

ADHD - Porucha pozornosti s hyperaktivitou

ADHD = Attention Deficit Hyperactivity Disorder do češtiny lze tento výraz překládáme jako poruchu pozornosti s hyperaktivitou. Pokud se přidají poruchy chování hovoříme o hyperkinetické poruše chování. Jedná se o neurovývojovou poruchu charakteristickou především poruchou pozornosti, impulzivitou a hyperaktivitou. Všechny tyto příznaky se projevují už od raného dětství. Je zajímavé, že příznaky impulzivity a hyperaktivity se projevují třikrát až pětkrát častěji u chlapců. Ti tak na sebe poutají mnohem větší pozornost, protože ADHD je u nich rozpoznatelná snáze než u opačného pohlaví. Okolím jsou pak považováni za „zlobivé“, „uličnické“ apod. Dívky častěji postiženy poruchou pozornosti bez hyperaktivity a společnost je proto vnímá spíše jako nenápadné, či „hloupé“.

Přehled příznaků ADHD u dětí:

- jsou nepozorné při školních úkolech, opomíjí detaily, dělají chyby z nepozornosti,
- neudrží trvale pozornost při úkolu nebo při hře,
- pokud jim někdo zabráni v činnosti, kterou musejí následně ukončit, jsou impulzivní a afektované,
- působí, že během rozhovoru neposlouchají,
- i když pochopí instrukce, nedokončují úlohy,
- mají problém naplánovat si své aktivity,
- nesnášejí úkoly vyžadující soustředění a trpělivost,
- ztrácejí věci, hračky, školní potřeby atd.,
- vnější podněty snadno přeruší jejich soustředění,
- zapomínají na své denní úkoly a povinnosti,
- nedokáží klidně sedět, vrtí se na židli, hraje si s rukama,
- pobíhají nebo lezou často v nevhodných situacích,
- obtížně zachovávají klid a ticho,
- jsou stále v pohybu,
- neustále hovoří,
- často vyhrknou odpověď před dokončením otázky,
- dělá jim potíže čekat, až na ně dojde řada,
- často přerušují ostatní,
- mají silné emoční projevy i na drobné podněty,
- bývají sociálně nevyzrálé, mají komunikační problémy.
- působí obtíže v kolektivu
- častěji si mohou způsobit úrazy

Další potíže spojené s ADHD

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 nevytláčí. Můžeme ale mírnit její důsledky a pomáhat dítěti, aby se rozvíjelo a zvládalo nároky, které jsou na něj kladeny.

Příznaky ADHD podle věku

Jedná se o neuro-vývojové onemocnění způsobující obtíže se soustředěním, přizpůsobením aktivity a zvýšenou impulzivitou. ADHD patří k poruchám, u kterých se příznaky a jejich intenzita mění – obvykle zmírňuje během vývoje jedince. Rozdíly jsou také mezi chlapci a dívkami. Vždy je potřeba přihlížet k tomu, kolik je dítěti let a zamyslet se i nad tím, nemáme-li na něj například přehnané nároky. Až u $\frac{2}{3}$ dětí přejde do adolescence a u $\frac{1}{2}$ do dospělosti. Dospívající a dospělí mají potíže se soustředěním, dodržováním režimu a schopností udržet

Kojenecký věk

Některé z příznaků ADHD jsou ve vývojově přiměřené podobě patrné již v kojeneckém a batolecím období. A byť u kojenců není ADHD možné diagnostikovat, dají se u nich vyzorovat určité projevy hyperaktivity. Zatímco si novorozenec bez příznaků hyperaktivity obvykle vytvoří určitý rytmus střídání bdělosti, pláče, krmení a spánku, hyperaktivní dítě mívá nápadně nepravidelný režim. Někdy prospí celý den, ale v noci je aktivní, projevuje se u něj zvýšená dráždivost, více křičí nebo pláče častěji a jakoby bez důvodu. Chování dítěte matku vyčerpává a vyvolává u ní otázku, zda svému dítěti správně rozumí. Dobrou zprávou však je, že se u většiny takto se projevujících novorozenců stav postupně upraví a ADHD se u nich plně nerozvine.

Batolecí věk

Příznaky ADHD v batolecím období už mají mnohem konkrétnější obrysy. U dětí je možné pozorovat větší neklid, živost, nebo nevyrovnaný vývoj, kdy dítě například začíná lézt, aniž by umělo sedět, nebo dříve mluví a později chodí. Neklidné dítě vyžaduje od členů rodiny a zejména od matky více pozornosti kvůli svým nepředvídatelným reakcím, nebezpečí pádů a úrazů.

Předškolní věk

Předškolní hyperaktivní děti jsou velmi živé, jako by byly stále „na pochodu“. Neustále po něčem šplhají, někam se dobývají. Působí jako natažené na klíček, neustále vyžadují pozornost okolí, kterou však není nikdo schopný naplnit. Některé děti mívají problémy při začlenění do předškolních zařízení, protože i zde je již po dítěti požadována schopnost podřídit se a odložit na chvíli bezprostřední uspokojení svých potřeb. Pro rodiče pak největší zátěží bývá zvýšená náladovost dětí a sklon k podrážděnosti, hněvu a neposlušnosti. Jakkoliv je však toto období pro rodiče těžké, většinou považují dítě stále ještě za zvladatelné.

Školní věk

Nejnápadněji se ADHD projevuje při nástupu do školy, nejvíce dětí je diagnostikováno mezi šestým a devátým rokem. Ve školním prostředí a při rostoucích nárocích na dítě se výrazněji projeví poruchy soustředění a neshody v kolektivu. Po dítěti se žádá ukázněnost, schopnost ovládat se, podat výkon, soustředit se. Tyto požadavky není schopno vzhledem ke svým problémům splnit. Ve školním věku se výrazněji projeví poruchy soustředění a neshody v kolektivu. Děti jsou pro různé přestupky velmi často napomínány. Za špatné školní výsledky a napomínání za různé přestupky je dítě v podstatě trestáno dvakrát, jednou ve škole, jednou doma. Vyrůstají problémy s vrstevníky. Rodiče prožívají pocity výchovné bezradnosti a neúspěšnosti, často jeden druhému vytýkají buď velkou přísnost nebo benevolenci.

Adolescence

S příchodem adolescence se hyperaktivita zmírňuje. Stále však přetrvává nesoustředěnost, nedostatečná vytrvalost, nespolehlivost a další přidružené komplikace jako jsou deprese, úzkosti, poruchy chování a zneužívání návykových látek. Právě klesající hyperaktivita v tomto věku rozšířila mýtus o ústupu ADHD spolu s dospíváním. Současné průzkumy však jasně ukazují, že až u 80 procent adolescentů, kteří v dětství ADHD trpěli, projevy přetrvávají a až 60 procent pacientů může vykazovat některé příznaky ADHD i v dospělosti.

Dospělost

Dospělým trpícím ADHD dělá problémy soustředit se na konverzaci, ztrácejí a hledají běžné předměty, zapomínají na schůzky a termíny. Často selhávají při organizaci práce, postupují chaoticky, nedokončují úlohy. Jsou impulzivní, což se projevuje netrpělivostí, ukvapenými rozhodnutími a nákupy, kterých později litují. Častěji riskují při jízdě, jsou původci četných dopravních nehod. Mají sklony ke zneužívání drog a alkoholu. Na druhou stranu bývají kreativní.

Není jednoduché být rodičem dítěte s ADHD. Dříve či později pocítíte únavu, protože musíte připomínat stále stejné věci, neustále dohlížet na psaní úkolů a znovu a znovu nakupovat ztracené školní pomůcky. Právě rodiče jsou klíčovou osobou ve správné léčbě dítěte.

Léčba ADHD

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.

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.

Doc. PhDr. Vladimír Kebza, CsC., vypracoval **DESATERO PRO RODIČE DĚTÍ S ADHD:**

1. Obrníme se klidem a velikou trpělivostí – víme, že dítě nám to nedělá naschvál.
2. Stále hledáme dobré stránky našeho dítěte, za které můžeme dítě pochválit, mluvíme o nich a posilujeme je (mezi všemi těmi průšvihy se snadno ztratí to, co dítě udělalo dobře).
3. Místo zadávání úkolů raději s dítětem aktivně a v klidu spolupracujeme. Máme je tak na očích, pomáháme mu soustředit se na cíl a dáváme mu jistotu, že nám na něm záleží.
4. Práci a činnost dělíme na velmi krátké časové úseky, cca 10-15min., které prokládáme odpočinkem. Odpočinek je dobré spojit s nějakým pohybem.
5. Dbáme na to, aby dítě každý den mělo možnost vybit svou „přebytečnou“ energii v pohybu a volných hrách (ale pozor - organizované kroužky k tomu nejsou příliš vhodné).
6. Dovolíme mu vrtět se na židli či pracovat v různých polohách: vkleče, vleže na koberci apod. Je-li to možné, požádáme učitele, aby se mohlo dítě čas od času projít i během hodiny.
7. Spolupracujeme se školou, ptáme se na úspěchy našeho dítěte, žádáme, aby dítě mohlo sedět co nejbližší učiteli a pokud možno co nejdál od rušivých podnětů.
8. Dbáme na celkové dobré zdraví dítěte, aby nebylo zbytečně zatěžováno dalšími potížemi.
9. Nenecháváme dítě s jeho průšvihy a neúspěchy samotné, šetrně je s ním probíráme, hledáme cesty, jak to příště udělat lépe.
10. Včas uvažujeme o vhodném budoucím povolání dítěte. Intelektová kapacita dětí s ADHD se neliší od ostatních dětí, musíme však zvažovat zejména míru jejich aktivity – tyto děti často bývají spokojené spíše v praktickém povolání. Nejdůležitější je jejich spokojenost s pracovní činností.