

ADHD – porucha pozornosti s hyperaktivitou

ADHD – porucha pozornosti s hyperaktivitou, je v detstve jednou z najčastejších psychiatrických 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 atď.

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.

ADHD – Attention Deficit Hyperactive Disorder

je porucha správania sa, ktorá sa prejavuje od útleho veku dieťaťa.

ADHD označujeme klinický syndróm, pre ktorý je charakteristická **narušená koncentrácia a pozornosť, porucha kontroly impulzov, kolísavé nálady i ťažkosti ako extrémny nepokoj či hyperaktivita**.

Ide o neurovývojovú poruchu.

Táto porucha je často pre rodinu veľkým bremenom. Zvláštne správanie dieťaťa rodina považuje často z nevedomosti za chyby vo výchove. K ťažkej úlohe výchovy dieťaťa s ADHD sa pridružuje aj odmietavý postoj okolitého sveta, ktorý môže viesť k psychickému tlaku na všetkých členov rodiny.

ADHD má mnoho podôb a vyskytuje sa napríklad spolu s hyperaktivitou (ADHD) alebo bez nej (ADD).

ADHD má **biologický základ v odlišnom vývoji a funkcii mozgu**. Narušená schopnosť sústredenej pozornosti, nadmerná aktivita a impulzivita u týchto detí je daná odlišnou štruktúrou a funkciou mozgu. Zistilo sa, že na vzniku príznakov sa podieľa **narušený metabolizmus látok, ktoré prenášajú vzruchy medzi nervovými bunkami, a to dopamínu a noradrenalínu**.

Základné príznaky ADHD

Na spoľahlivé stanovenie diagnózy je potrebné pozorné sledovanie dieťaťa a jeho vývinu.

U hyperkinetického syndrómu ide o pomerne ťažko diagnostikovateľnú poruchu, aj keď existujú jasné príznaky poruchy. Ide hlavne o poruchy sústredenia:

- neschopnosť sústrediť sa na podrobnosti;
- **ťažkosti so zachovaním pozornosti** pri plnení úloh alebo pri hre, pri rozhovore sa zdá, akoby dieťa nepočúvalo, dieťa nepostupuje podľa pokynov, má ťažkosti s rozvrhnutím úloh a činností, vyhýba sa úlohám, ktoré vyžadujú neprerušovanú

duševnú prácu, často stráca veci, ktoré potrebuje, ľahko sa pri práci rozptýli, v každodennej činnosti je zábudlivý.

- Ďalším príznakom je **hyperaktivita**. Dieťa sa často s niečím pohráva, je neposedné, zdvihne sa zo svojho miesta v situácii, v ktorej by malo sedieť, začne pobežovať bez ohľadu na situáciu, nedokáže sa potichu hrať, má zvýšený rečový prejav a je neustále v pohybe.
- Prejavom ADHD je aj **impulzivita** – dieťa vyhrkne odpoveď pred dokončením otázky, nedokáže čakať, kým príde na rad, často prerušuje a vyrušuje ostatných.

ADHD ovplyvňuje správanie dieťaťa odkedy sa ráno zobudí, počas celého dňa, v škole, pri popoludňajších aktivitách aj večer doma. Dieťa aj jeho rodina má **problémy aj s jeho večerným zaspávaním a spánkom**.

Ako rozpoznať ADHD?

Jednotlivé symptómy hyperkinetického syndrómu môžeme pozorovať už v dojčenskom veku.

Charakteristická je zvýšená aktivita, nepravidelný rytmus spania a bdenia alebo málo spánku a veľa kriku a málo rozprávania. Aj dotyková citlivosť a očný kontakt sa prejavujú inak ako u zdravých detí. Aktivita je zvýšená.

Diagnózu ale nie je možné stanoviť pred tretím rokom života dieťaťa. Aj neskôr je ťažké jednoznačne stanoviť, či ide o poruchu ADHD.

Predškolský a školský vek s ADHD

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 vedú k problémom vo vtedajšom živote dieťaťa v škôlke.

Oneskorenia môžeme nájsť **prakticky 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. U dieťaťa s ADHD v spojení s hyperaktivitou do veku približne troch rokov je nevyhnutná neustála kontrola a dozor dospelého, aby sme predišli nepríjemným úrazom.

V **školskom veku** začínajú „skutočné“ problémy. Požiadavky na dieťa sa 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 sťažujú sociálne kontakty. Nezriedka takéto deti **menia školu dva – až trikrát** už počas prvých rokov školskej dochádzky.

Nediagnostikovaný ADHD školák často vôbec nie je schopný zúčastniť sa vyučovania dlhší čas. Každý šum aj pohyb v triede na neho pôsobí odpútavajúco. **Domáce úlohy** mu trvajú veľmi dlho a deti „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 mládeže rozvíja **úzkosť alebo depresia** a býva viac náchylná na zneužívanie alkoholu a drog.

V mnohých prípadoch sa potom dostáva vďaka svojej ľahkej ovplyvniteľnosti do tzv. „zlých kruhov“. Dnes je už známe, že časť detí z ADHD syndrómu nevyrastie. Mládež aj dospelí trpia aj svojou „inakosťou“ a potrebujú podporu.

Deti a mládež postihnuté ADHD sú však aj veľmi senzibilné a majú aj svoje silné stránky.

Často bývajú veľmi **kreatívne a plné fantázie**, vycítia náladu a jej zmeny a oplývajú nesmiernou **ochotou pomôcť**. Majú obrovský **zmysel pre spravodlivosť**. Vedia sa pripútať k nejakej téme, vhlbiť sa do nej a získať obdivuhodné výsledky a poznatky.

Zdroje:

- *MUDr. František Bröhmer, Klinika detskej psychiatrie, DFNSP a LF UK Bratislava: Čo je to ADHD, Bratislava 2010*
- *MUDr. Ján Šuba, pedopsychiater, OZ Duševné zdravie detí Bratislava: Dopad ADHD, Bratislava 2010*
- *Tlačový materiál: ADHD – porucha ktorá zasahuje do celého života dieťaťa, Bratislava Február 2010*