



Nadpobudliwość, impulsywność, zaburzenia koncentracji – czyli czym jest ADHD?

Wszyscy dobrzy rodzice chcieliby, żeby rozwój ich pociech odbywał się w harmonijny, prawidłowy sposób. Pragną, aby ich dzieci wyrosły na wartościowych dorosłych, wykorzystujących swój pełen potencjał intelektualny i fizyczny.

Czasem jednak latorośl już od najwcześniejszych lat okazuje się wyraźnie „odstawać” od swoich rówieśników. **Nie potrafi skupić się na swoich zadaniach, często prostych i krótkich, łatwo się rozprasza, co chwila gubi swoje rzeczy, nie słyszy poleceń lub szybko o nich zapomina.**

Powyższe sytuacje mogą być bardzo frustrujące dla rodzica. Musi on poświęcić o wiele więcej uwagi swojemu dziecku, aby to mogło zrobić bądź przyswoić to, co inni. Jest to ciężkie do zaakceptowania, ale wina nie zawsze leży tutaj po stronie złego wychowania bądź potomka. **Bardzo prawdopodobne, iż młodziutki człowiek zmagają się z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi, który powszechniej znany jest jako ADHD. Co powinniśmy wiedzieć o tym zaburzeniu? Z czym muszą zmagać się dzieci i ich rodzice?**

Źródło: www.pexels.com



Czym jest ADHD?

ADHD (zespół hiperkinetyczny) jest zespołem zaburzeń, który charakteryzuje się **nadmierną aktywnością, pobudliwością i brakiem koncentracji uwagi**. Pierwsze objawy można zaobserwować już we wczesnych latach życia. Do objawów, które są widoczne u dziecka, zaliczmy:

- **brak możliwości koncentracji uwagi** w szkole, pracy lub podczas wykonywania innych czynności;
- **częste popełnianie błędów w wyniku niedbałości**;
- **niesłuchanie** tego, co mówi się do dziecka;
- **notoryczne zapominanie** o codziennych sprawach;
- **regularne gubienie przedmiotów**, które są potrzebne, zabawek, przyborów szkolnych itd.;
- **pochoptność i impulsywność**;
- **męczliwość w pracy intelektualnej**;
- **brak umiejętności planowania**;
- **pobieżne myślenie**;
- **sile reakcje emocjonalne**;
- **mocna ekspresja uczuć**;
- **niepokój ruchowy**;
- **gadatliwość**;
- **bieganie lub chodzenie bez celu**;
- **podrywanie się z miejsca** i wiele więcej.

Aby zdiagnozować ADHD objawy te muszą zostać rozpoznane we wczesnym dzieciństwie. Muszą one również w klinicznie istotnym stopniu upośledzać codzienne funkcjonowanie. Należy również wykluczyć, że symptomy są spowodowane innymi zaburzeniami psychicznymi.

Źródła:

1. Reber A., Reber E., *Słownik Psychologii*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2008
2. Hallowell E., Ratey J., *W świecie ADHD: Nadpobudliwość psychoruchowa z zaburzeniami uwagi u dzieci i dorosłych*, Media Rodzina, 2004

Jakie są przyczyny ADHD?

Przyczyny zespołu hiperkinetycznego są złożone. Możemy podzielić je na 3 kategorie:

- **Biologiczne:** mózg osób cierpiących na ADHD pracuje w specyficzny sposób, przez co odmiennie przetwarza informacje. Można również zaobserwować znaczne różnice w jego budowie u dziecka chorego i zdrowego.
- **Genetyczne:** w wyniku licznych badań potwierdzono, iż prawdopodobieństwo wystąpienia ADHD u dziecka jest znacznie większe, gdy rodzic lub inny członek rodziny również cierpi na to zaburzenie;
- **Czynniki zewnętrzne:** uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego na skutek, np. spożywania alkoholu bądź palenia papierosów w czasie ciąży;

Powszechnie przyjęto, że **czynniki środowiskowe i społeczne nie mają bezpośredniego wpływu na występowanie zespołu hiperkinetycznego**. Należy jednak pamiętać, iż niewystarczające wsparcia rodziców, brak jednoznacznych norm i zasad, alkoholizm w rodzinie czy inne patologiczne sytuacje domowe mogą nasilić objawy.

Jak pomóc?

Podobnie jak przyczyny ADHD, leczenie tego zaburzenia również musi odbywać się na paru płaszczyznach.

Podstawą jest tutaj psychoedukacja rodziców i nauczycieli. Ważne jest, aby byli oni świadomi jak postępować z dzieckiem cierpiącym na zespół psychokinetyczny. Muszą oni tak układać i planować działania, aby nie były one zbyt długie i monotonne. Trzeba również zaakceptować specyficzne zachowania tak długo, jak nie utrudniają one codziennego funkcjonowania.

Pomocna okazać się może również psychoterapia dziecka. Dzięki pracy z odpowiednim specjalistą dziecko może nauczyć się w pewnym stopniu zastępować swoją impulsywność i agresję. Ułatwi to również nawiązywanie relacji z rówieśnikami, co mogło być utrudnione przez specyficzne zachowanie osoby z ADHD.

W przypadku gdy nasilenie objawów w znacznym stopniu zaburza codzienne funkcjonowanie i niemożliwe jest prowadzenie terapii oraz psychoedukacji **można zastosować leki farmakologiczne.** Odpowiednio dobrane przez specjalistę, ograniczą one nadpobudliwość ruchową i poprawią koncentrację.

Źródła:

1. Bryńska A., Kołakowski A., Pisula A., Skotnicka M., Wolańczyk T., *ADHD: Zespół nadpobudliwości psychoruchowej, przewodnik dla rodziców i wychowawców*, GWP, Sopot 2010
2. Patejuk-Mazurek I., *ADHD – zespół nadpobudliwości psychoruchowej*, Klinika Psychiatrii WUM, MSCZ Pruszków

Życie z ADHD jest bardzo przykre i stawia wiele przeszkód. Dziecko często nie może wpasować się w grupę rówieśniczą i musi radzić sobie z niezrozumieniem, czasami również od strony rodziców, którzy powinni być dla niego oparciem. Ma również problemy z wykorzystaniem swojego pełnego potencjału intelektualnego i jego osiągnięcia szkolne są znacznie niższe od jego faktycznych zdolności. **Właśnie dlatego tak ważne jest, aby otoczyć je odpowiednią, specjalistyczną opieką, która pozwoli mu na poprawę codziennego funkcjonowania oraz polepszy rozwój psychofizyczny.**