

AKO ODHALIŤ ADHD U DETÍ

Nevychované alebo hyperaktívne dieťa?

Aj vám sa stáva, že je vaše dieťa označované ako nevychované a nezvládnuteľné? Čoraz viac pribúda detí, ktorým je diagnostikovaná hyperkinetická porucha, známa ako ADHD.

Živé či hyperaktívne?

Hranica medzi len živým a hyperaktívnym dieťaťom, je veľmi tenká. Preto je dôležité aby rodičia našli presnú príčinu správania ich dieťaťa. Často sa totiž stáva, že práve rodičia, ktorí by mohli lepšie popracovať na výchove, sa oháňajú pojmom hyperaktívne dieťa. Naopak tí, ktorí by možno mohli problém riešiť, pred ním zatvárajú oči a pripisujú prejavy povahy a temperamentu.

Skutočne určiť diagnózu môže iba odborník a ak máte podozrenie, že s vaším dieťaťom niečo nie je v poriadku, neváhajte navštíviť špecialistu.

Chlapci sú ohrození viac

Tento problém začína byť u detí čoraz rozšírenejší a je to najčastejšie sa vyskytujúca porucha v správaní. Odhaduje sa, že postihuje 5 - 7% detí školského veku, z toho 4x častejšie chlapcov než dievčatá. Porucha vie byť pomerne veľkým problémom. Ovplyvňuje viacero oblastí, a to učenie, správanie ale aj sociálne vzťahy dieťaťa. ADHD je vlastne porucha pozornosti v kombinácii s hyperaktivitou. V minulosti psychológovia tento pojem nepoznali a označovali ho ako ľahká mozgová dysfunkcia.

Mnoho príčin vzniku

To, čo poruchu spôsobuje, nie je úplne známe. Problémy nevznikajú zo zlej výchovy či nepriaznivého stavu prostredia. Problém sa viaže na jemné porušenie mozgu, ktoré môže byť spôsobené rôznymi príčinami - aj v ľahkom poškodení mozgu počas vnútromaternicového vývinu, napr. následkom infekcie, poranenia počas pôrodu, vplyvom krátkeho nedokrvenia a nedostatočného okysličenia mozgu, fajčením matky či rizikovým tehotenstvom.

Prejavy dieťaťa s ADHD:

- Dieťa sa nechá ľahko rozptýliť vonkajšími prejavmi
- Dieťa nie je schopné dlhší čas obsedieť, často je netrpezlivé a hlučné
- Má ťažkosti s udržaním pozornosti
- Problémy s plnením príkazov a počúvaním

- Dieťa sa nedokáže sústrediť na úlohy a ťažko ich dokončuje
- Výkon žiaka v škole sa mení, raz úlohu dokáže splniť na výbornú inokedy nie
- Je zasnené
- Má ťažkosti so samostatnou prácou
- Je neporiadne (nedokáže mať poriadok vo svojich veciach, neustále všetko stráca...)
- Má prudké a neprimerané reakcie na drobné podnety

Prejavy môžu byť u chlapcov iné ako u dievčat. Samozrejme, záleží aj od veku a tiež treba zhodnotiť, či rodičia nemajú na svoje deti iba prehnané nároky.

Zaujímavé je, že kým sa preukáže skutočný problém až okolo 5. roku života, je možné spozorovať isté prejavy aj u kojencov a batoliat. U detí je možné pozorovať oveľa väčší neklud, živosť, podráždenosť, zhoršený spánok, problémy s jedením alebo nevyrovnaný vývoj. Napr. dieťa začne skôr loziť, ako dokáže sedieť, skôr hovorí ako chodí, vyžaduje viac pozornosti.

Na zlepšení treba tvrdo pracovať

Dôležité je, aby rodičia mali:

- Veľkú dávku pochopenia pre dvoje dieťa.
- Samozrejme by sa mali obrniť trepezivosťou.
- Dôležitá je podpora a pochopenie.
 - ✓ Zostať pozitívny a snažiť sa svoje dieťa pochopiť
 - ✓ Stanoviť jasné pravidlá a snažiť sa ich dodržiavať
 - ✓ Podporovať pohyb dieťaťa
 - ✓ Nezabúdať, že dôležitý je dostatočný a kvalitný spánok
 - ✓ Nepodceňovať stravu, vyhýbať sa sladkým a nezdravým potravinám

Dieťa by sa postupne malo naučiť pracovať so svojimi prejavmi tak, že v neskoršom veku, je už schopné príznaky dostatočne eliminovať na minimum.

Taktiež by ste mali pracovať aj s učiteľmi v škole, ktorí by mali k deťom pristupovať individuálne.

Život s takouto diagnózou nie je rozhodne jednoduchý. Rodičia sa často cítia na konci so silami, no odborníci odporúčajú vydržať. Musíte byť pre svoje deti oporou a snažte sa im pomôcť čo najlepšie zvládať problémy. Ak vytrváte, je veľká šanca, že sa prejavy budú postupne zmierňovať a z detí budú úspešní ľudia.