

ADHD - co to vlastně je?

Někdy se můžete setkat pouze s označením ADD - attention deficit disorder - porucha pozornosti

ADHD - attention deficit hyperactivity disorder - porucha pozornosti s hyperaktivitou

Dříve jste mohli slyšet spíše LMD - lehká mozková dysfunkce.

Sledují se 3 základní znaky:

- vývojově nepřiměřený stupeň pozornosti
- impulsivita
- hyperaktivita

Pro diagnostiku ADHD je důležité:

- zda se příznaky vyskytovaly již před vstupem do školy
- příznaky vyskytující se soustavně po dobu delší než 6 měsíců
- příznaky se vyskytovaly výrazně častěji než u dětí téhož věku

Takové děti mají problémy se:

- sebekontrolou
- soustředěním se na určený úkol delší dobu (např. ne déle než 5 minut)
- zdá se jakoby nevnímaly, když jim něco říkáte - jsou duchem nepřítomné
- nedokáží kontrolovat míru nebezpečí - bez přemýšlení mohou vstoupit do silnice, skočit z velké výšky
- dělá jim problém samostatná práce
- nechají se lehce rozptýlit okolními vlivy

naopak - pokud jsou zabraní do činnosti, kterou musí následně ukončit, jsou:

- impulsivní a afektované
- často skáčí ostatním do řeči
- snaží se být středem pozornosti

dále mají problémy:

- s činnostmi vyžadující klid a ticho
- mají silné emoční projevy i na drobné podněty
- často jsou sociálně nevyzrálé
- mají komunikační problémy

Pokud si myslíte, že vaše dítě má právě podobné problémy, jistotu a pomoc hledejte v SPC (Speciální pedagogické centrum), PPP (Pedagogicko psychologická poradna)

ADHD - důležité otázky a odpovědi

Jak se pozná ADHD u těch nejmenších - třeba u miminek?

U kojenců o ADHD ještě hovořit nemůžeme, to by bylo velmi předčasné. Ale určitých projevů hyperaktivity si lze všimnout. Zatímco novorozenec bez hyperaktivity si obvykle vytvoří určitý rytmus střídání bdělosti, pláče, krmení a spánku, hyperaktivní dítě mívá nápadně nepravidelný režim. Někdy prospí celý den, častěji pláče jakoby bez důvodu, což může u matky vyvolat pocity nejistoty, zda svému dítěti správně rozumí apod. Dobrou zprávou pro maminky je, že u většiny takto se projevujících novorozenců se stav postupně upraví a ADHD se u nich nerozvine.

Jak vypadá vývoj příznaků dál? Kdy se ADHD projeví?

V batolecím období si maminky u svých dětí všímají většího neklidu, živosti, někdy nevyrovnaného vývoje, kdy dítě například začíná lézt, aniž by umělo sedět nebo dříve mluví, ale později chodí nebo naopak.

U předškolních dětí bývá nápadná živost, jako by dítě bylo stále "na pochodu", na motor, který se nedá vypnout, stále po něčem šplhající, někam se dobývající apod. Maminky si také stěžují na neustálé vyžadování pozornosti, kterou je těžké nasytit. Největší zátěží pro rodiče pak bývá zvýšená náladovost dětí a sklon k podrážděnosti, hněvu a neposlušnosti. Jakkoliv je i toto období pro rodiče těžké, přece jen většinou považují dítě ještě za zvladatelné.

Nejnápadnějším se ADHD stává s nástupem do školy, proto je také nejvíce dětí prvně diagnostikováno mezi 6. - 9. rokem. Ve školním věku se výrazněji projeví poruchy soustředění a případné neshody v kolektivu, nehledě na obtíže s přizpůsobením se režimu ve třídě.

Děti jsou často nuceny měnit školu pro různé přestupky a alergii učitelů.

V adolescenci se obvykle nesetkáváme s nápadnější hyperaktivitou, ale starosti působí nesoustředěnost, malá vytrvalost, nespolehlivost a přidružené komplikace, jako jsou deprese, úzkosti, poruchy chování a zneužívání návykových látek.

Mohou se děti, které mají ADHD, "polepšit"?

Děti s ADHD jsou skutečně mnohdy považovány za neposlušné, zlobivé a bývají častěji trestány. Potíž je v tom, že si vybrat nemohou. ADHD si nenadělily a musí se sebou a svým okolím nějak vydržet.

Za onou "zlobivostí" se skrývá nejčastěji impulzivita, jednání bez rozmyslu, kdy např. žák s ADHD ve škole vykřikuje, sáhne po cizí věci bez dovolení apod.

Jsou rodiče sami schopni dítě s ADHD zvládnout?

Popravdě řečeno jim nezbyvá nic jiného, než se o to pokusit. Ve výchově je nikdo nezastoupí a ani pro děti nemůže udělat více než oni. Kontakt s odborníkem je ale nezbytný.

Kromě stanovení diagnózy se rodič dozví mnoho informací o této poruše. Přijme-li, že potomek má ADHD, pochopí podstatu a vývoj odlišného chování, bude schopen si projevy dítěte logicky vysvětlit a s lékařem pracovat na adekvátní výchově. Mimo jiné si uvědomí, že tresty k cíli nevedou. Účinnější je systematicky posilovat pozitivní chování pochvalami, odměnami apod.

Nevědí-li si rodiče s dítětem rady, kde mohou hledat pomoc?

ADHD je onemocněním, které patří do oboru dětské psychiatrie. Dětský psychiatr diagnózu stanovuje ve spolupráci dalšími odborníky - neurologem, psychologem, učitelem.

Základními součástmi vyšetření jsou pohovor lékaře s dítětem, s rodiči a vyplnění dotazníků, které zhodnotí celkový duševní stav pacienta a pomohou posoudit závažnost onemocnění. Léčba ADHD rozhodně není jen otázkou léků. Dokonce bychom mohli říci, že nepodaří-li se změnit náhled rodičů a učitelů na chování dítěte a nevytvoří se pozitivní, ale důsledné výchovné prostředí, chybí základní článek léčby. Léky mohou zlepšit koncentraci a zmírnit nejvýraznější projevy hyperaktivity a impulzivity, rodiče popisují "že se s dítětem lépe domluví", ale farmaka nikdy nemají být jediným léčebným přístupem.

Jak dítě s ADHD zvládá školu? Mělo by mít zvláštní péči?

Z definice příznaků plyne, že školní období je pro jedince s ADHD nelehkou kapitolou života.. Hodně záleží na přístupu učitele, jeho možnostech a ochotě k individuálnímu přístupu. Je ale zřejmé, že je-li ve třídě méně dětí, má učitel lepší podmínky k práci.

Děti s ADHD mají mít výuku více strukturovanou, potřebují jasné a jednoduché instrukce pro školní práci, prostředí bez přílišných rušivých podnětů a častější kontakt s pedagogem. Není pro ně tedy vhodný program, jenž poskytuje velkou volnost a předpokládá schopnost soustředění a spolupráce s ostatními žáky.

Rodiče dítěte s ADHD, které se do nástupu na 2. stupeň ZŠ nedostalo k lékaři, potvrdí, že kdyby přišli dříve, mohlo být lehčeji. Nejde jen o riziko postupně se přidružujících poruch, ale během let si děti osvojí zlovyky, které je čím dál těžší změnit.

Častěji u kluků

ADHD se 3x častěji prokazuje u chlapců než u dívek. Zatím nepanuje shoda, zda to není proto, že chlapci jsou více hyperaktivní a impulzivní, tedy nápadnější. U dívek, kde převažují poruchy soustředění, je obvykle diagnóza stanovena později, pokud vůbec. Dívky, které mají problémy se soustředěním, bývají úzkostné a mají snížené sebehodnocení.

Je to na celý život?

ADHD patří mezi vytrvalé poruchy a je překonaným mýtem, že z ADHD děti většinou vyrostou. Naopak, u 80 % z nich se s projevy onemocnění setkáme i v adolescenci a až 60 % pacientů může vykazovat některé příznaky ADHD i v dospělosti. Včasná léčba ADHD ze života dítěte nevymaže, ale jemu i rodině pomůže se zvládnutím výuky, nebo s nalezením vhodnějších přístupů.