest, żeby siedziało blisko nauczyciela, gdzie będzie miało więcej spokoju, a jednocześnie pedagog łatwo może mu pomóc. Szkoła musi mieć zorganizowany plan dnia, tak żeby Gucio zawsze wiedział, czego się spodziewać. Kiedy nauczyciel wydaje klasie polecenia, chłopiec może mieć potrzebę, żeby prowadzący zajęcia mu je powtórzył.

Dla dzieci z ADHD mogą dobrze się sprawdzać małe grupy z dodatkowym wsparciem, ponieważ często mają one problem ze skupieniem się na dłużej.

Współpraca i wsparcie

Odpowiednia współpraca między rodzicami, szkołą oraz innymi osobami, których dotyczą sprawy dziecka, jest tym, co tworzy najlepsze

warunki. Z dobrym wsparciem istnieje największa szansa, że nauczy się ono przezwyciężać swoje trudności i wykorzystywać mocne strony.

Terapia lekowa

Jeśli wyżej wymienione wsparcie nie przynosi efektów, może być konieczna terapia lekowa. Rodzice, dziecko oraz szkoła muszą być dobrze poinformowani o lekach, ich działaniu, możliwych skutkach ubocznych oraz zagrożeniu wynikającym z tego, że mogą wchodzić w interakcje z innymi zżywanymi środkami.

Przeprowadzono bardzo mało badań, jak dzieci z ADHD odbierają branie leków i jak ogólnie podchodzą do tego wszyscy najmłodszy (dotyczy to ogółu leków). Nieliczne badania, w których pytano same dzieci, wykazały, że odczuwają one, że leki przynoszą efekty i chętnie chcą je dalej przyjmować.

Badania wykazują, że 70-80% dzieci z ADHD przyjmujących leki osiąga dobre wyniki. Przepisywanie środków leczniczych powinno być wykonywane przez specjalistów.

Najczęstsze zarejestrowane działania niepożądane związane z lekami na ADHD to brak apetytu, bezsenność oraz bóle głowy.



CZY DZIŚ JEST WIĘCEJ DIAGNOZOWANYCH DZIECI Z ADHD NIŻ KIEDYŚ?

Dużo czynników ma wpływ na to, czy u dzieci diagnozuje się ADHD. Jednym z kryteriów jest to, czy objawy wpływają na dziecko negatywnie pod kątem społecznym, edukacyjnym oraz zachowania uwagi.

System szkolny, który wymaga od najmłodszych, żeby częściowo sami ponosili odpowiedzialność za swoją edukację, oraz społeczeństwo, w którym jest coraz więcej uczniów w jednej klasie, zwiększa wymagania, które są stawiane dzieciom z ADHD i ryzyko problemów rośnie.

Zwiększające się oczekiwania wobec umiejętności dzieci i zdolności przetwarzania coraz większej ilości informacji mogą być trudne dla dzieci z ADHD. Szerszy wybór oraz podział zadań wymagają, by dzieci były zdolne przenosić uwagę z jednego zadania na drugie i aktywne w różnym kontekście. Jednocześnie rodziny z dziećmi odczuwają większy stres i presję czasową niż dawniej i w rezultacie nie mają tak dużo czasu na wspieranie swoich pociech.

Lekarze, psycholodzy oraz nauczyciele mają większą wiedzę i wykazują więcej zrozumienia w temacie ADHD. Szukanie pomocy wiąże się dziś również z mniejszym wstydem niż dawniej, ponadto możliwości terapii są bardziej zróżnicowane niż kiedyś.

Może to między innymi być powodem, dla którego dziś u większej liczby dzieci diagnozuje się ADHD. Publiczne debaty przynoszą pozytywny skutek, lecz same w sobie nie pomogą dzieciom, które borykają się teraz z tymi zaburzeniami i potrzebują pomocy. To, co jest im najbardziej niezbędne, to wsparcie i zrozumienie, a nie puste słowa.



CZY WIESZ, ŻE:

- dzieci z ADHD też są smutne, kiedy znowu zrobią coś nie tak
- dzieci z ADHD umieją się skupić na czymś, co je szczególnie interesuje
- wsparcie i leki mogą pomóc dzieciom z ADHD.



Przetłumaczone i zaadaptowane z ulotki „Börn með ADHD” za zgodą duńskiego stowarzyszenia ADHD.

Tłumaczenie wersji islandzkiej:

Elín H. Hinriksdóttir

Tłumaczenie wersji polskiej:

Marta Ewa Bartoszek

Projekt graficzny i skład: Gísli Arnarson

Druk: Litlaprent

Wydawca: Stowarzyszenie ADHD

Sponsorzy: Góði hirðirinn, Ministerstwo Zdrowia Islandii oraz miasto Reykjavík

