

ADHD - porucha pozornosti s hyperaktivitou

Vypracoval: MUDr. Michal Goetz, psychiatr pro děti a adolescenty

Jedná se o neurovývojové onemocnění způsobující obtíže se soustředěním, přizpůsobením aktivity a zvýšenou impulzivitou.

Léčbou ADHD se zabýváme velmi intenzivně. Na jejím výzkumu a zkvalitňování péče o děti spolupracujeme s kolegy ze zahraničí. Snažíme se více informovat o ADHD a souvisejících poruchách i mezi pedagogy. I přes naši snahu stále ještě přetrvává mylné chápání ADHD jako ekvivalentu Lehké mozkové dysfunkce (LMD). Tento název se již ve světě nepoužívá. Snažíme se rodičům a přidruženým odborníkům dát vědět, že světová medicína již výrazně pokročila.

Příznaky ADHD

- dítě má potíže začít se soustředit
- je snadněji vyrušitelné
- po vyrušení mu může delší dobu trvat, než se vrátí k původní činnosti
- zapomnětlivost (častěji než ostatní něco ztrácí, hledá, kam si co založilo nebo zapomene, že mělo něco udělat)

Hyperaktivita a ADHD

- dítě nevydrží v klidu
- pobíhá
- poskakuje
- vrtí se
- hraje si s rukama
- pořád mluví a vydává zvuky (často i v noci, ve spánku)

Impulzivita a ADHD

- neuvážené jednání
- vykřikování
- skákání do řeči
- nevhodné přerušování činnosti ostatních
- v méně nebezpečné podobě působí obtíže v kolektivu
- v nebezpečnější může mít za následek časté úrazy

S popsánymi projevy se můžeme setkat i u adolescentů a dospělých. Až u 2/3 dětí přejde do adolescence a u poloviny do dospělosti. Dospívající a dospělí mají potíže se soustředěním, dodržováním režimu a schopností udržet dlouhodobé úsilí.

Další potíže spojené s ADHD

- poruchy chování
- úzkosti
- poruchy školních dovedností – dys poruchy
- tiky apod.

Děti s ADHD mohou mít častěji horší kvalitu spánku. Dlouho jim trvá, než usnou nebo se častěji probouzí, případně jsou ve spánku zvýšeně pohybově aktivní, mluví ze spaní apod. Přesto nemusí být přes den ospalé, dokonce naopak, a tak rodičům mohou tyto potíže unikat.

Porucha pozornosti s hyperaktivitou zhoršuje předpoklady k aktivitám, na nichž stojí oceňování v naší západní společnosti. Tj. pozornost při výkladu, schopnost samostatné práce, schopnost přizpůsobit se pravidlům, dlouhodobá spolehlivost, orientace na časově vzdálený cíl. Z toho často plyne, že děti s ADHD jsou velmi často kritizovány a dospělí kolem nich si už ani nemusí uvědomovat, že poměr mezi pozitivním oceněním a kritikou se už dávno přesunul ve prospěch kritiky. Dítě s ADHD své neúspěchy a komentáře k nim vnímá velmi intenzivně. Začne se považovat za nešiku, zmatkáře, průšviháře atd. Přesto, že pro dítě s ADHD je vedení k dennímu režimu a řádu velmi důležité, stejně jako snaha mu pomoci udržet a vybudovat pozitivní sebehodnocení, ADHD to nevyлéčí. Můžeme ale mírnit její důsledky a pomáhat dítěti, aby se rozvíjelo a zvládalo nároky, které jsou na něj kladeny.

Farmakologická léčba ADHD

Pro léčbu ADHD jsou určeny léky, které podporují aktivitu těch oblastí mozku, které jsou zodpovědné za celkovou organizaci naší činnosti - stimulancia. Zlepšují konektivitu mozkových center. Ovšem jen po tu dobu, kdy je v krvi dostatečné množství léku. To je cosi, co zatím neumíme vyřešit. Některé děti, které užívají stimulancia s prodlouženým účinkem, mohou mít večer potíže s usnutím. Proto u řady dětí doporučujeme vysazení léků o prázdninách, někdy i o víkendech. Stimulancia jsou v dětské psychiatrii užívána již 50 let, takže s nimi máme velké množství zkušenosti.

ADHD a tiky

Tiky jsou mimovolní záškuby některých svalových skupin, většinou v obličeji, nebo různé stereotypní zvukové projevy, jako je třeba posmrkávání a pokašlávání. Pro léčbu dětí s ADHD a tiky, nebo ADHD a úzkostnou poruchou, je k dispozici lék atomoxetin. Je celosvětově registrován pro léčbu ADHD a má jiný mechanismus účinku než stimulancia. V úvodu léčby se mohou projevovat bolesti hlavy a nevolnost, snížená chuť k jídlu. Na spánek má však spíše příznivý účinek.

Při kombinaci více obtíží přesahujících ADHD, je někdy potřebné farmakoterapii rozšířit o další léky, ať už se jedná o léky snižující agresivitu a impulzivitu nebo o léky přinášející úlevu od deprese nebo úzkosti.

Je třeba si všimnout a pochopit, jak děti s ADHD myslí a „fungují“. Pokud jsou ponechány napospas samy sobě, začnou nekontrolovatelně se věnovat krátkodobým zábavám, ať už je to sledování televize, nebo hraní na počítači. Pokud si zvyknou takto trávit volný čas, je pak velmi obtížné to změnit. Je nutné rozvoji takovýchto zlovyků předcházet a toho lze docílit jedině tím, že jim věnujeme více času a pozornosti. Vytváříme společně s nimi denní režimy, motivujeme je krátkodobými odměnami, neočekávanými pochvalami a velmi cílevědomě se staráme o náplň jejich volného času a budování studijních návyků. Ambulantní psychiatr ví, jak je to všechno náročné, protože prožívá se svými pacienty s ADHD jejich všednodenní starosti po dlouhá léta. Není tedy třeba se obávat - nejste v tom sami. Budeme se Vám snažit pomoci, jak jenom umíme.

Další užitečné zdroje informací:

<http://www.adhd.cz>

<http://www.nepozornidospeli.cz>

<http://www.adhdandyou.com>