

Poruchy pozornosti s hyperaktivitou – ADHD

Hyperaktivita je v posledných rokoch jedna z najčastejšie diagnostikovaných porúch, týkajúcich sa psychického vývinu dieťaťa.

Hyperaktívne dieťa je svojmu okoliu nápadné hlavne svojou bezcieľnou aktivitou, nepokojom a neschopnosťou plniť príkazy.

Najlepším spôsobom ako takýmto deťom pomôcť je včas diagnostikovať túto poruchu a vykonať všetky dostupné a vekovo aktuálne opatrenia, terapiu, prípadne liečbu.

Doporučiť prostredníctvom tímovej práce odborníkov, aké výchovno edukatívne postupy, ktorými sa eliminujú riziká všestranného harmonického vývinu.

Aktualizuje sa u dieťaťa zvládanie bežných situácií ,bez ohrozenia sebavedomia dieťaťa s posilnením jeho celkovej somatickej a psychickej harmonizácie.

Termíny hyperaktivita a hyperaktívny syndróm sú vzájomne zameniteľné. Signalizujú extrémne zvýšenie úrovne aktivity vysoko nad bežnú hranicu normy.

Najnovšia literatúra používa prevažne termín **ADHD „attention deficit hyperaktivity disorder“**, čo znamená porucha pozornosti s hyperaktivitou.

Príčiny vzniku hyperaktívneho syndrómu:

- genetické faktory
- biochemické faktory
- fajčenie, užívanie drog a alkoholu v tehotenstve
- iné rizikové faktory v tehotenstve /infekčné ochorenia matky a iné/.

Hlavné znaky hyperaktivity:

- motorický nepokoj
- poruchy pozornosti
- impulzivita
- poruchy sociálneho správania
- prehnané alebo neadekvátne reakcie dieťaťa
- problém yv učení
- vizuálne /zrakové/, auditívne /sluchové/ a iné poruchy vnímania

Ako rozpoznať dieťa /žiaka/ s hyperaktivitou ADHD a kedy vyhľadať odborníka:

- má problémy sústrediť sa a následne plniť príkazy
- vyzerá, že je v neustálom pohybe
- nenechá v pokoji ruky ani nohy, vrtí sa, padá zo stoličky

- vyhľadáva blízke predmety, s ktorými sa hrá alebo si ich vkladá do úst
- prechádza sa po triede /nedokáže vydržať na jednom mieste/
- často niečo vykrikuje, mnohokrát neprimerane situácii
- nevie as dočkať, až naňho príde rad
- často skáče do reči ostatným alebo ich ruší
- často nadmerne rozpráva
- často hovorí nahlas sám so sebou
- dostáva sa do problémov tým, že si veci nedokáže dopredu premyslieť /najsôr reaguje až potom rozmýšľa/
- môže sa zapájať aj do, pre dieťa /žiaka / rizikových nebezpečných fyzických situácií
- neprimeraná až agresívna reakcia aj na drobné podnety
- má problémy s prechodom na inú činnosť
- neistota v jemnej motorike /pri maľovaní, kreslení, písaní.../
- koordinačné poruchy hrubej motoriky pozorovateľné hlavne pri chôdzi /noha pred nohu so zatvorenými očami/
- -problémy pri chytaní, hádzaní a udržiavaní rovnováhy

Doporučenia pre rodičov:

- vytvoriť dobré rodinné prostredie, prostredie súdržnosti a pochopenia
- pri výchove dieťaťa s ADHD si viac pomáhať pochvalou a povzbudením ako násilím a tvrdými trestami
- pre prípravu do školy vytvoriť priestor, kde nie je rušené
- pracovať s dieťaťom v krátkych časových intervaloch, úsekoch
- -zvyšovať aktivitu hrou, prípadne jednou užitočnou prácou, ktorá dieťa relaxuje a motivuje
- nájsť záujem dieťaťa pre o mimoškolskú činnosť
- dopriať dieťaťu dost' pohybu a relaxácie
- pochopiť zvláštnosti a nedostatky dieťaťa
- dbať na dodržiavanie presne stanoveného denného režimu rovnako s povinnosťami aj relaxáciou, hrou, oddychom

Dôležité pre rodičov, pedagógov a ďalšie kontaktné osoby u dieťaťa je konziliárne /viacerými odborníkmi/ zdiagnovovať a potvrdiť syndróm ADHD až potom tento riešiť.

Spracovala:

PhDr. Eva KITKOVÁ, psychológ