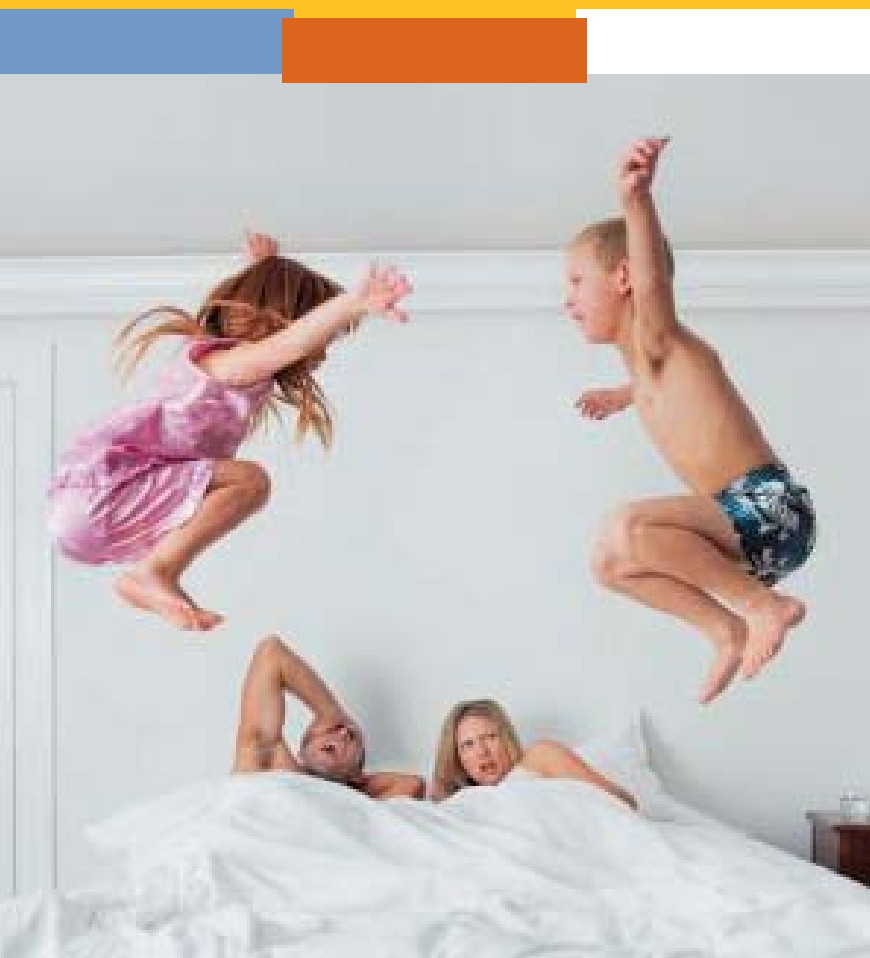


Mé dítě má ADHD Co dál?

Návodná příručka pro rodiče dětí s ADHD

Doc. MUDr. Eva Malá, CSc.



Lilly

ADHD - Základní informace pro rodiče

Každý si určitě už všimnul zbrklého kluka, kterému vše padá z ruky, do každého vrazí, každého přerušuje, ale výzvy a napomenutí nevnímá. Je nešikovný, do všeho je „hrr“, ale u ničeho nevydrží, každou hru pokazí. Na všechno vyleze, odevšad spadne.

Máma pro něj přijde do školky, on se k ní vrhne, zakopne o rozvázanou tkaničku, umaže jí sukni a přitom roztrhne výkres, který pro ni nakreslil. Paní učitelka vzdychne, ostatní rodiče krouží hlavou, děti se smějí. Maminka se stydí, že ho nezvládá. Děti se oblékají, kluk mezi nimi skáče, pošťuchuje. Ostatní odchází, on je stále nepřevlečený, válí se po zemi, nemůže najít boty, leze pod skříňku, roztrhne si tričko a odře si svou beztak již jízvami pokrytou hlavu.

Máma křičí, na pokraji pláče, slibuje nářez, nebo že to řekne tátovi. Nakonec ho ale obleče, ačkoliv on to už dávno umí sám. Odcházejí, oba nešťastní a našťvaní. Kluk řekne: „Ty mě nemáš ráda“, ale než mamka stačí odpovédět, už se cáká v blátě ...

A když kluk večer po dlouhém boji usne, všichni si oddychnou. Ale jenom na chvíli - zítra nás to čeká znovu!



Pokud poznáváte své dítě v tomto příběhu, tak je možné, že vaše dítě není ani zlomyslné, nevychované nebo hloupé, ale - i když to tak nevypadá - možná trpí tak zvanou hyperkinetickou poruchou - ADHD (poruchou aktivity a pozornosti).

Být rodičem takového dítěte není vždy jednoduché.

Možná jste nespokojeni s jeho chováním a výsledky ve škole i doma a možná máte pocit, že jde o vaše výchovné nebo rodičovské selhání.

Nejde ale o vaše selhání - jde o neurovývojovou poruchu, ADHD. Narušená schopnost soustředěné pozornosti, nadměrná aktivita a impulzivita u těchto dětí je dána odlišnou strukturou a funkcí mozku.

ADHD se vyskytuje přibližně u 3–9% dětí, častěji více u chlapců než u dívek, a často již někdo z rodiny předtím měl tuto poruchu (aniž by si toho byl vědom).

Průběh nemoci: Kdo a kdy poruchu pozná?

Většinou se toto dítě trochu liší již v **mateřské školce**. Je zbrklé, neposedné, nerespektuje režim, nesoustředí se na náročnější úkoly. Všichni ho pokládají za „nezralé“. Někdy může být navíc i nešikovné. U činností vyžadujících trpělivost má problém - je jako z „hadích ocásků“, chvíli neposedí, často kazí dětem hru, nevydrží čekat, až na něho přijde řada.

I když se většinou dítě do **školy** těší, téměř vždy se pro něj i pro rodiče po několika dnech školní docházka stává katastrofou. Dítě není schopno se podřídit řádu, neumí poslouchat, je dráždivé a výbušné. Jeho činy jsou náhlé a překotné - napřed jedná, pak myslí. Sešity má počmárané, zmuchlané, košili umazanou. Vyhrkne, co ho zrovna napadne, skáče druhým do řeči,

poštuchuje, dělá grimasy. Roztěkanost mu kazí prospěch, pracuje s velkými výkyvy - jednou za jedna, jindy za pět. Přitom doma, pod dohledem dospělého, který jej usměrňuje, se látku naučí dobře a úkoly zvládá pěkně...

Role pedagoga

Učitel ve školce nebo na základní škole dítě s diagnózou ADHD okamžitě pozná a má možnost přizpůsobit své výchovné působení této poruše. Pokud ale výchovná opatření nedostačují, má možnost doporučit rodičům konzultaci v příslušné Pedagogicko psychologické poradně (PPP). Na doporučení PPP a v součinnosti s dětským psychiatrem pak může škola použít individuální učební plán, který lépe odpovídá možnostem a potřebám dítěte s ADHD.

Role psychologa a Pedagogicko psychologické poradny (PPP)

Školní psycholog může zhodnotit intelekt dítěte a posoudit, zda dítě netrpí poruchami učení.

Až v 60 procentech bývá ADHD spojeno se specifickými poruchami učení - dyslexie (problémy se čtením), dysgrafie (problémy s psaním), dyskalkulie (problémy s počítáním).

Psycholog vysvětlí odlišné reakce dětí s ADHD a poradí rodičům, jak výchovně působit na dítě v rodině. V případě potřeby může také nabídnout rodinnou psychoterapii a informovat školu o vhodných režimových i učebních úpravách.

Role dětského lékaře (pediatra)

Dětský lékař vyloučí tělesné onemocnění a v případě podezření na ADHD doporučí konzultaci u dětského psychiatra (pedopsychiatra).

Role pedopsychiatra

Dětský psychiatr dítě vyšetří a posoudí zda se jedná o ADHD nebo o jinou poruchu. V případě potřeby pošle dítě na vyšetření ke specialistům - např. k neurologickému (včetně EEG), foniatrickému nebo logopedickému vyšetření. Pedopsychiatr pak léčí ADHD a koordinuje spolupráci mezi PPP, školou, rodinou a ostatními specialisty.

Proč je důležité děti s ADHD léčit?

Zdánlivě se dá říci, že vlastně o „nic nejde“. To dítě je jen „trochu živější“ anebo „trochu víc zlobí“. **ADHD sice neohrožuje dítě na životě, ale ohrožuje a snižuje možnosti uplatnění dítěte - nyní i v budoucnosti!**

Neléčené dítě, jakkoliv inteligentní, obtížněji zvládá školu a často nedosáhne takového vzdělání, na které má talent a vlohy. Jeho budoucí profese a uplatnění pravděpodobně nebudou odpovídat jeho schopnostem. U dítěte s ADHD bez léčby bývají vztahy s vrstevníky problematické a nenaplněné. Dítě je často osamocené, nespokojené a nešťastné. Spolužáci je „neberou“ - vadí jim, že vyrušuje. Dítě i jeho rodina a okolí bývá frustrováno z častých neúspěchů a konfliktů.



Dítě s neléčenou ADHD častěji než ostatní sáhne po drogách. Také je větší riziko, že se zaplete, díky své impulzivitě, do kriminálních aktivit.

Tato porucha se může kolem 12. roku do jisté míry upravit, ale ve více než v polovině případů porucha přetrvává až do puberty nebo i do dospělosti. Prokázaná nerovnováha odlišných funkcí mozku, které řídí pozornost a aktivitu, může být u dětí trpících ADHD účinně vyvážena léčebnými postupy. Díky léčbě se dítě může lépe soustředit, zbavit se neklidu a snaže se zařadit do kolektivu vrstevníků. V neposlední řadě může lépe využít svých schopností ve škole i doma.

ADHD lze léčit. Při úspěšné léčbě má dítě s ADHD, možná právě i vaše dítě, lepší šanci rozvinout své schopnosti a zlepšit vztahy se svým okolím.

Komplexní léčba ADHD patří do rukou dětského psychiatra a psychologa

Po stanovení diagnózy ADHD vypracuje pedopsychiatr léčebný plán, na kterém se domluví s rodiči, a který se skládá z několika přístupů:

Léčba farmakologická

■ Existují účinné léky, které vyrovnávají odchylné reakce mozkové činnosti u ADHD. Tyto léky předepisuje pedopsychiatr.

Jejich cílem není dítě „utlumit“, ale ovlivnit činnost mozku tak, aby se dítě zbavilo vnitřního neklidu. Léky zaberou přibližně u více než tří čtvrtin dětí a často již po měsíci léčby je patrný pozitivní účinek doma, ve škole i mezi vrstevníky.

Léčba psychoterapeutická

■ Sestává z pohovorů psychoterapeuta (psychiatra nebo psychologa) jak s dítětem, tak s rodinou. Při setkáních se používají různé přístupy, včetně kreslení, relaxačních cvičení, her apod. Cílem je povzbudit vzájemnou spolupráci při zvládnání příznaků ADHD, posilovat sebevědomí dítěte a zlepšit komunikaci s okolím. Psycholog nebo speciální pedagog může také pomoci s léčbou a specifickým nácvikem u poruch učení (dysgrafie, dyslexie apod.) nebo poruch chování.

Léčba režimová

■ Spočívá v systémové změně režimu v rodině a ve škole tak, aby více vyhovoval potřebám dítěte s ADHD. Psychoterapeut pomáhá lépe zorganizovat čas, rozdělit a utřídit domácí i školní práci. Společně s rodiči se snaží dítě motivovat a odměňovat. Na úpravě režimu by měla spolupracovat celá rodina, ale také škola.

■ Účinnost tak zvaných „alternativních způsobů léčby“ nebyla prokázána.

Nemějte obavy požádat o pomoc odborníky!

■ **pedagogy**, kteří mohou vašemu dítěti přizpůsobit výuku a v případě potřeby s dítětem pracovat individuálně

■ **psychology**, kteří umí trénovat u Vašeho dítěte pozornost a paměť, zklidnit emoce a léčit specifické poruchy učení a chování

■ **dětské lékaře**, kteří pečují o zdravotní stav a ví, kdy je nutné poslat dítě k dětskému psychiatrovi

■ **dětské psychiatry**, kteří diagnostikují ADHD a mohou nasadit účinnou léčbu. Koordinují také léčbu vašeho dítěte a v případě potřeby spolupracují s dalšími odborníky

Pro více informací: www.lifeisaclassroom.com

Tato příručka byla vydána ve spolupráci se společností Eli Lilly ČR, s.r.o.
Eli Lilly ČR, s.r.o., Pobřežní 1a, 186 00 Praha 8, tel.: +420 234 664 111, fax: +420 234 664 891



Life is a Classroom

Lilly