

Krótko o ADHD

27.05.2020

ADHD rodzi wiele pytań i wątpliwości rodziców i opiekunów. Odpowiadamy!

- Co to jest ADHD?

ADHD to skrót angielskiej nazwy oznaczającej zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi.

- Jakie są przyczyny ADHD?

Przyczyną jest nieprawidłowe funkcjonowanie (nie uszkodzenie!) pewnych struktur mózgowych, tych odpowiedzialnych za uwagę, impulsywność, kontrolę ruchu. Takie czynniki jak trudna, napięta sytuacja w domu, między rodzicami, tak zwane złe wychowanie, czy nadmierne oglądanie telewizji lub korzystanie z komputera nie powodują ADHD. Mogą wzmacniać jego objawy, mogą powodować agresję czy problemy z koncentracją uwagi, ale nie są powodem ADHD.

- Jak wiele jest dzieci z ADHD?

Szacuje się, że do około pięć procent populacji, czyli jedno dziecko na dwadzieścioro. W Polsce to około 400 tysięcy dzieci.

- Kto może rozpoznać ADHD?

Lekarz psychiatra dziecięcy, do którego można zostać skierowanym po konsultacji u lekarza pediatry, jak również psychologa czy pedagoga.

- **Skąd wiadomo, że dziecko ma zespół nadpobudliwości psychoruchowej czyli ADHD, a nie jest po prostu „żywe” czy niegrzeczne?**

Objawami ADHD są zaburzenia uwagi, nadmierna ruchliwość, impulsywność. Dziecko ma problem z utrzymaniem uwagi na jednym bodźcu, rozprasza się, gdy zadziała choćby z minimalną siłą zewnętrzny bodziec zakłócający (na przykład kiedy dyktującemu zadanie nauczycielowi upadnie ołówek, dziecko nadpobudliwe przestanie słuchać, a zajmie się ołówkiem, nie jest w stanie słuchać jednej osoby, gdy kilka osób mówi naraz). Granica między dzieckiem nadpobudliwym a po prostu bardzo żywym jest płynna.

ADHD poznajemy po tym, że dziecko ma ogromne problemy w domu, w szkole i w grupie rówieśniczej, albo przynajmniej w dwóch z tych miejsc.

- Jakie kłopoty ma dziecko z ADHD?

Osiąga w szkole stopnie poniżej swoich możliwości intelektualnych. Jest tak impulsywne i agresywne, że rówieśnicy je odrzucają, szuka akceptacji w gangu, ucieka w uzależnienie. Jest bardzo zagrożone wypadkami komunikacyjnymi, nie potrafi przewidywać następstw swoich czynów, zainteresowane czymś nagle wbiega pod samochód. Stale biega, przerywa,

przeszkadza, za co wciąż jest karane. Nie można zostawić je nawet na chwilę samego, bo zrobi krzywdę sobie lub rodzeństwu...

- Czy dziecko z ADHD jest niezdolne cały czas, czy ma lepsze i gorsze okresy?

Nadpobudliwość jest cechą na całe życie, jej nasilenie zwykle zmniejsza się z wiekiem, a zachowanie dziecka zależy też zawsze od czynników zewnętrznych – na przykład inaczej skupia się podczas nauki w domu z mamą, a inaczej – w hałaśliwej klasie.

- Jak długo potrafi skupić się dziecko z ADHD?

Zwykle koncentruje się z wysiłkiem i jedynie na czymś ciekawym. Dzieci z ADHD często na sprawdzianie lepiej wykonują zadania trudne, a źle łatwiejsze.

- Na czym polega leczenie dziecka z ADHD?

Część dzieci wymaga leczenia farmakologicznego. Czasami wystarcza poradnictwo dla rodziców i nauczycieli dotyczące sposobów radzenia sobie z dzieckiem o takim typie uwagi. Dziecko nie jest niegrzeczne i leniwe, tylko ma pewne zaburzenia, nie jest temu winne ani ono, ani rodzice. Wymaga pewnych specyficznych strategii wychowawczych:

*w domu stały plan i stałe zasady – ponieważ ma problem z organizacją czasu i pracy, musi dokładnie wiedzieć, kiedy co się robi, nie należy go zaskakiwać,

*krótkie komunikaty, nawet wyrażone jednym słowem, patrząc dziecku prosto w oczy, dodatkowo z prośbą o ich powtórzenie, by upewnić się, że usłyszało,

*dzielenie zadań na etapy (zamiast: „Sprzątnij pokój” – „Zdejmij rzeczy z krzesła” i „A teraz włóż je do szafy”), dawanie pojedynczych poleceń,

*minimalizowanie liczby przedmiotów w pokoju dziecka,

*nieustanne przypominanie o zadaniach, obowiązkach,

*konsekwencja w egzekwowaniu ustalonych zasad.

- Czy ADHD można wyleczyć ?

Nie. To cecha, która zmniejsza się z wiekiem. Można wytrenować różne sposoby radzenia sobie z nią. U części osób objawy utrzymują się w dorosłości. Często ludzie nadpobudliwi pracują w zawodach, w których ruchliwość, impulsywność, kreatywność są zaletą.

Opracowała Agnieszka Ostrowska-Knot, psycholog