

Együtt gondolkodás az ADHD-ról

2017 március 11-én Abonyban tartottuk a nevelőszülők továbbképzését. A képzés alapvetően az ADHD - ról szólt.

Meghívott előadók a következők voltak:

- **Rideg Gyula** református kórház lelkész, ADHD esetkoordinátor, aki az idegrendszerre jellemző tulajdonságokról, eltérésekről beszélt.
- **Németh Sándor** pasztorál pszichológus, etika-történelem tanár a pedagógusok helyzetét tárta elénk ebben a témakörben.
- **Fléger Ildikó** főnővér Bethesda Kórház, rehabilitációs, mentálhigiénés szakember, ADHD esetgazda, művészetterapeuta, aki gyakorlati segítséget adott az előző előadásokhoz és kiemelte, hogy milyen praktikus dolgokat lehet alkalmazni a családban.

Mi is az ADHD?

Gyermekének FIGYEKEMHIÁNY/HIPERAKTIVITÁS zavara van, melyet rövidítve a betegség angol nyelvű elnevezése - Attention Deficit/Hyperactivity Disorder – alapján ADHD-nak is nevezünk.

Rideg Gyula az ADHD-ról:

Tévhitek:

- csak eleven a gyermek, de majd kinövi
- csak akaratereő kérdése, ha akarna, tudna figyelni
- buta, gonosz
- nincs hiperaktív gyermek, csak a gyógyszergyárok hiperaktívak
- azért ilyen a gyermek, mert rosszul nevelik.

Az ADHD - val érintett gyermek agyi fejlődése 2, 4, vagy 5 évvel van lemaradva, az agyi érés a 20. életévre fejeződik be.

Kiemelten fontos:

Kiismerni a gyermek működési módját.

Melyek az ADHD tünetei?

A gyermek

- szétszórt (nem figyel megfelelően a részletekre, kalandozik a figyelme, minden megzavarja)

- nagyon eleven, szertelen (cikázik össze-vissza, folytonos nyugtalanság van benne)
- lusta (nem feszül meg a tanulás terén pl., de ami érdekli, abban tud kitartó lenni)
- jó képességei vannak, de nem tudja kibontakoztatni önmagát
- akit megszeret, annak a személyiségét elfogadja (pl. egyik tanárnak tanul, a másikkal nem)
- lassú az írásban, lemaradozik, nem szeret olvasni
- álmodozik
- nem tud fontossági sorrendet állítani
- szerte-szét hagyja, vagy gyakran elhagyja a cuccait
- kifolyik órán a padból, nem tud nyugodtan ülni
- bekiabál, nem tud várni a sorára
- ha jó napja van, brillíroz, kedves
- rossz napokon a legegyszerűbb feladatokkal sem boldogul, viselkedése kibírhatatlan
- utálja a házi feladatot (letagadja vagy pár perc alatt összecsapja)
- vetít, „konfabulál” (nem hazudik, hanem szépíti a valóságot)
- nem tűri a monotonitást (unatkozik, szebbé teszi magának a világot)
- nem hat rá a büntetés
- a figyelem középpontjába akar lenni (kortársai figyelmét meg akarja szerezni pl. meghúzza a haját)
- társai félnek tőle vagy kinevetik
- az osztály bohóca lesz sokszor
- elszigetelődik
- nem tartja a szabályokat
- sokszor dacos és ellenálló (csúnya szavakkal illeti a szülőt, de ragaszkodik)
- túl hangos, sokat szövegel, gyakran ordít
- sokszor közönséges, de ennek nincs tudatában
- nem tud kontrollálni.

Az ADHD – idegrendszeri szabályozási zavar, amely több területet érint.

Legalább 3 területen érintett:

- mozgás és mozgékonyság
- figyelem (legkiemelkedőbb terület)
- késztetések szabályozása

Figyelemzavar:

- spontán figyelem (nem figyel megfelelően a részletekre)
- amerre irányul a figyelme, azzal tud foglalkozni
- megerőltető a figyelem megtartása a feladatai vagy játéka közben (egyfajta „álmodozó” állapot, mintha nem hallana)
- saját gondolatai is megzavarják (főleg monoton feladatoknál)

- unalmas feladatoknál környezeti ingert keres
- inger gazdag környezetben könnyen elveszíti a fonalat
- nehéz visszatérni a figyelembe.

Munkamemória:

- gyenge (rövid távú emlékezet, fejben számolás, egymást követő utasítások megjegyzése)
- gyakori a megfeledkezés (pl. találkozó, kulcs, sapka stb.)

Feladatok megtervezése:

- nehezen kezdi el
- félbehagyja
- hibázik
- gyenge időérzék
- csökkent problémamegoldó képesség
- rugalmatlanság
- logisztika átláthatatlansága.

Mozgásszabályozás, szenzoros szabályozás:

- finom és nagymozgások éretlensége
- hangok és zajok érzékenysége (túlzott ingert jelent a számára)
- tapintási érzékenység (pl. hajvágás, zuhany stb.)
- íz és szagérzékenységnél is vannak zavarok
- vizuális érzékenység (pl. színekre is érzékeny)

Érzelmi szabályozási zavara:

- kudarc
- szorongás
- negatív önkép

Impulzus kontroll zavar:

- alulműködő (nem számol a környezetével)
- kockázatos
- nem tud veszíteni
- azt teszi, ami eszébe jut.

Az ADHD spektrumának jellemzői:

- tanulási nehézség (részképeesség zavar)
- beilleszkedés
- érzelmi-hangulati élet zavarai

- állandó figyelmet igényelnek.

Pozitívumok:

- kreatívak
- igazságérzetük jó
- segítőkészek a kisebbekkel.

Okok:

Röviden azt mondhatjuk, hogy a betegség erőteljes genetikai befolyás alatt áll, tehát veleszületett zavarról van szó, de a kialakulásában és fenntartásában a környezeti tényezők (pl. prenatális környezeti tényezők - oxigénhiányos állapot), korai élmények, kötődési problémák sem elhanyagolhatóak.

Az ADHD előfordulása:

Az iskoláskorúak 3-5 %-át érinti. Jellemzően gyakoribb a fiúknál. Teljes népességi minta alapján az általános iskolás fiúk 1 %-a hiperkinetikus magatartászavar súlyos esete. Továbbá jellemző, hogy a lányoknál a figyelemhiányos típus az elterjedtebb.

Örökletesség:

Gyakori, hogy a gyermek ADHD-s családba születik. Anyának 15-20 %-a, apának 25-30 %-a maga is ADHD-s. A testvérének 25-35 %-a is az.

Az ADHD-s gyermeket nevelő családok jellemzői:

- magas distressz szint
- az egész élet „hegymenet”
- nehéz kimotozolni vele
- nehéz vigyázót találni rá
- ezek a szülők általában depressziósak
- magasabb a válási arány
- gyakoribb náluk a munkahelyváltás.

Társuló zavarok:

- autisztikus fejlődési rendellenességek
- kombinált TIC (pl. szemmel tic-kel, füttyülget)
- kényszerbetegség
- beszéd zavarok
- mozgás koordinációs zavar
- tanulási zavar.

Diagnosztika:

- legalább 6 területen kell, hogy érintett legyen
- nem betegség - karakter jegy -, aminek van fejlődési elmaradásbeli háttere

Terápia:

- a gyógyszeres kezelés az alulteljesítési inger átvívó ingerét serkenti, hatására tudja a figyelmét fókuszálni. Gyógyszert erős tünetek esetén kell alkalmazni
- pszichoterápia, viselkedésterápia
- pszichoedukáció (a komplex kezelés a gyermekkel kapcsolatban lévők együttműködésén alapul, alkalmazása és követése hosszú távon indokolt.)

A zavar fel nem ismerése és a kezelés elmaradása súlyos egyéni és társadalmi következményekkel járhat. Rendkívül fontos, hogy az ADHD tüneteit mutató gyermek mielőbb szakemberhez kerüljön állapotfelmérésre. Egyes fejlesztési módszerek csak bizonyos életkorig igazán hatásosak. Az időben felállított diagnózissal, fejlesztéssel, terápiával, szükség esetén gyógyszeres kezeléssel ellensúlyozható, illetve megelőzhető a normál pszichoszociális fejlődés elakadása, a negatív énkép, az állandó nyugtalanság, motiválatlanság és elégedetlenség kialakulása.

Kezeletlen ADHD következményei:

- másodlagos károsodások, betegségek
- depresszió
- beilleszkedési nehézség
- függőségek
- deviancia.

Németh Sándor legfontosabb gondolatai:

Hajlamosak vagyunk általában sémaszerűen gondolkodni és nem megyünk utána, hogy mi lehet az oka, hogy ha szükséges, tudjunk változtatni.

A pedagógus szerepe:

- Tudatosan leteszem a voksomat a gyermek elfogadására.
- Nem veszünk el, nem büntetünk, inkább jutalmazunk (pozitív megerősítés.)
- Kitűntetett figyelem, érintés, dicséret.
- Mindig tudassuk, mit várunk el tőlük.
- Mindig a viselkedést, vagy a tevékenységet minősítjük nem a gyermeket.
- Összhangban legyen a verbális és a nonverbális kommunikáció.
- Meg kell bizonyosodni, hogy megértette-e.
- Ne általánosítsunk, a „NE” szó kerülése.

Adjuk meg mindennek az idejét, a módját, a részletekben van a figyelem!

Fléger Ildikó-val az ADHD-ről másként:

Elmondja, magáról, hogy az általános iskolában meglehetősen hullámzóan teljesített. Utólag már tudja a diagnózisát, ADHD-s volt, ami azzal járt, hogy hiába voltak jók a képességei, hol nagyon jó, hol nagyon rossz volt a teljesítménye. Alsóban még jól kompenzált, de felsőben már sokan nem tudtak mit kezdeni ezzel. Utólag meg is kereste egyik tanító nénijét az elért eredményeivel, mert igazolni akarta magát, és elmesélni, mit is élt át.

A Bethesda Kórházban ADHD szülőcsoportot vezet, ezen kívül nyílt napokat is rendszeresen szerveznek.

- Homloklebeny másként működik az ADHD-nál (betegség, genetika, karakter.)
- Egyszerre 3-5 szabálynál többet nem tudnak betartani az impulzivitásuk miatt (mi alakítsuk ki a legfontosabbakat.)

Miért mocoognak?

Mozgásban jobban ott tudják tartani a figyelmüket (pl. gumilabdát nyomogat, rágózik, rajzolgat.)

- Ha a gyermek mondja, hogy „hagyjál békén!”, akkor azt komolyan kell venni (néhány percre külön kell vonulni a másik helyiségbe.)
- Pedagógust (óvónőt, tanítót) kell választani, nem iskolát! Nem lehet betörni a gyermeket, őket szelídíteni lehet!

Miért alszanak nyugtalanul?

Tovább pörög az agya, nem tudja az idegrendszerét nyugodt állapotba hozni. Rosszul alvó gyermek szorongó és agresszív védekezéssel reagál.

Sport tevékenység:

Csapatsportok nem jók nekik!

Jó a vívás, céllövészet, íjászkodás, biciklizés és kajakozás.

A mozgás és a napfény jó gyógymód. Ezek dopamint termelnek (amiből náluk kevesebb van) és megsegítik a hiányosságukat.

JÓ TANÁCSOK:

- Pozitív visszajelzés és ahhoz ne tegyünk hozzá pluszba valami negatívumot.
- Magasan működő képességét, vagy amiben tehetséges találjuk meg, és azt fejlesszük.
- Amit nem kedvel (pl. tanulás), arra nehezen motiválható. 15-20 percnél tovább nem várható el, hogy figyeljen. – Órákig ne kössük az íróasztalhoz! Tartsunk szünetet pl. 5 perc örömmenélést, relaxációt.

- Figyeljünk oda, mit hogyan kérünk tőle, vagy mit ígérünk, mert ebben meglehetősen rugalmatlanok.

SOS, hova forduljunk segítségért?

- ADHD Ambulancia, Bethesda utca 8. (diagnózis, terápia, szülőcsoportok, életvezetési tréningek). Telefon 06- 1-422-2731. honlap: WWW.bethesda.hu/bethesda-fepuelet/adhd-centrum-bethesda-u-8
- AZ ADHD Magyarország Alapítvány (tréningek, tájékoztató kiadványok, önségítő szülői kezdeményezések támogatása) honlap: www.adhd-magyarorszag.com
- Vadaskert Kórház és Szakambulancia (mentális problémákkal küzdő gyerekek ellátása) honlap: www.vadaskertalapitvany.hu
- Svábhegyi Gyermekegészség Központ (diagnózis és terápia) weboldal: svabhegy.eu
- Dr. Csíky Miklós gyermekpszichiáter weboldal: www.adhdoki.blogspot.com

Készítette: Jánosiné Dandui Gyöngyi
szakmai vezető
Otthon Szociális Szolgáltató