

**Zespół nadpobudliwości psychoruchowej, po angielsku Attention Deficyt Hyperactivity Disoder, znany pod nazwą ADHD.**

**ADHD występuje na całym świecie, we wszystkich kulturach.**

Zaburzenie to jest rozpoznawane u dzieci mających trwale występujące objawy, które rozpoczęły się przed 7 rokiem życia. Zespół ten **objawia się trwałymi sposobami zachowania układających się** w charakterystyczną triadę problemów:

- problemów z utrzymaniem uwagi
- problemów z impulsywnością
- nadmierną ruchliwość.

**Opis objawów:**

**Zaburzenia uwagi** przejawiają się krótkim czasem skupienia uwagi, trudnościami w koncentracji, **nieumiejętnością wybrania tego, na czym w danym momencie należy się skupić** (np. na wypowiedzi nauczyciela w klasie) oraz bardzo łatwym rozpraszaniem się pod wpływem zewnętrznych bodźców (np. wejście kogoś do klasy lub przejeżdżający samochód).

Zaburzenia uwagi powodują zwykle, że dotknięte nimi dzieci gorzej radzą sobie w szkole. Osiągają słabsze wyniki i mają gorsze kontakty z nauczycielami, których denerwują swoim brakiem zdolności do skupienia się na tym, co ważne dla dorosłego. Pochodną zaburzeń uwagi jest stałe gubienie przedmiotów, a także zapominanie różnych rzeczach, gdyż, aby coś zapamiętać, trzeba najpierw na to zwrócić uwagę.

**Problemy z impulsywnością i kontrolą zachowań** oznaczają wykonywanie przez dziecko czynności bez przewidywania, jakie mogą być ich następstwa zarówno dla samego dziecka, jak i innych. Dzieci z zespołem nadpobudliwości zwykle rozpoczynają wykonywanie zadania bez całkowitego zrozumienia instrukcji. Często nie wysłuchują jej nawet do końca. Mają kłopoty z wykonaniem złożonych prac. **Trudniej im uczyć się z wcześniejszych doświadczeń oraz ogólnych zasad.** Są bardziej gadatliwe, przerywają innym, nie czekają na swoją kolej w grupowych sytuacjach. **Nic dziwnego, że częściej niż "zdrowe" dzieci są nie lubiane przez rówieśników oraz prowokują innych do wyrażania negatywnych opinii o sobie.** Mają krótszy okres odwiekania działania, muszą zrobić natychmiast coś, co przychodzi im do głowy i nie potrafią czekać na nagrodę lub pochwałę. W klasie szkolnej często oznacza to wtrącanie się do wypowiedzi nauczyciela lub innych dzieci lub nieustanne domaganie się pytania. Nadmierna impulsywność ma jednak

także tragiczne następstwa. Dzieci nadpobudliwe znacznie częściej niż pozostałe ulegają poważnym wypadkom lub w nich giną, gdyż np. wybiegają na jezdnię nie sprawdzwszy, czy nadjeżdża samochód.

**Nadruchliwość** jest to nadmierna ruchliwość dziecka, nie połączona z wykonywaniem przez niego zadania i która jest irytująca i dokuczliwa dla będących wokół osób. Dziecko nadpobudliwe z trudnością pozostaje w jednym miejscu, często biega, wspina się na meble, u starszych dzieci i nastolatków może to ograniczyć się do wiercenia, kręcenia się na krześle, rysowania, obgryzania długopisu lub poczucia wewnętrznego niepokoju. **Co charakterystyczne, aktywność dziecka nadpobudliwego zwykle jest dość chaotyczna, nie służy określonej celowi.**

**Rozpowszechnienie ADHD**, w zależności od pracy i użytych kryteriów diagnostycznych, jest oceniane pomiędzy 3 a 8 % dzieci w wieku szkolnym, ale tylko 20 % dotkniętych nim dzieci trafia pod specjalistyczną opiekę. Częściej tym zaburzeniem dotknięci są chłopcy. W stosunku 2:9.. U dziewcząt dominują problemy z uwagą. Dziewczeta mają kłopoty z nauką, ale ponieważ nie sprawiają problemów wychowawczych, zwykle nie są kierowane do psychologa lub psychiatry u chłopców na pierwszy plan wysuwają się objawy związane z nadmierną impulsywnością i nadmierną, niekontrolowaną ruchliwością.

### **Obraz nadpobudliwości w zależności od wieku**

U większości dzieci nie ma „początku” wystąpienia objawów, a rodzice zgłaszają się po pomoc wtedy, gdy ruchliwość i impulsywność dziecka uniemożliwia mu naukę w szkole. To jednak nie oznacza, że objawy zaczęły się w 7 roku życia.

Już **we wczesnym dzieciństwie** można zauważyć cechy charakterystyczne dla nadpobudliwości. Rodzice, opowiadając o tym okresie, wspominają o dużej drażliwości dziecka i jego problemach związanych ze snem i łaknieniem. W wieku przedszkolnym najbardziej zauważalna jest nadmierna aktywność ruchowa i emocjonalność dziecka, jak również kłopoty z przyswajaniem norm społecznych. Skrajna impulsywność dziecka może być przyczyną konfliktu z rówieśnikami.

**W wieku szkolnym** zaznacza się coraz wyraźniej upośledzenie funkcjonowania dziecka w porównaniu z rówieśnikami. W młodszych klasach przeważa nadaktywność motoryczna i impulsywność. Jako coraz większy problem jednak jawią się deficyty uwagi i kłopoty z koncentracją, utrudniające naukę i wpływające na osiągane słabe wyniki szkolne.

Objawy zespołu nadpobudliwości zmniejszają się z wiekiem. Najszybciej ustępuje nadruchliwość – dziecko, które w pierwszej klasie biegało po pomieszczeniu, w trzeciej już tylko się wierci. Wolniej poprawia się zdolność skupiania uwagi. W okresie dojrzewania objawy utrzymują się u ponad 2/3 chorych. W części przypadków utrzymują się jednak dłużej - u około 70 % pacjentów w okresie dorastania i u ok. 30 % osób w wieku dorosłym.

**Dorastający** mają sporo problemów związanych z nauką, często ich edukacja jest poniżej posiadanych potencjalnych możliwości. Są mniej dojrzały od rówieśników, mają problemy w kontaktach społecznych z rówieśnikami, nauczycielami czy rodzicami. Często mają niską samoocenę. Przetrawanie zespołu nadpobudliwości psychoruchowej grozi zwiększonym ryzykiem rozwinięcia się antyspołecznych zachowań, wpadnięcia w konflikt z prawem, uzależnienia, zachowania antyspołeczne, uzależnienie od alkoholu i narkotyków, depresję, większe ryzyko popełnienia samobójstwa. Wiąże się to z niemożnością wytyczenia sobie planu działania oraz jego konsekwentnej realizacji.

### **Konsekwencje psychologiczne**

Nie wydaje się, aby wszystkie problemy nadpobudliwego dziecka i dorosłego związane były tylko z nadpobudliwością jako cechą człowieka, częściej są po prostu jej konsekwencjami. Dziecko nadpobudliwe jest bardzo często karane za swoje objawy, odbiera nieustannie cały szereg negatywnych informacji o sobie: słyszy, że jest niegrzeczne, leniwe, nie słucha i przeszkadza. Na podstawie tych informacji tworzy obraz siebie jako osoby gorszej od innych, złej, nieudanej. W zależności od warunków rodzinnych i cech temperamentu może zareagować na to agresją lub wycofaniem i rezygnacją z wszelkich usiłowań. U części nastolatków objawy zaburzeń uwagi są minimalne, a dominuje przekonanie „i tak mi się nie uda”, nabyte w czasie lat niepowodzeń szkolnych.

Aż 65% dzieci nadpobudliwych, zgłaszanych do placówek pomocy, ma trudności z posłuszeństwem i wykonywaniem poleceń. Są one uparte, wybuchowe, a w stosunku do otoczenia często werbalnie agresywne.

Współwystępowanie zaburzeń zachowania bardzo niekorzystnie wpływa na rokowanie w omawianym zespole. Dzieci, u których oprócz nadpobudliwości rozpoznaje się współistniejące zaburzenia zachowania, mają większe szanse na popadnięcia w uzależnienie od substancji psychoaktywnych i/bądź przyłączenie się do grup przestępczych, a także przedwczesne porzucenie szkoły. Wyniki niektórych badań wskazują nam, że dzieci te pochodzą też najczęściej z środowisk

psychospołecznie bardziej obciążonych, i/lub wychowują się w rodzinach rozbitych lub skonfliktowanych.

Kontakty dziecka nadpobudliwego z kolegami przebiegają burzliwie, dziecko wpada w zabawę innych i nie ma umiejętności dostosowywania się do jej reguł, chce przeforsować swoje, tak, że nawiązywane znajomości są krótkotrwałe. Nadpobudliwe dziecko nie ma wielu kolegów i przyjaciół, co też wreszcie obniża jego własną samoocenę. Dziecko jest często spostrzegane przez grupę jako łamaga, fajtlapa, błazen, z którego można się pośmiać, jako ten, na kim skupi się i tak cała uwaga nauczyciela. Zmiana takiej sytuacji jest dosyć trudna.

Należy też zauważyć, iż nadpobudliwe dzieci - z powodu swojej impulsywności, nieuwagi oraz trudności w planowaniu i przewidywaniu konsekwencji swoich zachowań - są bardziej niż inne narażone na przypadkowe urazy fizyczne i wypadki komunikacyjne

### **Przyczyny nadpobudliwości**

Obecnie uważa się, że przyczyną tego zespołu najczęściej nie jest organiczne uszkodzenie mózgu na skutek działania patologicznych czynników w okresie okołoporodowym, lecz jest bardzo nasiloną, genetycznie uwarunkowaną cechą człowieka. Mózg dziecka nadpobudliwego dojrzewa w odmienny sposób.

Spowodowane jest to zmianami w obrębie materiału genetycznego, co z kolei powoduje zmiany pracy niektórych struktur mózgu, a w konsekwencji zaburzenia procesów psychicznych. Za takim wyjaśnieniem przemawia przebieg zespołu nadpobudliwości psychoruchowej, czyli zmniejszanie się nasilenia lub ustępowanie objawów wraz z wiekiem u dużej liczby pacjentów.

Za założeniem, że nadpobudliwość jest genetycznie uwarunkowaną cechą przemawiają wyniki badań nad rodzinami dzieci nadpobudliwych, w których znacznie częściej występuje nie tylko nadpobudliwość, ale także różne zaburzenia będące wynikiem zaburzonej kontroli impulsów i nieuwagi.

Podsumowując można, więc powiedzieć, że dziecko nadpobudliwe stale przeszkadza, nie słucha, nie wypełnia poleceń, nie pracuje na lekcji, przeszkadza innym, nie odrabia prac domowych, sprawia wrażenie nieobecnego, jest często zamieszane w klasowe bójki, albo w kłótnię rodzeństwem. Wątro jednak podkreślić, że bardzo niewiele z tego jest jego winą. Nie jest też winą mającego trudności w klasie nauczyciela ani wychowującego dziecko rodzica.

## **Kiedy myśleć o nadpobudliwości ?**

Nadpobudliwość jest kwestią dość umowną. Zatem w każdym przypadku, gdy podejrzewamy nadpobudliwość, należy zadać pytanie, czy mamy do czynienia z nadpobudliwością patologiczną. Nie ma badania albo testu, które pozwala stwierdzić, które dziecko jest nadpobudliwe, a które nie. Różne jest także nasilenie objawów w zależności od sytuacji. Są one silniej wyrażone w czasie podejmowania wysiłku umysłowego lub konieczności zachowania ciągłej uwagi - słuchanie nauczyciela, czytanie szczegółowego materiału, monotonna praca - natomiast mogą być niewielkie lub zupełnie nieobecne, w nowej, interesującej sytuacji, a także w czasie indywidualnego kontaktu z dorosłym.

Aby można było mówić o zespole nadpobudliwości, dziecko musi mieć objawy stale lub niemal stale, (choć o różnym nasileniu), a zatem i w szkole i w domu i na podwórku. Zwykle najbardziej nasilone są w szkole, ze względu na konieczność zachowania tam stałej uwagi i pozostawania w jednym miejscu. Ważne jest także stwierdzenie, że objawy te występują od wczesnego dzieciństwa. Nadpobudliwość jest cechą człowieka, która ujawnia się różnie silnie w rozmaitych sytuacjach, więc może się znacznie nasilić pod wpływem stresu, w dużej klasie, po zmianie nauczyciela, ale także przy problemach rodzinnych. Kiedy indziej może być mniej nasilona, jednak zwykle nie można powiedzieć, że objawy kiedyś, poza wczesnym dzieciństwem nie występowały. Jeśli dziecko dość dobrze radziło sobie w domu i w szkole, nie miało zaburzeń uwagi, nie było nadruchliwe, a nagle zaczyna mieć kłopoty, oznacza to zwykle, że albo zachorowało na jakąś chorobę, bądź coś dramatycznego wydarzyło się w jego życiu – w obu przypadkach nie możemy oczywiście mówić o zespole nadpobudliwości.

Mogą to być zaburzenia psychiczne takie, jak lęk i depresja – dziecko smutne i wylęknione zwykle słabo się koncentruje na pracy, bywa pobudzone ruchowo. To samo dotyczy dzieci bitych i krzywdzonych. Jednak zwykle wtedy nie obserwujemy objawów impulsywności i rozpraszania uwagi przez czynniki zewnętrzne – dziecko jest zwykle pogrążone we własnych myślach i przeżyciach.

Choroby somatyczne, mogą wiązać się z objawami zaburzeń uwagi wtórnymi do właściwego schorzenia i zawsze powinien je wykluczyć lekarz pediatra. Przyczyną kłopotów z zachowaniem i nauką dziecka może być także jego niedosłuch i niedowidzenie.

Również w innych sytuacjach dziecko może zachowywać się podobnie do nadpobudliwego. Tak będzie na przykład w przypadku dziecka upośledzonego, które

nie rozumiejąc, co się dzieje w klasie, będzie się nudzić, wiercić i przeszkadzać. Podobnie zresztą może się zachowywać dziecko bardzo inteligentne, szybko „chwytające” przedmiot lekcji i nudzące się w czasie kolejnych powtórzeń.

## **Pomoc i leczenie**

Pracę z dzieckiem nadpobudliwym zawsze zacząć trzeba od akceptacji jego odmienności i trudności oraz, tego, że być może nigdy nie będzie idealnym, wymarzonym dzieckiem lub uczniem, którego chciałoby się mieć w domu lub klasie.

Pomaga to dopasować wymagania do realnych możliwości i chroni wszystkich przed kolejnymi niepowodzeniami. Jeśli rodzice nadpobudliwego ośmiolatka za cel pracy przyjmą, że ma on sam siadać do lekcji i codziennie o nich pamiętać, poniosą klęskę. Jeśli zaś spróbują osiągnąć tyle, że ma on sięść do lekcji po trzecim przywołaniu, o umówionej porze i razem z mamą sprawdzić, co jest zadane, mają szansę na sukces. Jeśli nauczyciel tego dziecka przyjmie, że ma ono siedzieć nieruchomo przez całą lekcję, poniesie klęskę. Jeśli przyjmie, że sukcesem będzie, gdy dziecko nie będzie wychodziło z ławki lub wróci do niej po jednokrotnym upomnieniu, może mu to się udać.

Wychowanie dziecka z ADHD jest między innymi, dlatego takie trudne, że nie słyszy ono około 50% tego, co się do niego mówi i zapamiętuje około 50 % tego, co usłyszało. Warto o tym pamiętać.

Dziecko nadpobudliwe nie przewiduje ono także następstw różnych zjawisk - nie widzi związku między bieganiem po klasie, a złością nauczyciela nie, dlatego, że nie zna zasad, ale dlatego, że nie potrafi ich zastosować w codziennym życiu. Ma trudności zaplanowaniem i organizowaniem tego, co ma zrobić. Jest ciągle zagubione w tysiącu różnych spraw i informacji.

Pomocą dla dziecka jest tworzenie mu zewnętrznej struktury. Nadpobudliwe dziecko potrzebuje spójnych reguł, dokładnego planowania tego, co ma robić. Jasnych oczekiwań ze strony dorosłych, a także ustalonych konsekwencji swoich zachowań - nagród, pochwał i konsekwencji złamania reguł.

Dzieci nadpobudliwe, koncentrują się w bardziej spokojnym otoczeniu, kiedy są izolowane od tego, co może je rozpraszać i kiedy bardzo jasno jest określone, na czym mają się skupić. Pomaga im także, jeśli w trakcie zadania są dodatkowo zachęcane do jego wykonania

Dziecko nadpobudliwe dzieli swój czas pomiędzy rodzinę i szkołę. Tak więc szkoła staje się drugim bardzo ważnym środowiskiem, w którym dziecko spędza dużo czasu. Szkoła jest środowiskiem, w którym dziecku stawia się mnóstwo bardzo trudnych zadań: skupienia się na nie zawsze ciekawej lekcji, pohamowania własnej impulsywności i ruchliwości. Szkoła powinna być również miejscem wprowadzenia skutecznych dla dziecka nadpobudliwego metod przekazywania wiedzy i metod wychowawczych. Tutaj trzeba podkreślić, że dziecko nadpobudliwe w komfortowych dla siebie warunkach może osiągnąć wiele.

Podstawą postępowania w zespole nadpobudliwości psychoruchowej jest postępowanie wielokierunkowe ze szczególnym uwzględnieniem poradnictwa rodzinnego i treningu umiejętności rodzicielskich.

Nie każde dziecko nadpobudliwe wymaga leczenia farmakologicznego. Jest ono niezbędne, gdy objawy są tak nasilone, a inne możliwości pomocy (poradnictwo, współpraca ze szkołą, specjalne systemy nauczania) nie przynoszą spodziewanych efektów. Wydaje się, że leczonych powinno być, co 10-20 dziecko z objawami nadpobudliwości.

**ADHD to zespół objawów, z których czasami się wyrasta, ale które są i nie można ich zmienić, można natomiast modyfikować otoczenie, stwarzając dziecku korzystniejsze warunki zdobywania wiedzy i przebywania w grupie.**

Lek. med. Agnieszka Pisula  
Specjalistyczna Poradnia Nadpobudliwości Psychoruchowej w Warszawie

A oto przepis

## **Jak pomóc nadpobudliwemu dziecku odrobić lekcje?**

**Przed rozpoczęciem pracy warto sprawdzić, czy dziecko ma:**

- Cichy i spokojny kącik, z dobrym oświetleniem
- Wyznaczony, stały czas przeznaczony na odrabianie lekcji
- Potrzebne przybory i materiały (książki, zeszyt, długopis, linijkę, cyrkiel)

### **Zapytaj dziecko:**

- Co jest zadane?
- Czy wie, co ma zrobić, (jeśli nie, zasugeruj, żeby się skontaktował z kolegą)?
- Na kiedy ma przygotować to zadanie?
- Czy potrzebuje specjalnego przygotowania (wizyty w bibliotece, dostępu do komputera)?
- Czy potrzebuje specjalnych materiałów (papieru technicznego, specjalnych farb)?
- Czy już zacząłeś? Skończyłeś pracę domową?
- Czy jest to zadanie do wykonania przez wiele dni (projekt, obserwacja ze środowiska?)
- Jeśli tak, czy nie warto byłoby przygotować plan działania na kolejne dni?
- Czy przed klasówką, warto byłoby zrobić podobny próbny test w domu?

### **W razie trudności, inne sposoby pomocy:**

- Przejrzyj zadanie domowe swojego dziecka, ale go nie rób.
- Już na początku roku uzgodnij z nauczycielem, jakie są wymagania i zasady dotyczące prac domowych.
- Przejrzyj uwagi nauczyciela, dotyczące już odrobionych prac domowych i przedyskutuj je z dzieckiem.
- Zobacz jak najkorzystniej uczy się twoje dziecko (czy łatwiej zapamiętuje słysząc, czy widząc informacje)
- Jeśli masz trudności, skontaktuj się z nauczycielem.
- Pochwal dziecko za dobrze wykonaną pracę.