

# ADHD

## Attention Deficit Hyperactive Disorder Porucha pozornosti s hyperaktivitou

Porucha pozornosti s hyperaktivitou je v detstve jednou z najčastejších porúch. Trpí ňou až 7 percent detí školského veku, chlapci sú postihnutí častejšie ako dievčatá.

Zásadný, až 80% význam majú **genetické faktory**. Ich účinok sa znásobuje vplyvmi prostredia ako je fajčenie, konzumácia alkoholu počas tehotenstva....

ADHD sa najčastejšie diagnostikuje medzi **6. a 9. rokom veku dieťaťa**, teda na začiatku školskej dochádzky, kedy sa stupňujú nároky na jeho prispôsobenie sa rôznym normám a na stabilnejší výkon.

### Neurologický obraz ADHD

- Vo vnímaní aj myslení dieťaťa vzniká často chaos, ktorý je spôsobený preťažením podnetmi, ktoré mozog nedokáže zdravo spracovávať
- Celkovo môžeme hovoriť o nezrelosti mozgu a nervovej sústavy
- Na niektoré podnety nervový systém reaguje menej, ako by mal a na niektoré prehnane, chýba zdravá miera
- Mozog má „problém“ s vnímaním vonkajšieho objektu, nevie si k nemu vytvoriť primeraný vzťah
- Vegetatívny nervový systém (zodpovedný za impulzívne reakcie a emócie) dominuje nad centrálnym (zodpovedným za uvážené myslenie, vnímanie a konanie)

### Ako rozpoznať ADHD?

Jednotlivé symptómy môžeme pozorovať už v **dojčenskom veku**. Charakteristická je zvýšená aktivita, nepravidelný rytmus spania a bdenia alebo málo spánku, veľa kriku a málo rozprávania. Aj dotyková citlivosť a očný kontakt sa prejavujú inak ako u zdravých detí. Aktivita je zvýšená.

V **predškolskom veku**, medzi tretím a šiestym rokom, sú viditeľnými symptómami známky **motorického nepokoja**. Hlavne v hravých situáciách má dieťa problém pokojne a vytrvalo vydržať. Aj výbuchy zlosti a nedodržiavanie hraníc patria k faktorom, ktoré vedia urobiť zo všedného dňa v škôlke problematický. **Oneskorenia** nachádzame vo všetkých oblastiach detského vývinu: v plánovaní a riadení činností, v hrubej a jemnej motorike, čo je viditeľné hlavne pri kreslení. **Riziko úrazu** je v porovnaní s inými deťmi niekoľkonásobne vyššie.

V **školskom veku** sa požiadavky na dieťa a jeho prácu v škole stupňujú. Dieťa má problémy sedieť potichu, koncentrovať sa, počúvať aj dokončiť začaté úlohy. Výsledkom sú slabé výkony, problémy s čítaním, písaním aj počítaním. Hyperaktívne deti majú v tomto období veľké problémy, lebo stanovený rozvrh hodín od nich **očakáva prispôsobivé správanie**. Chodenie po triede počas vyučovania alebo neustále rečenie so susedom začnú

učitelia i ostatné deti skôr či neskôr považovať za nepríjemné. Dochádza aj k mnohým **konfliktom** s ostatnými deťmi, emocionálna nestabilita a explodujúce, impulzívne správanie, ktoré sťažuje **sociálne kontakty**. Nezriedka takéto deti menia školu dva – až trikrát už počas prvých rokov školskej dochádzky. Dieťa nie je schopné zúčastniť sa plnohodnotne vyučovania. Každý šum aj pohyb v triede na neho pôsobí odpútavajúco. Domáce úlohy týmto školákom trvajú veľmi dlho a často i „ulietavajú“ do svojho sveta fantázie.

Bez **odbornej pomoci** a pomoci zo strany učiteľov vedie ADHD postupom času k tomu, že sa deti cítia vyčleňované, iné, uzavreté a nemilované. Získavajú presvedčenie, že nikdy nevedia nič poriadne urobiť, sú neustále kritizované a korigované. K tomu sa pridávajú v mnohých prípadoch aj školské neúspechy, lebo chýbajúca pozornosť často vedie k zlým výsledkom.

**MLÁDEŽ S ADHD** sa často pokúša uhnúť z cesty týmto negatívnym pocitom tým, že sa stráni rizikových situácií, a preto niekedy vypadne zo spoločenských vzťahov. Často sa u nej rozvíja úzkosť alebo depresia a býva viac náchylná na zneužívanie alkoholu a drog.

Dnes je už známe, že časť detí z ADHD syndrómu nevyrastie a pretrváva do dospelosti. Mládež aj dospelí trpia aj svojou „inakosťou“ a potrebujú podporu.

## Symptómy

### Symptómy impulzivity a hyperaktivity

- Impulzívne, emočné reakcie prevažujú nad pokojnými, vedome uváženými reakciami
- Na svoje okolie pôsobia rušivo, vytvárajú okolo seba chaos, ktorý majú aj tak povediac v sebe
- Motorický nepokoj ako neustále skákanie, lozenie, behanie, skrývanie sa
- Neschopnosť obsedieť dlhšiu chvíľku či hrať sa potichu
- Skákanie do reči
- Rozprávanie v nevhodných situáciách
- Problém s trpezlivosťou a čakaním
- Odpoveď prichádza skôr ako bola položená otázka
- Branie vecí bez opýtania
- Neustále vyrušovanie okolia
- Správanie býva často extrémne, chýba zdravá miera
- Ne-fungovanie v skupine
- Častý je vzdor a rebelovanie voči dospelým, autoritám, akýmkoľvek prejavom disciplíny
- Ako sekundárny príznak sa dostavuje nízke sebavedomie, identifikovanie sa ako problémové dieťa

### Symptómy nepozornosti

- Problémy s udržaním pozornosti
- Problém s organizovaním úloh, aktivít a času
- Ľahké rozptýlenie aj za pomoci minimálnych zvukových či zrakových podnetov
- Nevenovanie pozornosti detailom

- Nedokončovanie práce, úloh či iných aktivít
- Strácanie a zabúdanie vecí na rôznych miestach
- Vyhýbanie sa aktivitám vyžadujúcim mentálne úsilie

### Pozitívne a silné stránky

- Často bývajú veľmi kreatívne a plné fantázie
- Vedia sa vcítiť do nálady a rozpoloženia iného človeka – oplývajú nesmiernou ochotou pomôcť.
- Majú obrovský zmysel pre spravodlivosť
- Vedia sa pripútať k nejakej téme, vhlíbiť sa do nej a získať obdivuhodné výsledky a poznatky.
- 

## ADD

### Porucha pozornosti

#### Symptómy

- Nedostatok pozornosti pre detail – najmä pri práci v škole
- Nedbalé, neporiadne plnenie si svojich povinností, nedostatočné premyslenie činnosti
- Preskakovanie z jednej nedokončenej úlohy na druhú
- Denné snenie – zdá sa, akoby dieťa nepočúvalo alebo nesledovalo rozhovor či inštrukcie učiteľa
- Problémy s organizáciou seba a svojho prostredia
- Nedostatočné plánovanie
- Vyhýbanie sa úlohám, ktoré vyžadujú udržanie pozornosti alebo zapojenie do aktivity
- Neschopnosť zotrvať pri riešení úlohy
- Ťažkosti pri sledovaní konverzácie, časté odbiehanie od témy
- Ľahká vyrušiteľnosť nepodstatnými podnetmi z prostredia okolo neho.