

ADHD

Symptómy ADHD sa menia v závislosti od veku. Porucha vo vyše 50 % prechádza do dospelosti. V súčasnosti sa u detí mladšieho školského veku odhaduje na 10 – 12 % (v pomere chlapci versus dievčatá 6:2 až 8:1)

Komorbidity (súčasný výskyt viacerých ochorení, patológií):

Viac ako 80 % detských pacientov má aspoň jednu komorbidnú diagnózu a viac 60 % má najmenej dve komorbidné diagnózy:

- ✓ Enuréza (mimovoľné pomočovnanie)
- ✓ Anxieta (úzkosť), depresia
- ✓ Porucha opozičného vzťahu (najčastejšia) – 40% detí a 60% adolescentov
- ✓ Poruchy učenia (20 – 40%)
- ✓ Abúzus (nadmerné užívanie) návykových látok
- ✓ Balbuties (zajakavosť)
- ✓ Tikové poruchy
- ✓ Poruchy spánku a problémy s príjmom jedla
- ✓ Poruchy správania (40%)

Diagnostické kritériá

- ✓ Porucha sa objavuje pred siedmym rokom života, nie neskôr
- ✓ Pervasivita (hlboko preniká a narúša psychický vývoj v kľúčových oblastiach)
- ✓ Kritériá musí spĺňať vo viac než jednej situácii (doma, v škole, u lekára a pod.)
- ✓ Nepozornosť (aspoň 6 z uvedených príznakov musí pretrvávajúť viac ako 6 mesiacov a sú takého stupňa, ktorý je maladaptívny)
 1. Dieťa nie je schopné venovať plnú pozornosť detailom alebo robí chyby z nepozornosti v školských úlohách, aktivitách, pri práci
 2. Často nie je schopné udržať pozornosť pri úlohách alebo hre
 3. Často sa zdá, že nepočúva, čo sa mu hovorí
 4. Často nie je schopné sledovať inštrukcie alebo dokončiť školskú úlohu, bežné pracovné povinnosti
 5. Často má ťažkosti s organizovaním úloh a aktivít
 6. Často sa vyhýba úlohám, ktoré si vyžadujú trvalé duševné úsilie, alebo ich má veľmi nerado

7. Často stráca veci, ktoré potrebuje na určité úlohy alebo aktivity, napr. školské potreby, ceruzky, knihy, hračky, náradie...
 8. Dá sa ľahko rozptýliť vonkajšími podnetmi
 9. Je často v priebehu denných aktivít zabudlivé
- ✓ Hyperaktivita (aspoň 3 z týchto príznakov musia pretrvávať viac ako 6 mesiacov)
 1. Dieťa často pohybuje rukami alebo nohami, alebo sa vrtí na stoličke
 2. Vstáva zo stoličky v triede alebo v iných situáciách, kde sa očakáva, že bude sedieť
 3. Často nadmerne pobehuje alebo vstáva v situáciách, keď je to nevhodné (u starších to môže byť len pocit nepokoja)
 4. Často je pri hraní sa nadmerne hlučné alebo má ťažkosti zaoberať sa vo voľnom čase tichou činnosťou
 5. Trvale prejavuje príliš vysokú motorickú aktivitu, ktorá sa neprispôsobuje sociálnemu kontextu alebo spoločenským požiadavkám
 - ✓ Impulzivita (aspoň 1 z uvedených príznakov musí pretrvávať dlhšie ako 6 mesiacov)
 1. Dieťa často vyhrkne odpovede na otázky, ktoré ešte neboli dokončené
 2. Často nie je schopné čakať v rade alebo čakať, kým naň príde rad v hre alebo v skupinových aktivitách
 3. Často prerušuje alebo sa vnucuje iným ľuďom (skáče do reči, pletie sa iným do hry a pod.)
 4. Často príliš hovorí bez ohľadu na sociálne zábrany

Integratívny prístup k diagnostickému procesu

- ✓ Informácie z rodinného prostredia
- ✓ Informácie zo školského prostredia
- ✓ Informácie z neformálneho výchovného prostredia
- ✓ Medicínske vyšetrenie – neurologické, pedopsychiatrické
- ✓ Psychologické vyšetrenie – primárne symptómy ADHD, intelekt a kognitívne funkcie, exekutívne a motorické funkcie, osobnostná charakteristika a emocionalita, sociálne kompetencie
- ✓ Špeciálno-pedagogické vyšetrenie – špecifické vývinové poruchy

Prejavy ADHD v bežnom dni

- ✓ Náladovosť – rýchla zmena nálad, nepredvídateľné citové reakcie, dieťa sa správa veku neprimerane, ľahko sa nahnevá, je hneď pripravené konať agresívne, sklon k negativistickým reakciám
- ✓ Neznášanlivosť – chronická agresivita voči niektorým ľuďom, klamanie, deštruktívne správanie
- ✓ Neschopnosť podriaďiť sa autorite a pravidlám – opozičné správanie, dieťa sa rozčuľuje, je naschvál protivné, háda sa s dospelými
- ✓ Menšia odolnosť voči neúspechu, kritike, urážlivosť – sklon vysvetliť si jednoduché napomenutie ako absolútne hodnotenie (všetko robí, zle, nikdy sa mi nič nepodarí...)
- ✓ Nízka sebaúcta – dieťa má problém uvedomiť si svoju vlastnú hodnotu, medzi viacerými ľuďmi sa cíti neisto, majú nepríjemné pocity, zažívajú rozpaky
- ✓ Vyhýbanie sa domácim úlohám – kvôli poruche sústredenia je písanie úloh často problém, čím viac je nútené tým je väčší odpor
- ✓ Rýchle, nepremyslené nadväzovanie a ukončovanie vzťahov – rýchle a neuvážené zoznamovanie sa s druhými, nepochopiteľné ukončovanie vzťahov (v adolescencii sa môže prejaviť aj v partnerských vzťahoch)

Prejavy ADHD podľa vývinového obdobia

- ✓ Dojčenské obdobie - porucha základných biorytmov – dieťa má prehodený a narušený spánok, nepravidelnú a častú potrebu jedla, je nepokojné, dráždivé, často plače, je citlivé na senzorické podnety (zmena polohy, svetla)
- ✓ Batola -neurovývinové spomalenie, poruchy spánku – nevie sa postupne unaviť, krátky záujem o hračku, nevie sa hrať samo, silnejší vzdor, dráždivosť,
- ✓ Predškolský vek - silnejší vzdor, dráždivosť, motorická neobratnosť, v hre ťažšie dodržiava pravidlá, nereaguje na usmernenia učiteľov, rodičov, nevie sa „zahrať“ s deťmi
- ✓ Školský vek - kognitívne dysfunkcie, znížené sebahodnotenie a školská neúspešnosť pri dobrom intelektu, rušivé správanie, ťažšie si nájde kamarátov, reaguje impulzívnejšie
- ✓ Adolescencia - sociálna izolácia, poruchy sebahodnotenia, poruchy v správaní, experimentovanie s návykovými látkami, rýchla jazda, šikana
- ✓ Dospelosť - sociálna maladaptácia, striedanie partnerov, neschopnosť hospodáriť s peniazmi, fluktuácia v práci, kriminalita

Terapia ADHD

1. Štruktúrované prostredie
2. Farmakoterapia (Antidepresíva, Thymoprofilaktiká, Antipsychotiká, Nootropiká)
3. Psychologické a liečebno-pedagogické postupy (psychoterapia, napr. KBT, skupinové nácviky sociálnych zručností, tréning rodičov, tréning vizuomotorickej koordinácie, školských zručností, rodinné poradenstvo, ovplyvňovanie komorbidít, relaxačné techniky, muzikoterapia, arteterapia, intervencia v škole v spolupráci s rodinou)
4. Alternatívne a doplnkové liečebné postupy
 - ✓ Zdravá výživa – obmedzenie konzervačných látok, farbív, umelých príchutí a chemikálií v potrave, nahradenie ekologickými potravinami, dostatkom vitamínov, minerálov a vlákniny (mastné kyseliny, kalcium, vitamín D, horčík, vápnik, ženšen, zníženie cukru v potrave, liečba riasami, ginkobiloba a pod.)
 - ✓ EEG biofeedback - podstata metódy spočíva v použití princípu tzv. biologickej spätnej väzby na autoreguláciu mozgovej aktivity. Pre dieťa je to vlastne hra, ktorú vidí na monitore počítača a ktorá je ovplyvňovaná spracovaním súčasne snímaného záznamu EG. Na dosiahnutie efektu je potrebné cca hodinové sedenie opakovať aspoň raz za týždeň počas niekoľkých mesiacov

Päťstupňový systém nápravy a pomocnej starostlivosti o deti s ADHD a s poruchami učenia podľa Matulu (2005)

1. **stupeň** - starostlivosť o najľahšie prípady ADHD môže realizovať sám triedny učiteľ, potreba náležitých poučení, repertoár zvládacích mechanizmov problémového správania žiaka (špeciálne kurzy, podporné programy pre učiteľov a pod.)
2. **stupeň** - starostlivosť a nápravná práca rodičov s dieťaťom v domácom prostredí, pod vedením psychológa či špeciálneho pedagóga sú rodičia zacvičovaní a celý postup je v CPP kontrolovaný, supervidovaný, odborník určuje kroky postupu eliminácie a optimalizácie vplyvu prejavov ADHD na správanie dieťaťa
3. **stupeň** - ambulatná starostlivosť CPP (individuálna starostlivosť, skupinová terapia), podporné opatrenia a IVP v ZŠ (špecializované triedy, špecializovaná pomoc)
4. **stupeň** - denné sanatóriá, liečebno-výchovné sanatóriá (LVS) s dennou dochádzkou

5. stupeň – dlhodobejšie pobyty na intenzívnu liečbu detí

Prístup k dieťaťu s ADHD

Realizácia nie je jednoduchá, netreba sa vzdať, je nutné zachovať dôslednosť a znovu hľadať energiu usmerňovať správanie dieťaťa žiadúcim smerom!

Úprava prostredia

- ✓ Vhodná je trieda dostatočne osvetlená, príjemne zariadená bez zbytočných dekoratívnych predmetov, ktoré by rozptyľovali pozornosť žiaka.
- ✓ Žiaka treba v triede posadiť na miesto, kam bude z okolia a spolužiakov prichádzať čo najmenej podnetov. Miesto by malo byť ďalej od okna, v prednej časti miestnosti blízko učiteľa. Žiak by mal sedieť buď sám, alebo vedľa pokojného, trpezlivého spolužiaka. Nesmie to však byť považované za „miesto za trest“. Miesto žiaka by malo byť relatívne stabilné, ktoré bude meniť len v nevyhnutnom prípade.
- ✓ Optimálne je zariadiť v triede „relaxačný kút“ (resp. relaxačnú miestnosť v škole), kde by mohol žiak podľa potreby relaxovať alebo by sa mu mohol venovať ďalší odborník (psychológ, špeciálny alebo liečebný pedagóg, prípadne asistent učiteľa).
- ✓ Dôležité je zabezpečiť fyzickú bezpečnosť žiaka, ako aj spolužiakov. Používanie ostrých predmetov na vyučovaní si vyžaduje ostražitosť, po použití by mali byť uložené na bezpečné miesto.
- ✓ Ak svojím správaním vážne a sústavne narúša vyučovanie, prípadne jeho správanie ohrozuje iných, je možné vyučovanie alebo jeho časť realizovať individuálne, v inej miestnosti, kde úlohu učiteľa dočasne preberie školský špeciálny pedagóg.
- ✓ Vopred určiť základné pravidlá školskej práce a správania, je vhodné stanoviť rutinný denný režim a čo najmenej ho počas týždňa modifikovať. Rovnako pomáha oboznámenie s programom činností na začiatku každej vyučovacej hodiny.

Poskytujte dieťaťu bezprostrednú spätnú väzbu, ktorá vychádza z našich pocitov. Mala by sa začínať slovami: nepáči sa mi..., prekáža mi, keď... atď. Pre dieťa je omnoho prijateľnejší fakt, že vám niečo prekáža (prekáža mi, že máš na lavici neporiadok), ako to, že je zlé a neporiadne (si neporiadny!).

Hodnoťte dieťa čo najčastejšie. Ak je to možné, poskytnite čo najčastejšie pochvalu, pohladenie. Vtedy, keď sa dieťa skutočne správa tak, ako to požadujete..

Používajte názorné a jasne zrozumiteľné ocenenia. Vhodné odmeny sú fyzický kontakt, výhody, drobné predmety – nálepky, hračky. Neodporúčajú sa ale časté materiálne odmeny.

Používajte pochvaly namiesto trestu. Trest je účinný len u detí, ktoré ho dostávajú výnimočne a sú oveľa viac chválené. Skúste využívať pravidlo „pochvala pred trestom“. Ak dieťa urobí niečo zle, skúste najprv jeho správanie zmeniť po dobrom, a keď vás poslúchne, pochváľte ho. Potrestajte ho až v prípade, ak povzbudenie na zmenu správania neakceptuje. Trest by mal byť mierny a mal by sa používať asi 2 až 3 krát menej ako odmena.

Zviditeľnite (externalizujte) čas. Ak má dieťa na vypracovanie zadanej úlohy presne stanovený čas, tento limit mu treba neustále pripomínať (dobré vidí na hodiny, upozorní ho signál a pod.).

Zviditeľnite dôležité informácie. Môže mať na stole kartičky s dôležitými pravidlami (napr.: „Neodchádzaj od stola“, „Ak niečo nevieš, prihlás sa“ ...).

Zviditeľnite problém. Používajte také formulácie, ktoré zdôrazňujú, že problém nevyplýva zo zlých vlastností dieťaťa, ale z poruchy, za ktorú nemôže (pri znázornení neporiadku na lavici použite obrázok s príšerou, ktorá sa volá ADHD a rozhadzuje deťom veci).

Snažte sa o sústavnosť. Na zvládnutie správania dieťaťa je v určitých situáciách nutné používať stále rovnakú stratégiu. Veľmi dôležité je aj to, aby sa postup nelíšil doma a v škole.

Nerozčuľujte sa, konajte. Dieťa s ADHD je oveľa citlivejšie na hodnotenie, ktoré od vás dostane, ale súčasne omnoho menej vnímavé na vaše napomínania a zdôvodňovania. Rýchlo pochopí, že ho kritizujete, ale obsah kritiky mu celkom unikne. Preto je lepšie menej karhať a poučovať a často a bezprostredne konať. Zvlášť vtedy, ak je možné dieťa pochváliť alebo inak odmeniť.

Predvídajte problémové situácie. Pred začatím určitej úlohy, aktivity, ktorá môže dieťaťu robiť problémy (návšteva výstavy, súťaž v kreslení a i.), sa na chvíľu zamyslite a naplánujte ju tak, aby sa dieťa čo najmenej nudilo. Vyžadujte dodržiavanie max. 2 alebo 3 najdôležitejších zásad správania. (Napri.: „Drž sa ma za ruku a na nič nesiahaj!“) Dohodnite sa na odmene, ktorú dostane, keď pokyn dodrží, a na treste pri opačnom výsledku. V priebehu aktivity občas upozorníte dieťa na to, ako sa mu darí dodržiavať plán. Chváľte ho, ak dodržiava dohodnuté pravidlá.

Nepovažujte problémy dieťaťa za svoj problém. Nepripúšťajte si pocity viny a zlyhania, ak nedokázate vyhrať v hádkach a súbojoch s dieťaťom.

Zmierte sa s tým, čo sa už stalo, a naplánujte zmeny. Ak je to možné, preberte s dieťaťom každý deň, čo sa mu v jeho priebehu podarilo a čo nie. Dohovorte sa s ním, ako môže nabudúce svoje správanie zmeniť. Snažte sa o pozitívne zhodnotenie, aby dieťa nemalo pocity viny, ale malo istotu, že sa naň nehneváte a máte ho radi. Zhodnoťte tiež svoje správanie a nedostatky a naplánujte spôsob, ako to na druhý deň robiť inak.

Myslite na budúcnosť. Pamätajte si, že pre dieťa musíte byť stále učiteľmi, ktorí sú mu k dispozícii, no zachovávajú zdravý odstup od problémov