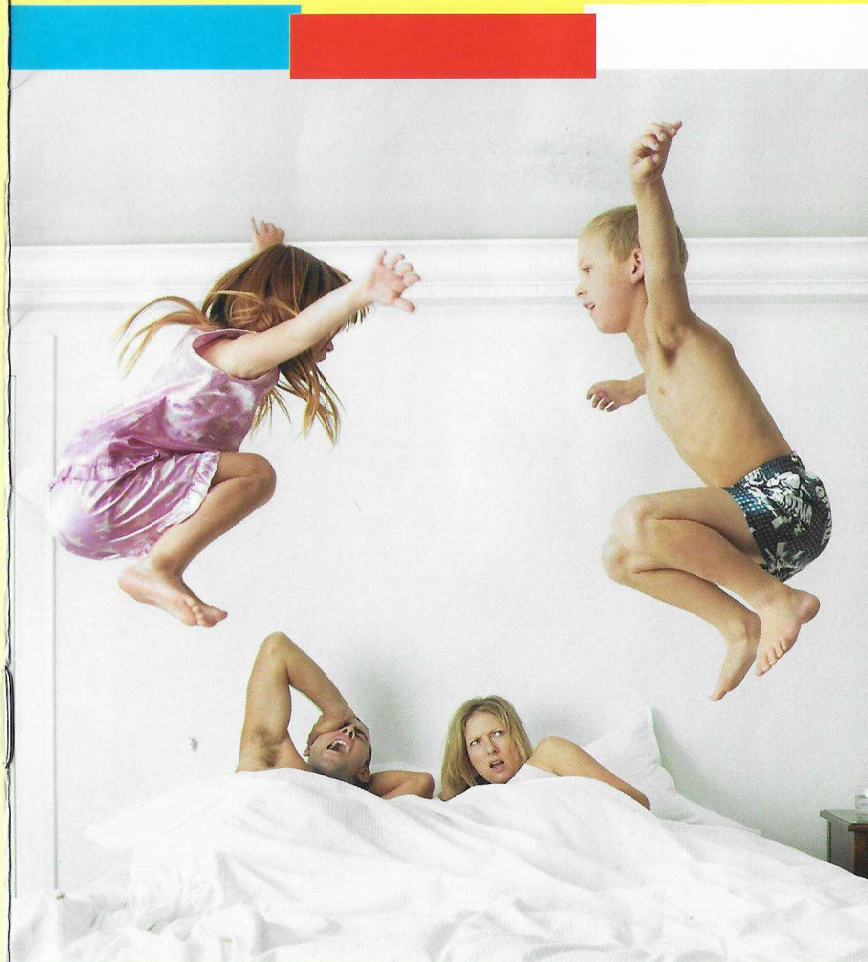


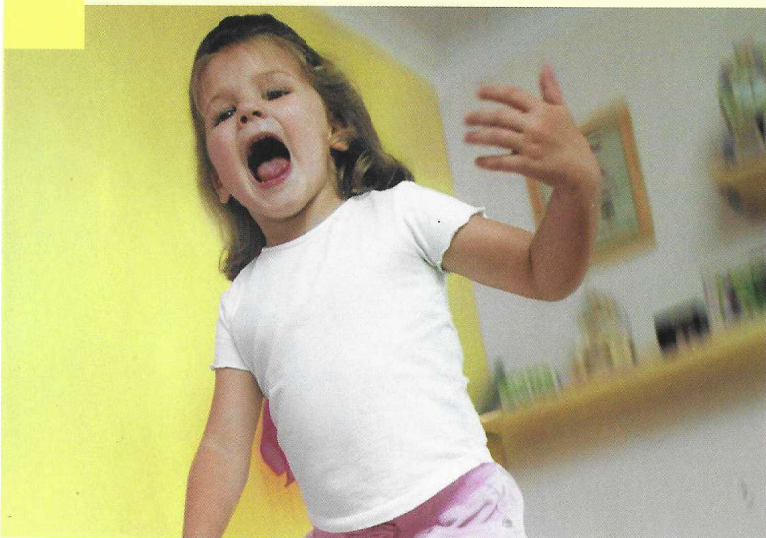
# Moje dieťa má ADHD. Čo ďalej?

**Praktická príručka pre rodičov s deťmi s ADHD**  
Doc. MUDr. Eva Malá, CSc.



## ADHD – základné informácie pre rodičov

*Každý si už určite všimol unáhleného chlapca, ktorému všetko padá z ruky, do každého vrazí, každého prerušuje, ale výzvy a napomenutia nevníma. Je nešikovný, do všetkého je „hŕf“, ale pri ničom nevydrží, pokazí každú hru. Na všetko vylezie, odvsadial spadne. Mama po neho príde do škôlky, on sa k nej vrhne, zakopne o rozviazanú šnúrkou od topánok, zašpiní jej sukňu a pritom roztrhne výkres, ktorý pre ňu nakreslil. Pani učiteľka vzdychne, ostatní rodičia krútia hlavou, deti sa smejú. Mamička sa hanbí, že ho nezvláda. Deti sa obliekajú, chlapec medzi nimi skáče, drgá sa. Ostatní odchádzajú, on je stále neoblečený, váľa sa po zemi, nemôže nájsť topánky, lezie pod skrínku, roztrhne si tričko a odrie si svoju aj tak už jazvami pokrytú hlavu. Mama kričí, na pokrají plaču, sľubuje výprask, alebo že to povie otcovi. Nakoniec ho ale oblečie, aj keď on už to dávno dokáže sám. Odchádzajú, obaja nešťastní a nazlostení. Chlapec povie: „Ty ma nemáš rada.“, ale než mu mamička stačí odpovedať, už sa člapká v blate... A keď chlapec večer po dlhom boji zaspí, všetci si oddýchnu. Ale len na chvíľku – zajtra nás to čaká znova!*



Ak v tomto príbehu spoznávate Vaše dieťa, tak je možné, že nie je ani zlomyseľné, nevychované alebo hlúpe, ale – aj keď to tak nevyzerá, možno trpí takzvanou hyperkinetickou poruchou – ADHD (porucha pozornosti s hyperaktivitou).

Byť rodičom takéhoto dieťaťa nie je vždy jednoduché. Možno ste nespokojní s jeho správaním a výsledkami v škole aj doma. Možno máte pocit, že ide o Vaše výchovné alebo rodičovské zlyhanie.

**Nejde o Vaše zlyhanie – ide o neurovývojovú poruchu, ADHD. Narušená schopnosť sústredenej pozornosti, nadmerná aktivita a impulzivita u týchto detí je daná odlišnou štruktúrou a funkciou mozgu.**

ADHD sa vyskytuje približne u 3–9% detí, častejšie viac u chlapcov ako u dievčat, a často už niekto z rodiny túto poruchu predtým mal (bez toho, aby si toho bol vedomý).

### Priebeh ochorenia: Kto a kedy poruchu spozná?

Väčšinou sa toto dieťa trochu líši už v materskej škole. Je unáhlené, neposedné, nerešpektuje režim, nesústredí sa na náročnejšie úlohy. Všetci ho považujú za „nezrelé“. Niekedy môže byť navyše aj nešikovný. Pri činnostiach vyžadujúcich trpezlivosť má problém – je ako „živé striebro“, chvíľu neposedí, často kazí deťom hru, nie je schopné vyčkať, kým na neho príde rad. Aj keď sa väčšinou dieťa do školy teší, takmer vždy sa pre neho aj pre rodičov po niekoľkých dňoch školská dochádzka stáva „katastrofou“. Dieťa nie je schopné podriadiť sa pravidlám, je neposlušné, dráždivé a výbušné. Jeho činy sú náhle a prudké – najskôr jedná, až potom myslí. Zošity má počmárané, pokrčené, košelu zašpinenú. Vyhrkne, čo mu práve napadne, skáče druhým do reči,

strká sa, robí grimasy. Roztržitosť mu kazí prospech, pracuje s veľkými výkyvmi – raz na jednotku, inokedy na pätku. Pritom doma, pod dohľadom dospelého, ktorý ho usmerňuje, sa látku naučí dobre a úlohy zvládne pekne...

### Úloha pedagóga

Učiteľ v škôlke alebo na základnej škole dieťa s diagnózou ADHD okamžite spozná a má možnosť prispôsobiť svoje výchovné pôsobenie tejto poruche. Ak ale výchovné opatrenia nepostačujú, má možnosť odporučiť rodičom odborný pohovor v príslušnej pedagogicko-psychologickej poradni (PPP). Na odporúčenie PPP a v súčinnosti s detským psychiatrom, po konzultácii s detským neurológom, môže škola použiť individuálny učebný plán, ktorý lepšie zodpovedá možnostiam a potrebám dieťaťa s ADHD.

### Úloha psychológa a pedagogicko-psychologickej poradne (PPP)

Školský psychológ môže zhodnotiť intelekt dieťaťa a posúdiť, či dieťa netrpí poruchami učenia.

Až v 60 percentách býva ADHD spojené so špecifickými poruchami učenia – dyslexia (problémy s čítaním), dysgrafia (problémy s písaním), dyskalkúlia (problémy s počítaním).

Psychológ vysvetlí odlišné reakcie detí s ADHD a poradí rodičom, ako výchovne pôsobiť na dieťa v rodine. V prípade potreby môže tiež ponúknuť rodinnú psychoterapiu a informovať školu o vhodných režimových a učebných úpravách.

### Úloha detského lekára (pediatra)

Detský lekár vylúči telesné ochorenie a v prípade podozrenia na ADHD odporučí konzultáciu u detského psychiatra (pedopsychiatra) a detského neurológa.

### Úloha pedopsychiatra a detského neurológa

Detský psychiater dieťa vyšetří a posúdi, či sa jedná o ADHD alebo inú poruchu. V prípade potreby pošle dieťa na vyšetrenie k špecialistom – napr. na neurologické (vrátane EEG), foniatrické alebo logopedické vyšetrenie. Pedopsychiater v spolupráci s detským neurológom potom lieči ADHD a koordinuje spoluprácu medzi PPP, školou a rodinou.

### Prečo je dôležité deti s ADHD liečiť?

Zdanlivo možno povedať, že vlastne „o nič nejde“. To dieťa je len „trochu živšie“ alebo „o niečo viac zlostí“. ADHD síce neohrozuje dieťa na živote, ale ohrozuje a znižuje možnosti uplatnenia dieťaťa – teraz aj v budúcnosti!

Neliečené dieťa, akokoľvek inteligentné, ťažšie zvláda školu a často nedosiahne také vzdelanie, na ktoré má talent a vlohy. Jeho budúca profesia a uplatnenie pravdepodobne nebudú zodpovedať jeho schopnostiam. U dieťaťa s ADHD bez liečby bývajú vzťahy s rovesníkmi problematické a nenaplnené. Dieťa je často osamotené, nespokojné a nešťastné. Spolužiaci ho „neberú“ – vadí im, že vyrušuje. Dieťa aj jeho rodina a okolie býva frustrované z častých neúspechov a konfliktov.



Dieťa s neliečenou ADHD častejšie ako ostatné siahne po drogách. Taktiež existuje väčšie riziko, že sa vďaka svojej impulzivite zapletie do kriminálnych aktivít.

Táto porucha sa môže okolo 12. roku do istej miery upraviť, ale vo viac ako polovici prípadov porucha pretrváva do puberty alebo aj do dospelosti. Preukázaná nerovnováha odlišných funkcií mozgu, ktoré riadia pozornosť a aktivitu, môže byť u detí trpiacich ADHD účinne vyvážená liečebnými postupmi. Vďaka liečbe sa dieťa môže lepšie sústrediť, zbaviť sa nepokoja a lepšie sa zaradiť do kolektívu rovesníkov. V neposlednom rade môže lepšie využiť svoje schopnosti v škole i doma.

ADHD možno liečiť. Pri úspešnej liečbe má dieťa s ADHD, možno práve aj Vaše dieťa, lepšiu šancu rozvinúť svoje schopnosti a zlepšiť vzťahy so svojim okolím.

## Komplexná liečba ADHD patrí do rúk odborníkom: detskému psychiatrovi v spolupráci s detským neurológom a psychológom

Po stanovení diagnózy ADHD vypracuje pedopsychiater v spolupráci s detským neurológom liečebný plán, na ktorom sa dohodú s rodičmi, a ktorý sa skladá z niekoľkých prístupov:

### ❑ Liečba farmakologická

Existujú účinné lieky, ktoré vyrovnávajú odchylné reakcie mozgovej činnosti pri ADHD. Tieto lieky predpisuje pedopsychiater alebo

detský neurológ. Ich cieľom nie je dieťa „utlmiť“, ale ovplyvniť činnosť mozgu tak, aby sa zbavilo vnútorného nepokoja. Lieky zaberú približne u viac ako troch štvrtín detí a často je už po mesiaci liečby badateľný pozitívny účinok doma, v škole aj medzi rovesníkmi.

### ❑ Liečba psychoterapeutická

Pozostáva z pohovorov psychoterapeuta s dieťaťom aj s rodinou. Pri stretnutiach sa používajú rôzne prístupy, vrátane kreslenia, relaxačných cvičení, hier a pod. Cieľom je zlepšiť vzájomnú spoluprácu pri zvládaní príznakov ADHD, posilňovať sebavedomie dieťaťa a učiť vytvárať pozitívnu komunikáciu s okolím. Psychológ alebo špeciálny pedagóg môže tiež pomôcť s liečbou a špecifickým nácvikom pri poruchách učenia (dysgrafia, dyslexia a pod.) alebo porúch správania.

### ❑ Liečba režimová

Spočíva v systémovej zmene režimu v rodine a v škole tak, aby viac vyhovoval potrebám dieťaťa s ADHD. Psychoterapeut pomáha lepšie zorganizovať čas, rozdeliť a utriediť domáce aj školské práce. Spoločne s rodičmi sa snaží dieťa motivovať a odmeňovať. Na úprave režimu by mala spolupracovať celá rodina, ale tiež škola.

### ❑ Pre niektoré deti je užitočný biofeedback.

### ❑ Účinnosť takzvaných „alternatívnych“ spôsobov liečby nebola preukázaná.

## Nemajte obavu požiadať o pomoc odborníkov!

❑ **pedagógov**, ktorí môžu Vašmu dieťaťu prispôbiť vyučovanie a v prípade potreby s dieťaťom pracovať individuálne;

❑ **psychológov**, ktorí vedú trénovať pozornosť a pamäť Vášho dieťaťa, upokojiť emócie a liečiť špecifické poruchy učenia a správania;

❑ **detských lekárov**, ktorí sa starajú o zdravotný stav dieťaťa a vedú, kedy je nutné poslať ho k špecialistom, ktorí diagnostikujú ADHD a môžu nasadiť účinnú liečbu, koordinujú tiež liečbu Vášho dieťaťa a v prípade potreby spolupracujú s ďalšími odborníkmi.