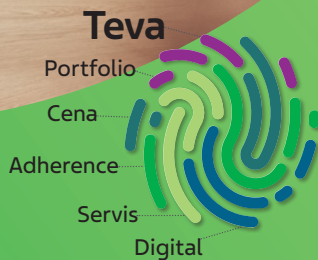




Má vaše dítě poruchu pozornosti s hyperaktivitou (ADHD)?

MUDr. Ján Šuba, MPH
Bratislava



teva

Má vaše dítě poruchu pozornosti s hyperaktivitou (ADHD)?

Porucha pozornosti s hyperaktivitou (ADHD) je u dětí velmi častou poruchou. Projevuje se nepozorností, impulzivitou a hyperaktivitou. Děti s ADHD mají často nízké sebevědomí kvůli slabému školnímu výkonu a nepřijímání okolím. Děti a dorostenci s ADHD mají problémy ve vztazích, problém zařadit se do kolektivu. Častěji než jiné děti mají problémy s chováním. Kouří, zkoušejí pít alkohol a šikanují jiné. Časté jsou u nich nehody a zranění vyplývající z nepozornosti a impulzivity.

- ADHD je přítomna u dítěte od raného dětství. Nejčastěji se projeví při nástupu na základní školu. Pokud se neléčí, může přetrvávat až do dospívání. Porucha pozornosti s hyperaktivitou je častější u chlapců. Projevy u dívek jsou méně nápadné.
- Příčinou vzniku ADHD je nedostatečné biochemické fungování mozkové kůry na vrozeném podkladě.



Jaké jsou projevy ADHD?

Projevy nepozornosti u dětí

- dítě často **dělá chyby z nepozornosti** ve škole nebo při jiných činnostech
- **snadno se nechá vyrušit** různými podněty z okolí
- často **má problém s organizováním**, plánováním a dokončením práce
- často **ztrácí nebo založí různé věci** (např. hračky, oblečení, školní pomůcky atd.)
- **požadavky okolí přeslechne**, instrukce je třeba zopakovat, zapomíná na běžné povinnosti
- často se **vyhýbá úkolům**, které vyžadují soustředění





Projevy hyperaktivity u dětí

- dítě je **nadměrně pohyblivé**, vrtí se, je neustále v pohybu (u dorostenců je nejvíce přítomna netrpělivost)
- **bývá neklidné**, někdy i ve spánku
- **vstává ze židle** (např. ve třídě nebo v jiných situacích), když se očekává, že bude sedět
- často je **nadměrně hlučné**



Projevy impulzivity u dětí


- dítě **jedná ihned, bez rozmyslu**
- **neumí si zorganizovat práci**, přechází od jedné činnosti ke druhé dokončení, vyžaduje neustálý dohled dospělé osoby
- **hodně mluví**, nenechá ostatní dopovědět myšlenku
- ve škole **nedodržuje pravidla**, ukvapeně odpovídá, často vyrušuje při vyučování
- vše musí být realizováno ihned, **nedokáže počkat**, nedokáže si odepřít okamžitou odměnu nebo příjemnou aktivitu



ADHD vzniká ve velké míře na vrozeném podkladě, není

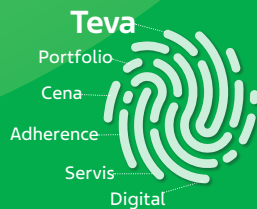
důvodem k sebeobviňování. Výchova dítěte s ADHD bývá složitější než u jiných dětí. Rodiče se cítí často bezmocní, rozzlobení a vyčerpaní. Porucha je léčitelná, nejvýraznějších úspěchů je dosahováno použitím léků, úpravou denního režimu dítěte a zapojením rodičů do léčby. I když získáte pro své dítě odbornou pomoc, vaše role v léčbě ADHD je nezastupitelná. Více než polovina dětí s ADHD má další poruchu, například depresi, úzkostnou poruchu nebo poruchu čtení, tyto poruchy si zpravidla vyžadují samostatnou léčbu.





Jak můžete svému dítěti pomoci?

- **Pokud jsou vám uvedené projevy povědomé**, má-li vaše dítě problémy s nepozorností, nadměrnou aktivitou a impulzivitou do té míry, že mu způsobují obtíže v jeho běžném fungování doma i ve škole, **porad'te se** s dětským lékařem a **vyhledejte pomoc odborníka** (školní psycholog, psycholog v pedagogicko-psychologické poradně, dětský psychiatr).
- **Získejte od odborníků** a z literatury **co nejvíce informací o ADHD**.
- Stanovte si pořadí hodnot a **přizpůsobte se** tomu, že vaše dítě má tuto poruchu.
- **Vytvářejte dítěti pevná pravidla a návyky**. Dítě s ADHD vyžaduje zvýšenou kontrolu při běžných činnostech i při přípravě do školy.
- Doma při učení **vytvořte stabilní, nerušené prostředí**, dávejte dítěti častěji přestávky.
- Ve výchově **buďte důslední, trpěliví, vytrvalí, ale i laskaví**, nebuďte „tvrdí“, **stanovte dítěti jasné hranice**, tresty jsou nevhodné, nepřinášejí žádný efekt.
- Dítě stále **povzbuzujte a pozitivně motivujte**.
- Dítě **oceňujte, chvalte** ho za vše, za co je možné ho pochválit. Děti s ADHD mají často sníženou sebevědomí. Jsou však často bystré, mají na něco talent a spoustu dobrých vlastností.
- **Buďte** svému dítěti **k dispozici**. Travte s ním co nejvíce času. Vztah dítěte s vámi je to nejdůležitější.
- **Posilujte silné stránky** svého dítěte.
- Vytvářejte **co nejvíce příjemných** a klidných chvil.
- **Mluvte s dítětem. Zajímejte se** o to, jak vnímá vás, své okolí a vztahy s vrstevníky.
- **Spolupracujte se školou, dětským psychiatrem a psychologem. Zapijte se** do tréninku rodičovských dovedností potřebných při výchově dětí s ADHD a vyhledejte místní svépomocnou rodičovskou skupinu.



Materiál je určen pro laickou veřejnost. Fotografie jsou ilustrační, všechny osoby jsou modelem, zdroj: iStock

NPS-CZ-00490

teva

Teva Pharmaceuticals CR, s.r.o., Business park Futurama
Sokolovská 651/136A, 180 00 Praha, tel: +420 251 007 111, www.teva.cz