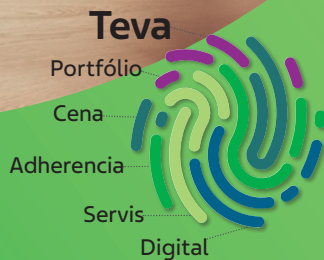




Má vaše diéta poruchu pozornosti s hyperaktivitou (ADHD)?

MUDr. Ján Šuba, MPH
Bratislava



teva

Má vaše dieťa poruchu pozornosti s hyperaktivitou (ADHD)?

Porucha pozornosti s hyperaktivitou (ADHD) je veľmi častou poruchou u detí. Prejavuje sa nepozornosťou, impulzivitou a hyperaktivitou. Deti s ADHD majú často nízke sebavedomie pre slabý školský výkon a neprijímanie okolím. Deti a dorastenci s ADHD majú problémy vo vzťahoch, problém zaradiť sa do kolektívu. Častejšie ako iné deti majú problémy so správaním. Fajčia, skúšajú piť alkohol a šikanujú iných. Časté sú u nich nehody a zranenia vyplývajúce z nepozornosti a impulzivity.

- ADHD je prítomná u dieťaťa od raného detstva. Najčastejšie sa prejaví pri nástupe na základnú školu. Ak sa nelieči, môže pretrvávať až do dospelovania. Porucha pozornosti s hyperaktivitou je častejšia u chlapcov. Prejav u dievčat sú menej nápadné.
- Príčinou vzniku ADHD je nedostatočné biochemické fungovanie mozgovej kôry na vrodennom podklade.



Aké sú prejavy ADHD?

Prejavy nepozornosti u detí

- dieťa často **robí chyby z nepozornosti** v škole alebo pri iných činnostiach
- **ľahko sa nechá vyrušiť** rôznymi podnetmi z okolia
- často **má problém s organizovaním**, plánovaním a dokončením práce
- často **stráca alebo založí rôzne veci** (napr. hračky, oblečenie, školské pomôcky atď.)
- **požiadavky okolia prepočuje**, inštrukcie treba zopakovať, zabúda na bežné povinnosti
- často sa **vyhýba úlohám**, ktoré vyžadujú sústredenie





Prejavy hyperaktivity u detí

- dieťa je **nadmerne pohyblivé**, vrtí sa, neustále je v pohybe (u dorastencov je najviac prítomná netrpezlivosť)
- **býva nekludné**, niekedy aj v spánku
- **vstáva zo stoličky** (napr. v triede alebo v iných situáciách), keď sa očakáva, že bude sedieť
- často je **nadmerne hlučné**




Prejavy impulzivity u detí

- dieťa **koná ihneď, bez rozmýšľania**
- **nevie si zorganizovať prácu**, prechádza od jednej činnosti k druhej bez dokončenia, vyžaduje neustály dohľad dospeléj osoby
- **veľa rozpráva**, nedá iným dopovedať myšlienku
- v škole **nedodržiava pravidlá**, unáhle odpovedá, často vyrušuje pri vyučovaní
- všetko musí byť realizované ihneď, **nedokáže počkať**, nedokáže si odoprieť okamžitú odmenu alebo príjemnú aktivitu



ADHD vzniká vo veľkej miere na vrodennom podklade, nie je dôvodom na obviňovanie sa. Výchova dieťaťa s ADHD býva zložitejšia ako u iných detí. Rodičia sa cítia často bezmocní, nahnevaní a vyčerpaní. Porucha je liečiteľná, najvýraznejšie úspechy sa dosahujú použitím liekov, úpravou denného režimu dieťaťa a zapojením rodičov do liečby. Aj keď získate pre svoje dieťa odbornú pomoc, vaša úloha v liečbe ADHD je nezastupiteľná. Viac ako polovica detí s ADHD má ďalšiu poruchu, napríklad depresiu, úzkostnú poruchu alebo poruchu čítania, tieto poruchy si spravidla vyžadujú samostatnú liečbu.





Ako môžete pomôcť svojmu dieťaťu?

- **Ak sú vám uvedené prejavy povedomé**, ak má vaše dieťa problémy s nepozornosťou, nadmernou aktivitou a impulzivitou do tej miery, že mu spôsobujú problémy v jeho bežnom fungovaní doma aj v škole, **poradíte sa** s detským lekárom a **vyhľadajte pomoc odborníka** (školský psychológ, psychológ v centre psychologicko-pedagogického poradenstva a prevencie, detský psychiater).
- **Získajte čo najviac informácií o ADHD od odborníkov** a z literatúry.
- Stanovte si poradie hodnôt a **prispôbte sa** tomu, že vaše dieťa má túto poruchu.
- **Vytvárajte dieťaťu pevné pravidlá a návyky**. Dieťa s ADHD vyžaduje zvýšenú kontrolu pri bežných činnostiach aj pri príprave do školy.
- Doma pri učení **vytvorte stabilné, nerušené prostredie**, dávajte dieťaťu častejšie prestávky.
- Vo výchove **buďte dôslední, trpezliví, vytrvalí, ale aj láskaví**, nebuďte „tvrdí“ **stanovte dieťaťu jasné hranice**, tresty sú nevhodné, neprinášajú žiaden efekt.
- Dieťa stále **povzbudzujte a pozitívne motivujte**.
- Dieťa **oceňujte, chváľte** ho za všetko, za čo je možné ho pochváliť. Deti s ADHD majú často znížené sebavedomie. Sú však často bystré, majú na niečo talent a veľa dobrých vlastností.
- **Buďte** svojmu dieťaťu **k dispozícii**. Trávte s ním čo najviac času. Vzťah dieťaťa s vami je to najdôležitejšie.
- **Posilňujte silné stránky** svojho dieťaťa.
- Vytvárajte **čo najviac príjemných** a pokojných chvíľ.
- **Rozprávajte sa s dieťaťom**. **Zaujímajte sa** o to, ako vníma vás, svoje okolie a vzťahy s rovesníkmi.
- **Spolupracujte** so školou, detským psychiатrom a psychológom. Zapojte sa do tréningu rodičovských zručností potrebných pri výchove detí s ADHD a vyhľadajte miestnu svojpomocnú rodičovskú skupinu.



Materiál je určený pre laickú verejnosť. Fotografie sú ilustračné, všetky osoby sú modely, zdroj: iStock

NP5-SK-00651

teva

TEVA Pharmaceuticals Slovakia s.r.o., Teslova 26,
821 02 Bratislava, Slovenská republika, www.teva.sk