

Zaigrani ili ADHD? Prepoznajte simptome kod djece na vrijeme

Hiperaktivna djeca su nevjerojatno kreativna, a često i natprosječno inteligentna, a smatra se kako gotovo tri do 10 posto školske djece ima simptome ADHD-a

Ponedjeljak, 02. 9. 2013. u 09:15 Piše: [Marijana Matković](#)



FotoliaSva djeca s

poremećajem pozornosti su hiperaktivna

Normalno je da djeca katkad zaborave napisati domaću zadaću, da maštaju tijekom nastave ili se vrpolje, no ako se to često događa, moguće je kako dijete nije “vražićak”, nego možda ima ADD ili ADHD. Poremećaj nedostatka pozornosti ili hiperaktivnog poremećaja može se prepoznati u vrlo ranom djetinjstvu. Tri su oblika ADHD-a: predominantno nepažljivi tip, predominantno hiperaktivno-impulzivni tip i kombinirani tip (nepažnja, hiperaktivnost i impulzivnost).

Poremećaj se obično javlja prije djetetove sedme godine, no teško se dijagnosticira jer su simptomi slični ponašanju koje je uobičajeno za tu dob. Zato imajte na umu, ako ste primijetili određene znakove, ali se pojavljuju samo povremeno i u određenim situacijama, to vjerojatno nije poremećaj pozornosti.

Samo to što je dijete katkad nepažljivo, impulzivno ili hiperaktivno, ne znači kako sigurno boluje od tog sindroma jer na to mogu utjecati i drugi čimbenici. Možda ima teškoća u učenju ili problema s pisanjem i čitanjem ili motorikom. Takve probleme mogu prouzročiti i neke veće traume ili promjene u djetetovu životu (rastava roditelja ili smrt drage osobe), možda postoje medicinske indikacije (problemi sa štitnjačom, neurološki problemi, epilepsija, poremećaj spavanja...).

Međutim ako ste kod djeteta uočili više simptoma poremećaja pozornosti i hiperaktivnog poremećaja koji se ponavljaju često i kod kuće i u školi, bilo bi dobro da testirate dijete. Kako bi se utvrdila dijagnoza ADD/ADHD-a, simptomi se moraju ponavljati najmanje šest mjeseci, a najčešće se otkriva oko pete godine. To je doba kad se dijete suočava s predškolom i prvi se put mora kretati u strukturiranom okruženju. Druga je stuba osnovna škola. Vrlo je važno što prije zatražiti liječničku pomoć jer ta djeca često prolaze tešku borbu s ostalom djecom i nastavnicima u školi, često ih etiketiraju kao problematične i teško se sprijateljuju. Zbog toga mogu biti frustrirani, što dovodi do niskog samopoštovanja i stresa za cijelu obitelj.

Tretman bolesti uključuje bihevioralnu terapiju, kojom će se dijete naučiti upravljati ponašanjem. Morate prilagoditi svoje ponašanje jer takvo dijete treba jasne ciljeve te nagrade i kaznu za svoje ponašanje.

Simptomi koji upućuju na kombinirani ADD / ADHD:

- Pokušavaju obaviti nekoliko stvari odjedanput.
- Prebacuju se s aktivnosti na aktivnost.
- Čak i kad moraju sjediti, što im je vrlo teško, tresu nogom ili bubnjaju prstima.
- Često napuštaju sjedalicu kad se očekuje da sjede mirno.
- Stalno su u pokretu ili se penju kamo ne bi smjeli.
- Pretjerano su razgovorljivi.
- Imaju teškoća kad tražite da se igraju u tišini (primjerice da mirno crtaju) ili kad bi se trebali opušitati.
- Stalno jure kao da su na motorni pogon.
- Brzo “eksplodiraju”.
- Imaju problema sa spavanjem (ne događa se svoj djeci, no neka su istraživanja pokazala kako gotovo polovina roditelja djece s tim poremećajem kaže da njihovo dijete slabo spava, ima noćne more ili apneje i ujutro se budi umorno).

Znakovi koji upućuju na impulzivni ADHD

- Imaju problema sa samokontrolom i autocenzurom.
- Prekidaju tuđi razgovor.
- Ulaze u tuđi prostor.
- U razredu dižu ruku i odgovaraju prije nego što čuju pitanje.
- Postavljaju besmislena pitanja.
- Netaktični su u zapažanjima, sklone postavljati osobna pitanja.
- Ne prihvaćaju kad kažete “strpi se” ili “pričekaj malo”.
- Reagiraju pretjerano emocionalno i ćudljivo.
- Kažu pogrešnu stvar u pogrešno vrijeme.
- Ne mogu dočekati da dođe red na njih u društvenim igrama.
- Nasumce pogađaju odgovore, ne trude se rješavati zadatak.

Simptomi koji upućuju na poremećaj pozornosti

- Ne obraćaju pozornost na detalje.
- Neoprezni su, pa često griješe.
- Lako ih je omesti.
- Često vas ne slušaju.
- Imaju teškoća kad se moraju prisjetiti nečega ili slijediti upute.
- Imaju teškoća u organiziranju, planiranju ili doradi projekata i planova.
- Zadatak im dosadi prije nego što ga završe.
- Često zametnu knjige i bilježnice, zaboravljaju zadaću, lako izgube igračke i druge predmete.

Živahni, ali i talentirani

Nedostatak pozornosti i hiperaktivni poremećaj pogađa između tri i deset posto djece školske dobi, a procjenjuje se kako će 60 posto njih imati simptome poremećaja koji će utjecati na njihovo funkcioniranje i u odrasloj dobi.

Udio odraslih s tim poremećajem kreće se oko 4-5 posto. Češće su pogođeni dječaci, a čini se da je ista slika i u odrasloj dobi. Odgoj hiperaktivne djece pred roditelje postavlja vrlo ozbiljne zahtjeve: takva djeca trebaju dosljednost, jasnu komunikaciju, kao i jasne nagrade i kazne. Trebaju puno ljubavi, podrške i ohrabrenja kako ograničenja koja im morate nametnuti ne bi ubila njihovu prirodnu energiju, razigranost i osjećaj divljenja. Hiperaktivna djeca imaju jako puno dobrih osobina. To je, prije svega, kreativnost. Izrazito su kreativna i maštovita, mogu sanjariti i imati deset različitih misli odjednom.

Mogu postati odlična u rješavanju problema, biti vrlo inventivna i nadarena. Koliko god se teško fokusirali, često mogu uočiti ono što drugi ne vide. Vrlo rano postaju fleksibilni jer rano počnu uzimati u obzir više različitih mogućnosti i otvoreni su za ideje. Vrlo su živi i zabavni (kada nisu razdražljivi). Često reagiraju spontano, pa je s njima rijetko dosadno. Među vrlo pozitivne osobine može se ubrojati i to što su vrlo uporni da uspiju u onome za što su motivirani. Štoviše, često ih je teško odvratiti od cilja koji ih zanima, osobito ako je riječ o interaktivnom zadatku tijekom kojega su im zaposlene ruke.

Neki znakovi već u predškolskoj dobi

Neki znakovi poremećaja mogu se uočiti vrlo rano u životu - moguće je, primjerice, da sporije hodaju ili da im oči bježe svako na svoju stranu. Mogu brzo postati ljutiti bez razloga i udariti vršnjake, braću ili sestre. Kad ste u trgovini, ako ih stavite da sjede u kolicima, moguće je da će uzimati stvari s police i imati izljeve bijesa ako im ne kupite ono što žele.

Tek u školi problem postaje očit

ADHD, posebno hiperaktivno-impulzivni obrazac, najčešće se uoči upravo u učionici. Djeca postaju destruktivna, brbljaju... Nešto je teže uočiti nepažnju kod koje nema takvih simptoma - djeca dobar dio dana sanjare, zaboravljaju što su učila čim završi škola, ne znaju što je za zadaću...

Visoka inteligencija maskira problem

Adolescencija može postati problem osobito za djecu s poremećajem pozornosti koja nisu hiperaktivna i često su iznadprosječno inteligentna. Roditelji vjerojatno neće ranije posumnjati na problem i on se otkriva tek u srednjoj školi, kad se propušteno teško može nadoknaditi. Inteligentno dijete može se provlačiti s ocjenama, pa ni u školi neće lako uočiti problem. Također, u vrijeme adolescencije ADD/ADHD može biti povezan i s niskim samopoštovanjem, depresijom, pa i poremećajima prehrane.

Sva djeca s poremećajem pozornosti su hiperaktivna

Nisu. Djeca s poremećajem pozornosti mogu biti hiperaktivna, ali mnoga nisu, nego su samo nekoncentrirana, nepažljiva, udaljena, kao da su u svome svijetu. Mogu biti relativno mirna, nezainteresirana i nemotivirana. Kako često nikoga ne ometaju, problemi se mogu previdjeti.

Ne mogu se usredotočiti ni na što

Istina je da se djeca s tim poremećajem često mogu usredotočiti na aktivnosti, osobito one koje inače vole ili su im zanimljive. No koliko god se trudila, nemoguće im je održati pozornost kad je riječ o zadacima koji su im dosadni ili rutinski. Često odustaju ili preskaču dosadne faze.

Kad bi se samo malo potrudio...

Djeca s poremećajem pozornosti mogu se neizmjerljivo truditi, no jednostavno ne mogu sjediti mirno, šutjeti ili obratiti pozornost na ono što im se pokušava nametnuti. Donekle, mališani od tri ili četiri godine možda i mogu naučiti obratiti pozornost na druge ili sjediti mirno, no u školskoj dobi mogu vas iznenaditi uvredama koje će im izletjeti i ponašanjem.

Vrijeme čini svoje

Ne tješite se previše, ADHD se može nastaviti i u odrasloj dobi i nikako nije dobro da samo čekate da preraste problem. Uključite dijete u liječenje jer jedino tako možete pomoći da dijete nauči upravljati pozornošću i smanjiti simptome.

Lijekovi će sve dovesti u red

Lijekovi nisu prvi i sigurno nisu najbolji izbor. Odgovarajući obrazovni program, terapija ponašanja te podrška kod kuće i u školi vrlo su

učinkoviti. Tome treba dodati i vježbe te pravilnu prehranu. Takva djeca trebaju mirno i tiho okruženje.

Kuća slavnih ADHD-ovaca

Pretpostavlja se kako više od 10 milijuna odraslih u svijetu boluje od nedostatka pozornosti ili hiperaktivnog poremećaja, a među njima su i neki najcjenjeniji sportaši, glumci te glazbenici. Jedan je od njih Michael Phelps, plivač s nizom olimpijskih medalja.

Nakon što su se njegovi učitelji žalili da ne može mirno sjediti, u petom razredu i službeno mu je dijagnosticiran poremećaj. Dvije se godine svaki dan morao javljati školskoj bolničarki, kod koje je pio lijekove, pa se počeo osjećati stigmatiziranim i tražio je da ga skinu s lijekova. Jedan od liječnika koji ga je pratio, usmjeravao ga je u plivanje jer je primijetio kako mu pomaže da se usredotoči, a on tvrdi da se u bazenu osjećao "kao kod kuće".

Još jedna sportašica, Cammi Granato, kapetanica američke ženske reprezentacije u hokeju na ledu, na Olimpijskim igrama 1998. osvojila je zlatnu medalju. I to unatoč poremećaju pozornosti, odnosno možda upravo zahvaljujući hiperaktivnosti. Beyoncéinu sestru, soul-pjevačicu Solange Knowles mučio je ADHD toliko da su ljudi, dok je bila u hiperaktivnim fazama, mislili da se drogira. Glumac Will Smith, kaže da i danas ne može sjediti mirno, ali da je "nedostatke" ADHD-a okrenuo u svoju korist:

- Cijelo sam djetinjstvo sanjao holivudsku slavu. Odlučio sam da me ništa neće spriječiti. Dao sam sve od sebe da budem najbolji u onome što radim - rekao je u intervjuu za časopis Rolling Stone.

Domaćin popularnoga američkoga kviza Howie Mandel godinama je bio impulzivan i rastresen, no dijagnozu je dobio tek u odrasloj dobi.

- Bilo mi je teško sjesti i pročitati scenarij - kaže. To ga je ponukalo da postane glasnogovornik kampanje kojom se htjelo potaknuti na rano prepoznavanje i dijagnosticiranje tog poremećaja.

Neke pojediniosti iz mandata Billa Clintona dobivaju novo značenje ako znamo da je njegov savjetnik James Carville pao godinu na koledžu, što je posljedica poremećaja pozornosti i hiperaktivnosti. Poslije se vratio i diplomirao na pravnom fakultetu, a politika mu je pomogla da se fokusira.

Simptomi ADHD-a kod odraslih ljudi

- Tjeskoba
- Kronična dosada
- Kašnjenje i zaboravljivost
- Depresija
- Teškoće u koncentraciji pri čitanju
- Teškoće u kontroli ljutnje
- Problemi zapošljavanja
- Impulzivnost
- Nisko samopoštovanje

- Promjene raspoloženja
- Loše organizacijske vještine
- Odugovlačenje
- Problemi u vezi (više brakova i rastava)
- Zloraba droge i alkohola
- Manje zadovoljstvo poslom i priznanjima za postignuća

Uči, ući i ne razumije

Postoje i drugi problemi koji mogu prouzročiti promijenjenu pozornost i probleme u učenju a da nisu vezani uz ADD/ADHD. Među najvećima su disleksija i disgrafija koje se očituju različitim teškoćama u različitim oblicima jezika, često uključujući probleme čitanja i ozbiljne probleme u stjecanju vještine pisanja. Kao jedan od uzroka disleksije stručnjaci ističu disfunkciju moždanih polutki u integriranju različitih vještina i sposobnosti vezanih uz čitanje i pisanje.

Primijećeno je da se često javlja u istim obiteljima, pa se smatra nasljednom. Nešto je češća kod dječaka i ljevorukih ljudi. Disleksija se očituje različitim teškoćama u čitanju te ozbiljnim problemima u stjecanju vještine pisanja (disgrafija). Disgrafija je nesposobnost djeteta da svlada pisanje prema pravopisnim načelima jezika, koja se očituje u mnogim, trajnim i tipičnim pogreškama.

Može biti nasljedna, a razlikuje se, prije svega, prema stupnju. Može biti laka, srednja i teška (agrafija). Moguće je, uz to, da dijete ima problema i s poremećajem neverbalnog učenja (također nasljedni problem).

Poremećaj neverbalnog učenja

Problem se javlja: Dijete osjeća gubitak ravnoteže, ima problema s razumijevanjem i izražavanjem emocija te izbjegava kontakt očima. Može biti tjeskobno te imati teškoća pri hodanju. Dijete se osjeća bespomoćno, sporo piše, brzo govori i puno priča.

Obratite pozornost: Teško prepoznaje lica, ne ide mu aritmetika. Ima slabu svijest o prostoru (naprijed, natrag, lijevo, desno), teško pamti imena i lokacije. Dijete može biti i nespretno.

Kako pomoći: Potreban je psihološki tretman i savjetovanje sa stručnjacima, a uz odgovarajuću terapiju problem se može kontrolirati. Hrabrite i hvalite svaki djetetov napredak.

Disleksija

Problem se javlja: Pri čitanju, dugom slovanju, zatim pri pisanju, vizualnoj percepciji riječi te pamćenju. Dijete ima teškoća s obradom i organizacijom informacija te učenja novih sadržaja. Često zamjenjuje, skraćuje ili dodaje slova te zamjenjuje grafički slična slova, kao što su “b” i “d”.

Obratite pozornost: Disleksičari teško oblikuju misao u riječi i gramatički jasne rečenice. Teško se snalaze u vremensko-prostornim sljedovima. Teško nauče mjesece i godišnja doba.

Kako pomoći: Tehnikama učenja može se ublažiti neorganiziranost u prikupljanju i obradi informacija tijekom učenja. Prepoznajte kako vaše dijete prepoznaje informacije. Potičite ga da uči tako (to može biti slušanjem, gledanjem, dodirrom ili pokretom), istražite u kojim se područjima snalazi i usmjeravajte ga na bavljenje time. Potičite ga da piše pjesme i priče.

Disgrafija

Problem se javlja: Može se javiti kao fonološka disgrafija (pogreške u pisanju i artikuliranju) ili jezična (djetetu je teško rastavljati tekst na rečenice, rečenice na riječi...). Ta vještina neposredno ovisi o stupnju jezične zrelosti i razvijenosti djetetovih predintelektualnih funkcija, osobito slušno-govornog pamćenja, analitičke pozornosti i slično.

Obratite pozornost: Na izostavljanja, premještanja, dodavanja suvišnog slova ili sloga. Na rastavljeno pisanje dijelova iste riječi, sastavljeno pisanje više riječi, neispravnu interpunkciju...

Kako pomoći: Pružite djetetu osjećaj da vjerujete u njegove sposobnosti. Pročitajte tekst umjesto djeteta da bi razumio i čuo. Ne očekujte čudo jer je liječenje dugotrajno. Hvalite dijete. Zamolite učitelje i profesore za pomoć tijekom učenja i školovanja.

Test za ADHD

Za starije od 18: Odgovorite na pitanja kako biste saznali kolika je vjerojatnost da patite od ADD/ADHD-a. Upitnik je sastavila radna skupina Svjetske zdravstvene organizacije

1. Problemi s organizacijom: Koliko često imate teškoća kad morate obaviti zadatak koji zahtijeva planiranje i organizaciju?

Nikad: 0 bodova / Rijetko: 1 bod / Ponekad: 2 boda / Često: 3 boda / Vrlo često: 4 boda

2. Problemi sa složenim zadacima: Kad je pred vama posao koji se sastoji od puno malih zadataka koje treba riješiti, koliko često izbjegavate ili odgađate početak?

Nikad: 0 bodova / Rijetko: 1 bod / Ponekad: 2 boda / Često: 3 boda / Vrlo često: 4 boda

3. Rastresenost: Koliko vas često može omesti buka ili ono što se događa oko vas?

Nikad: 0 bodova / Rijetko: 1 bod / Ponekad: 2 boda / Često: 3 boda / Vrlo često: 4 boda

4. Strpljenje: Koliko često ustajete sa svoga mjesta na sastancima ili u drugim situacijama u kojima se očekuje da ostanete sjediti?

Nikad: 0 bodova / Rijetko: 1 bod / Ponekad: 2 boda / Često: 3 boda / Vrlo često: 4 boda

5. Uzvrpoljenost: Koliko se često osjećate nemirno ili uzvrpoljeno?

Nikad: 0 bodova / Rijetko: 1 bod / Ponekad: 2 boda / Često: 3 boda / Vrlo često: 4 boda

6. Prilagodba: Koliko često imate teškoća dočekati svoj red u situacijama kad je nužno da čekate?

Nikad: 0 bodova / Rijetko: 1 bod / Ponekad: 2 boda / Često: 3 boda / Vrlo često: 4 boda

Rješenje: Više od 11 bodova, razlog za sumnju

Ako ste postigli 11 bodova ili više, to bi moglo upozoravati na ADHD. Ako nesposobnost koncentracije uzrokuje znatan stres u vašem životu, svakako se obratite liječniku, koji će moći utvrditi jesu li vaši simptomi posljedica ADHD-a.