



Svake godine obilježava se Tjedan ADHD-a, ove godine od 10. do 16. listopada. Mnoge nacionalne i regionalne organizacije u tom terminu organiziraju aktivnosti kako bi podigle svijest javnosti o ADHD-u. Hiperaktivni poremećaj (ADHD) se donedavno smatrao poremećajem koji se javlja uglavnom u ranom djetinjstvu i ranoj adolescentnoj dobi te da većina simptoma do adolescencije nestane ili se ublaže.

Današnje su studije i klinička promatranja pokazala da 70 do 80% takve djece ima simptome hiperaktivnog poremećaja i u odrasloj dobi. Rezultati su pokazali da je prevalencija u dječjoj dobi prosječno oko 3 do 8%, ali zabrinjava podatak da 4% odraslih osoba pokazuje također slične simptome kao i djeca, odnosno da svega 20% odraslih osoba s hiperkinetskim poremećajem u djetinjstvu, ima pravilno dijagnosticiran poremećaj u odrasloj dobi.

Glavni simptomi ADHD-a zastupljeni su kod oko 3 do 6% školske djece. To znači da u razredu od 30 učenika jedno ili dva djeteta ima ADHD. Isto tako studije su pokazale kako je ADHD učestaliji dva do tri puta više među dječacima nego među djevojčicama.

Uzrok ADHD-a

Danas se smatra kako je uzrok ADHD-a biološki, a ne razvojni. Studije su pokazale da u 25% slučajeva rođaci onih koji imaju ADHD isto tako imaju ADHD. Stoga, stručnjaci smatraju kako je

uzrok ADHD genetsko naslijeđe, iako još nije nađen odgovarajući gen koji bi mogao biti uzrok ADHD-a. Za dijagnozu ADHD-a treba biti prisutno barem šest simptoma nepažnje ili barem šest simptoma hiperaktivnosti i impulzivnosti.

Također je bitno da:

- simptomi nepažnje, hiperaktivnosti ili impulzivnosti trebaju trajati najmanje šest mjeseci u neskladu s razvojnim stupnjem;
- neki simptomi postojali su prije 7. godine života;
- neka oštećenja, kao posljedica simptoma, očituju se u dvije ili više sredina (npr. kućna, školska, radna);
- moraju postojati jasni dokazi značajnog oštećenja socijalnog, akademskog ili radnog funkcioniranja.

Nepažnja

- ne posvećuju pažnju detaljima ili rade pogreške zbog nemara u školskom uratku, poslu ili drugim aktivnostima;
- imaju teškoće u održavanju pažnje pri obavljanju zadaća ili u igri;
- čini se da ne slušaju i kad im se direktno obraća;

- ne prate upute i ne dovršavaju školski uradak, kućne poslove ili dužnosti na radnom mjestu (ne zbog prkosa ili nerazumijevanja uputa);
- imaju teškoće s organiziranjem zadataka i aktivnosti;
- izbjegavaju, ne vole ili odbijaju zadatke, koji zahtijevaju trajniji mentalni napor (kao što je školski ili domaći uradak);
- gube stvari potrebne za ispunjavanje zadaća ili aktivnosti (igračke, školski pribor i dr.);
- ometaju ih vanjski podražaji;
- zaboravljaju dnevne aktivnosti.

Hiperaktivnost

- tresu rukama i nogama ili se vrpolje na stolcu ili sjedalu;
- ustaju sa stolca u razredu ili negdje drugdje, gdje se očekuje da ostanu na mjestu;
- pretjerano trče ili se penju u situacijama u kojima je to neprikladno (kod adolescenata ili odraslih može biti ograničeno na subjektivni osjećaj nemira);
- imaju teškoća ako se treba mirno i tiho igrati ili obavljati slobodne aktivnosti;

- često su u „pogonu“ ili kao da ih „pokreće motor“;
- pretjerano pričaju.

Impulzivnost

- „istrčavaju“ s odgovorima prije nego što je dovršeno pitanje;
- imaju poteškoća s čekanjem reda;
- prekidaju ili ometaju druge (npr. upadaju u razgovor ili igru);

Na temelju navedenih kriterija, postoje tri tipa ADHD-a:

- kombinirani tip (nepažnja, hiperaktivnost-impulzivnost),
- predominantno nepažljivi tip i
- predominantno hiperaktivno-impulzivni tip.

Popratni simptomi nisu obilježje ADHD-a, već se samo pojavljuju zbog nedovoljnog razumijevanja ili nedovoljno pružene pomoći: nisko samopouzdanje, depresija, društvena izolacija, dosada, frustracije, strah prema učenju nečeg novog, zlouporaba alkohola ili droge, osjećaj da ne daju svoj maksimum i devijantno ponašanje zbog nagomilanih frustracija.

Kako bi na vrijeme prepoznali deficit pažnje/hiperaktivni poremećaj i pružili djetetu adekvatnu podršku, od velikog je značaja educirati učitelje, roditelje i stručne suradnike. Čarobni štapić za navedene poteškoće ne postoji, a kada bi postojao bio bi sastavljen od: smirenosti, strpljenja, optimizma i pohvale kada je god to moguće!

Marija Škes, mag. educ. reh., voditeljica Odsjeka za zdrave stilove života, Odjel za promicanje zdravlja, Služba za javno zdravstvo

Stampar.hr

VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}