**ADHD u dzieci - objawy, przyczyny, terapia**

Niektórzy uczniowie nie mogą wysiedzieć w ławce, „wiercą się”, przeszkadzają w prowadzeniu zajęć. To zachowanie wcale nie musi świadczyć o złej woli. Takie objawy może powodować zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi lub zaburzenia hiperkinetyczne, czyli ADHD. Osoby cierpiące na to zaburzenie mają utrudnioną zdolność do samokontroli: hamowania zachowań oraz odraczania reakcji motorycznych i emocjonalnych. Jak przebiega diagnostyka ADHD?

**Czym jest ADHD** (zespół nadpobudliwości psychoruchowej)?

ADHD (ang. Attention Deficit Hyperactivity Disorder) występuje na całym świecie i szacuje się, że pojawia się u od 4 do 8 proc. dzieci w wieku wczesnoszkolnym (6–9 lat), głównie u chłopców. W kolejnych latach częstość występowania zmniejsza się o 50 proc, na każde 5 lat. Całkowita remisja zaburzenia następuje u około 1/3 cierpiących na ADHD.od 100,00 zł

**Objawy ADHD u dzieci**

Dzieci nadpobudliwe psychoruchowo wykazują się charakterystycznym zespołem cech zachowania. Cechy te ujawniają się w sposobie wykonywania codziennych czynności, w zabawie, podczas odrabiania lekcji bądź w kontaktach z rówieśnikami. Dodatkową komplikacją są również specyficzne trudności w uczeniu .

U dzieci i młodzieży w wieku szkolnym

Powyższe objawy szczególnie nasilają się w wieku szkolnym. U części dzieci obserwuje się także opóźniony rozwój mowy, który może przejawiać się trudnościami w budowaniu spójnych wypowiedzi.

Jak przebiega ADHD w dzieciństwie?

Uczniowie często również nie przestrzegają reguł gramatycznych i stylistycznych zarówno w piśmie, jak i w mowie. Typowe jest także częste odbieganie od tematu, niekończenie myśli, przechodzenie z tematu na temat. Cechą charakterystyczną, jeśli chodzi o symptomy ADHD, jest również brak zdolności przestrzegania ustalonych zasad czy kłopot z regulacją własnego nastroju, motywacji i poziomu pobudzenia. Dzieci cierpiące na ADHD są więc zwykle nadmiernie ruchliwe, „jest ich wszędzie pełno”, mają problemy ze skupieniem uwagi.

Zwykle, nawet podczas lekcji skaczą, biegają, często nie mogą usiedzieć w ławce, wstają, machają rękami bądź kiwają się na krześle, poszukując każdej okazji, by w jakiś sposób rozładować energię za pomocą ruchu. Prośby nauczycieli o podporządkowanie się regułom zwykle nie przynoszą rezultatu. Jednak nie tylko ta kwestia może być źródłem problemów w szkole. Niewątpliwym utrudnieniem w procesie uczenia się są również trudności ze skupieniem uwagi, czy często nieestetyczne i niestaranne pismo wynikające ze zbyt szybkich i jednocześnie mało precyzyjnych ruchów.

Kolejną kwestią jest nadmierna impulsywność.

Charakterystyczne jest więc to, że dzieci z ADHD muszą zrobić wszystko „natychmiast”. Czekanie jest dla nich frustrujące. Bardzo trafnie, impulsywność w sferze ruchowej przedstawiają następujące zdania:

|  |
| --- |
| * Biegnę tam, dokąd nagle zapragnąłem. * Biorę to, na co mam ochotę. * Dotykam tego, co mi się spodoba. * Biję, kiedy mnie coś zdenerwuje. * Robię, zanim pomyślę. |

Co więcej, pacjenci z ADHD zwykle mają gorsze poczucie upływu czasu, tendencje do zapominania o zdarzeniach przeszłych, osłabioną zdolność do refleksji nad tym, co się zdarzyło czy kłopoty z przewidywaniem skutków działań.



Przyczyny ADHD

Wśród przyczyn wymienia się takie czynniki, jak m.in:

* Nieprawidłowe funkcjonowanie niektórych obszarów mózgu - zalicza się do nich móżdżek (jego część) czy korę przedczołową. Ta ostatnia odpowiada za sposób zachowania, odporność na zakłócenia, rozwój samoświadomości i poczucia czasu. Móżdżek z kolei bierze udział m.in. w wyłączaniu reakcji automatycznych, umożliwiając korze mózgowej np. szczegółową analizę informacji.
* Rola genów w powstaniu schorzenia - obecnie większość naukowców skłania się ku stwierdzeniu, że zespół ADHD jest zaburzeniem, w którego powstaniu ma udział więcej niż jeden gen.
* Brak równowagi neuroprzekaźników - stwierdzono, że za występowanie zaburzenia może być odpowiedzialna dopamina, która u osób dotkniętych ADHD osiąga zbyt wysoki poziom. Inne badania dowodzą z kolei, że występuje u nich zaburzona równowaga między noradrenaliną i dopaminą. Właściwy poziom tej ostatniej odpowiada za pożądany stan gotowości do odbioru i przetwarzania danej informacji oraz koncentrowania się na jednym bodźcu. Dopamina w odpowiedniej ilości pozwala odrzucić nieistotne informacje oraz skupić i utrzymać uwagę na jednym, wykonywanym zadaniu. Drugi przekaźnik, noradrenalina odpowiada za szybkie rozpoznawanie bodźca, który może być zagrożeniem i mobilizuje organizm do działania. Panuje przekonanie, że niedobór tej substancji sprawia, iż organizm pozostaje w stanie ciągłego pobudzenia.

Należy również zaznaczyć, że kluczowe role w prawidłowym rozwoju dziecka odgrywają zarówno środowisko rodzinne, jak i szkolne. Bardzo duży wpływ na małego człowieka ma zatem atmosfera oraz system wychowania, jaki panuje w domu czy w szkole. Oczywiście, choć należy z całą pewnością stwierdzić, że ADHD nie jest konsekwencją błędów wychowawczych czy zaniedbań środowiskowych, to np. brak jasno ustalonych zasad i norm, jakie powinny obowiązywać, czy napięta atmosfera w domu, mogą być powodem nasilenia objawów.

Rozpoznanie ADHD

Rozpoznania zwykle dokonuje psycholog. Rodzice często zgłaszają się do specjalisty z dziećmi po sugestii nauczycieli, którzy obserwują na co dzień zachowanie dziecka. Aby zdiagnozować ADHD, muszą wystąpić m.in. objawy zaburzeń uwagi, nadmiernej aktywności czy impulsywności, które utrzymują się przez co najmniej 6 miesięcy w stopniu prowadzącym do nieprzystosowania lub niezgodnym z poziomem rozwoju dziecka, np.:

* Częste niezwracanie bliższej uwagi na szczegóły lub częste beztroskie błędy w pracy szkolnej, w pracy lub innych czynnościach.
* Częste niepowodzenia w utrzymywaniu uwagi na zadaniach lub czynnościach związanych z zabawą.
* Częste unikanie lub silna niechęć do takich zadań jak praca domowa wymagająca wytrwałego wysiłku umysłowego.
* Częste niespokojne ruchy rękami lub stopami.
* Wiercenie się na krześle.
* Opuszczanie miejsca w klasie lub w innych sytuacjach, w których oczekiwane jest utrzymanie pozycji siedzącej.
* Częsta przesadna hałaśliwość w zabawie lub trudność zachowania spokoju w czasie wypoczynku.
* Częste udzielanie odpowiedzi zanim pytanie jest dokończone czy przerywanie i przeszkadzanie innym.

Trudnym okresem dla osób cierpiących na ADHD jest czas dorastania, podczas którego do zmian fizjologicznie zachodzących w organizmie, wywierających silny wpływ na równowagę psychiczną, dochodzą zmiany w charakterystyce objawów. Brak sukcesów w połączeniu z nieustannie odbieranymi negatywnymi komunikatami sprawia, że młodej szczególnie osobie coraz trudniej jest postrzegać siebie pozytywnie, co zwiększa ryzyko uzależnień czy depresji w dorosłości.

Leczenie ADHD

Leczenie ADHD zwykle polega na psychoedukacji, czyli wyjaśnianiu przyczyn zaburzenia, stosowaniu indywidualnej terapii psychologicznej oraz rodzinnej, a także stosowaniu przez rodziców czy nauczycieli różnych interwencji behawioralnych. Pomocniczo stosowana jest czasami farmakoterapia, która zwykle obejmuje leki psychostymulujące, przeciwdepresyjne. Podczas spotkań ze specjalistą rodzice dowiadują się m. in., że:

* cel, do którego ma prowadzić działanie dziecka, nie może być zbyt odległy,
* wskazane jest konsekwentne przyzwyczajanie dziecka do kończenia każdego rozpoczętego zadania,
* wskazana jest kontrola i przypominanie o zobowiązaniach czy zakres określonych obowiązków musi być dostosowany do możliwości i ograniczeń dziecka.

Leczenie farmakologiczne może być wykorzystywane przy występowaniu ADHD u osób dorosłych.

Rokowanie i powikłania ADHD

Jeżeli chodzi o rokowanie, to u większości dzieci (70 proc.), objawy utrzymują się jeszcze w okresie dojrzewania, a u od 5 do 10 proc. osób trwają nawet w dorosłym życiu. Konieczne jest więc leczenie, aby m. in. ułatwić dziecku funkcjonowanie choćby w środowisku szkolnym, gdzie zwykle jest postrzegane jako „źle wychowane” czy „niegrzeczne”.

Konsekwencją takiej opinii jest gorszy stan psychiczny dziecka, które często odrzucone przez rówieśników, może mieć niskie poczucie własnej wartości. Trudności ze skupieniem uwagi oraz np. gwałtowne ruchy skutkujące choćby niewyraźnym pismem, z kolei sprawiają, że dziecko często osiąga wyniki szkolne poniżej swoich możliwości. Frustracja związana z trudnością w funkcjonowaniu, może prowadzić do uzależnienia od nikotyny czy alkoholu, a impulsywność prowadzić do różnego rodzaju urazów powstałych na skutek bójek.

Zapobieganie ADHD

Wobec przyczyn powstawania ADHD, trudno jest mówić o skutecznym zapobieganiu. Na pewno, kobieta będąca w ciąży powinna unikać sytuacji, które mogą prowadzić do urazu płodu. Udowodniono również wysoką skuteczność zapobiegawczą właściwej diety stosowanej przez ciężarną. Musi być ona bogata w ryby.

Ważne jest również, aby poprzez odpowiednie zachowania rodziców zapobiegać nasilaniu się objawów chorobowych, a wręcz je niwelować. Należy więc pamiętać, aby m. in.:

* Wprowadzać porządek i rutynę. Większość dzieci lubi, kiedy rytm dnia jest stały. Znana pora wstawania, posiłków, obowiązków i kładzenia się spać, daje im poczucie bezpieczeństwa i stałości.
* Ograniczać bodźce. Ze względu na fakt, że dziecko łatwo się rozprasza, należy starać się by w domu był spokój. Warto unikać puszczania głośnej muzyki, zapraszania często i wielu gości naraz, trzeba ograniczać przesiadywanie przed telewizorem czy komputerem. Konieczne jest zadbanie o to, by dziecko mogło skupić się na jednej czynności. Kiedy je, niech nie gra radio. Kiedy czyta, niech nie je itd.
* Mówić jasno i wyraźnie. Starać się, by to, co mówimy, było jak najbardziej konkretne. Zamiast ogólnego: "znów nie posprzątałeś pokoju", lepiej jest powiedzieć: "pościel łóżko". Zamiast "ale z ciebie niezdara" - "trzymaj filiżankę za ucho".
* Starać się planować. Dzieci nadpobudliwe wytrąca z równowagi wszystko, co jest nagłe i niespodziewane.
* Przewidywać za dziecko wydarzenia. Należy rozkładać jego przyszłe zadania na prostsze, mniej odległe czynności i natychmiast nagradzać dziecko. Celem tych zabiegów jest zastąpienie dziecka wewnętrznych, niewłaściwie funkcjonujących systemów informacji, zasad i motywacji.
* Unikać agresji słownej i fizycznej, która bardzo mocno pobudza dodatkowo dziecko (może doprowadzić do objawów nerwicowych takich jak: lęki, moczenie nocne, [natręctwa](https://www.medicover.pl/zdrowie/psychiczne/nerwica-natrectw/), czy też reakcje obronne: arogancka postawa, agresja, kłamstwa, a nawet doprowadzić do niewłaściwego rozwoju osobowości).

Zalecane postępowanie w przypadku ADHD u dzieci

|  |
| --- |
| Zasady postępowania:   1. Ustal zasady przed rozpoczęciem zadania. 2. Wydawaj jedno polecenie, więcej napisz na kartce. 3. Mów krótko. 4. Upewnij się, czy dziecko słucha, poproś o powtórzenie. 5. Usuń przed pracą przedmioty rozpraszające (budzik, telefon). 6. Nie zauważaj tych zachowań, które nikomu nie przeszkadzają. 7. Stosuj przypominajki - graficzne lub słowne. 8. Ułóż wraz z dzieckiem plan dnia. 9. Ułóż plan poszczególnych czynności. 10. Dostrzegaj pozytywy. 11. Okazuj swoją akceptację, nie wtrącaj się w działalność dziecka (rysunek, budowla). 12. Sprawdzaj zeszyt korespondencji z nauczycielem. 13. Zarezerwuj sobie codziennie czas na odrabianie lekcji z dzieckiem. 14. Ustal stałą porę odrobienia lekcji i przywileje po zakończeniu pracy. 15. Chwal dziecko, zadbaj o to, by w codziennej rozmowie było więcej pochwał niż uwag. |