



ADHD

Hyperkinetická porucha

Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie v Galante

2013

PhDr. Maroš MAJKO, PhD.

Definícia

ADHD – **A**ttention **D**eficit **H**yperactivity **D**isorder – porucha s deficitom pozornosti a hyperaktivitou.

Ide o ťažkosti so sústredením, neprimerane zvýšenou aktivitou a impulzivitou.

Na základe definície Americkej psychiatrickej asociácie (2000) ADHD popisuje deti, ktoré „*vykazujú pretrvávajúce veku neprimerané prejavy nepozornosti, hyperaktivity a impluzivity, ktoré viditeľne sťažujú väčšinu bežných životných aktivít*“.

ĽMD – ľahká mozgová dysfunkcia – ide o staršie a menej používané označenie podobných ťažkostí.

Medzinárodná klasifikácia chorôb – MKCH-10

- **F90-F98** – poruchy správania a emočné poruchy so zvyčajným začiatkom v detstve a počas dospievania
- **F90** – hyperkinetické poruchy
 - Tieto poruchy sú charakteristické skorým vznikom (spravidla v prvých rokoch života), neschopnosťou vydržať pri činnosti, tendenciou prechádzať z jednej činnosti na inú bez dokončenia a nedostatočne regulovanou a nadmernou aktivitou.
- **F90.0** Porucha aktivity a pozornosti
- **F90.1** Hyperkinetická porucha správania
- **F90.8** Iné hyperkinetické poruchy
- **F90.9** Nešpecifikovaná hyperkinetická porucha

Diagnostický a štatistický manuál duševných porúch – DSM IV

DSM IV kritériá pre oblasť pozornosti (aspoň 6 z 9 prejavov):

- zlyhávanie pri zameraní pozornosti na detaily
- ťažkosti s udrжанím pozornosti
- ťažkosti s počúvaním inštrukcií
- neriadenie sa podľa pokynov
- ťažkosti v organizovaní činností alebo úloh
- bránenie sa úlohám, ktoré vyžadujú dlhšiu duševnú činnosť
- strácanie vecí potrebných pre určité činnosti
- ľahká vyrušiteľnosť
- zabudlivosť pri každodenných činnostiach

DSM IV kritériá pre oblasť hyperaktivity-impulzivity (aspoň 6 z 9 prejavov):

- pohybovanie rukami/nohami alebo nepokoj pri sedení
- nevhodné opustenie miesta na sedenie v triede
- neprimerané naháňanie sa alebo vyliezanie na rôzne predmety
- ťažkosti pri tichom hraní sa
- pôsobí akoby bol v neustálom pohybe alebo poháňaný motorom
- nadmerná komunikatívnosť
- odpovedanie ešte pred dokončením otázky
- ťažkosti pri čakaní na vlastný priestor
- prerušovanie alebo obťažovanie druhých

Mýty o ADHD

- ADHD sa vyskytuje rovnako často u dievčat aj chlapcov vo všetkých vekových skupinách
- ADHD zvyčajne ustúpi vekom a dozrievaním
- deti s ADHD sú menej inteligentné
- nesprávny výchovný prístup rodičov je primárnou príčinou ADHD
- nadmerné prijímanie cukru je primárnou príčinou ADHD
- prejavy ADHD sa väčšinou neukazujú v predškolskom veku

Fakty o ADHD

- deti s ADHD vykazujú o 30% pomalší emocionálny vývin ako deti bez ADHD
- takmer 65% detí s ADHD vykazuje ťažkosti so vzdorom, s neposlušnosťou, s autoritami, s verbálnym nepriateľstvom a zlou náladou
- 40% detí s ADHD má aspoň jedného rodiča s touto poruchou
- 50% detí s ADHD trpí ťažkosťami so spánkom
- rodičia detí s ADHD majú 3x vyššiu pravdepodobnosť, že sa ich manželstvo rozpadne

Výskyt ADHD

- výskyt ADHD v rámci celosvetovej populácie je približne 5%
- kultúra nemá vplyv na výskyt ADHD
- výskyt ADHD je do veľkej miery závislý na diagnostických kritériách, pričom prieskumy ukazujú, že z pohľadu pedagógov je výskyt ADHD vyšší ako z pohľadu rodičov



Základné typy ADHD

- **1. ADHD, prevažne nepozorný typ** – ide o deti, ktoré spĺňajú kritériá výhradne pre nepozornosť
- **2. ADHD, prevažne hyperaktívno - impulzívny typ** – ide o deti, ktoré spĺňajú kritériá pre hyperaktivitu a impulzivitu
- **3. ADHD, kombinovaný typ** – ide o deti, ktoré spĺňajú kritériá pre nepozornosť aj hyperaktivitu a impulzivitu.

- **ADHD – NOS - Attention Deficit Hyperactivity Disorder – Not Otherwise Specified** – používa sa u ľudí, kde sa objavujú rôzne symptómy typické pre ADHD, no zároveň nie sú naplnené kritériá pre ADHD.

Základné prejavy ADHD

- **Nepozornosť** – ťažkosti s pozornosťou sa prejavujú v škole, pri praktických zručnostiach, motorických zručnostiach, ale aj pri komunikácii.
- **Hyperaktivita** – u väčšiny detí s ADHD bola dokázaná zvýšená pohyblivosť už pred narodením. Výrazná aktivita a potreba pohybu sa prejavuje aj v školskom veku a počas vyučovania.
- **Impulzivita** – deti s ADHD nedostatočne ovládajú svoje reakcie na podnety. Nepremýšľajú nad tým, čo bude nasledovať, nedostatočne vnímajú nebezpečenstvo. Tieto ťažkosti sa prejavujú v škole, v sociálnych vzťahoch a pod.

Ak chceme hovoriť o ADHD, musia sa tieto prejavy vyskytovať vo výraznej miere a rozsahu, ktorý prekračuje hranice typické pre človeka určitého veku a vývinové štádia.

Konkrétne prejavy ADHD

- **Chyby z nepozornosti** – typické je prehliadanie detailov, vynechávanie diakritických znamienok v textoch, zabúdajú napísať čísla alebo znamienka pri výpočtoch napriek tomu, že príklad správne vypočítali.
- **Nesústredenosť** a ťažkosti pri návrate k činnosti po vyrušení – často sa objavuje sťažená schopnosť sústrediť sa a ľahká vyrušiteľnosť.
- **Vyhýbanie sa domácim úlohám** – deti s ADHD preferujú činnosti, pri ktorých zažijú rýchly úspech alebo odmenu. Písanie domácich úloh je väčšinou nudná a jednotvárna činnosť, ku ktorej sa často vytvorí odpor.

- **Nepozornosť a riziko úrazu a rôznych nehôd** – najviac ťažkostí sa objavuje v období školskej dochádzky, kedy sú tieto ťažkosti viditeľné. Ťažkosti sa však objavujú aj pri iných, každodenných činnostiach, kedy sa od dieťaťa vyžaduje určitá miera samostatnosti a opatrnosti.
- **Neporiadnosť** – deti s ADHD zvyčajne nedokážu udržiavať poriadok. Ide predovšetkým o osobné veci, ale aj školské pomôcky, zošity a podobne.
- **Zabúdanie a núdzová improvizácia miesto plánovania** – viditeľné sú ťažkosti vopred si naplánovať nejakú činnosť v jednotlivých krokoch, prípadne nedodržiavanie hotového plánu.

- **Menšia schopnosť preladiť na inú činnosť** – v overených stereotypných situáciách si dieťa verí, no prechodom na novú činnosť sa často dostane do ťažkej situácie a má ťažkosti prispôbiť sa novým podmienkam.
- **Zaoberanie sa detailami a strata prehľadu o celku** – dieťa s ADHD sa spravidla pri riešení rôznych úloh (napríklad domácich) sústreďí na rôzne nepodstatné detaily, zbytočne sa zdržuje a nedokáže problém dostatočne uchopiť ako celok.
- **Zhoršený odhad času** – je potvrdené, že schopnosť vnímať rôzne časové úseky je u detí s ADHD zhoršená. Ťažkosti sú s vytvorením reálneho časového plánu zameraného na budúcnosť.

- **Strácanie vecí** – dôvodom býva často nepozornosť a roztržitosť. Dieťa si tieto ťažkosti uvedomuje a trápia ho, no často svoje správanie nie je schopné dostatočne ovládať.
- **Neposlušnosť** – ľudia, ktorí prichádzajú do kontaktu s deťmi s ADHD ich často považujú za neposlušné a nevychované. Ich postoj zvyrazňuje aj to, že dieťa tento pokyn dostatočne zaregistruje, no napriek tomu ho nesplní.
- **Ťažkosti pri zahájení určitej činnosti** – dieťa často stráca „rozbiehaním sa“ obrovské množstvo času a to napriek tomu, že môže ísť o činnosti, ktoré nie sú pre dieťa problematické.

- **Ťažkosti pri prechode z hry na inú činnosť** – dieťa s ADHD potrebuje spravidla dlhší čas na upokojenie po hre, predovšetkým po pohybovej aktivite.
- **Ťažkosti so spánkom** – tieto ťažkosti sa často objavujú už v novorodeneckom období. Ide predovšetkým o nepravidelný rytmus spánku, ale aj ťažkosti so zaspávaním a naopak s typicky skorým ranným vstávaním.
- **Nedočkavosť** – netrpezlivosť a neschopnosť počkať na určitú činnosť býva typická aj pri bežných denných záležitostiach ako je šport, hra, čakanie v škole v rade, u lekára, v obchode a podobne.

- **Ťažkosti so zaradením do kolektívu rovesníkov** – tieto deti sú často veľmi spontánne, berú si veci, ktoré aktuálne potrebujú, narúšajú hru. Často povedia niečo, čím sa druhých dotknú, skáču do reči a dostávajú sa do rôznych konfliktov.
- **Rýchle nadväzovanie a ukončovanie vzťahov** – v mnohých prípadoch prichádza k neuváženému a rýchlemu zoznamovaniu sa. Inokedy vzťah naopak bez zjavnej príčiny predčasne ukončia, často z dôvodu monotónnosti, alebo drobných konfliktov.
- **Hospodárenie s peniazmi** – pri nákupoch chcú mať tie veci, ktoré sa im práve páčia bez ohľadu na ich hodnotu alebo dlhodobější význam, no nové veci sa pre nich stanú veľmi rýchlo nudnými.

- **Časté úrazy** – málokedy sa poučia z predchádzajúcich negatívnych skúseností. To sa týka aj nebezpečných situácií a rôznych zranení.
- **Menšia tolerancia voči kritike, urážlivosť** – dieťa pôsobí dojmom, že nedokáže prehrávať, nedokáže prijať kritiku a neúspech. Preto aj jednoduché upozornenie často vnímajú ako celkové hodnotenie.



Príčiny ADHD

- ADHD je napriek mnohým mýtom zdravotná porucha
- dávnejšie teórie považovali za príčinu zranenia hlavy alebo poškodenia mozgu
- presná príčina ADHD je momentálne neznáma, no uvažuje sa predovšetkým o biologických faktoroch, ktoré ovplyvňujú nervovú aktivitu
- genetický vplyv
- toxíny v životnom prostredí
- užívanie alkoholu alebo drog počas tehotenstva

Diagnostika

- komplexné lekárske vyšetrenie, odborné vyšetrenia (psychiater, neurológ)
- komplexné vyšetrenie psychológ / špeciálny pedagóg pre potreby vzdelávania
- zdravotná anamnéza
- školská anamnéza
- rodinná anamnéza
- správanie dieťaťa v rôznych prostrediach – škola, domáce prostredie, záujmové aktivity
- pozorovanie správania a vzťahov s rovesníkmi a autoritami
- využívanie posudzovacích škál
- výkonové psychologické testy

Liečba



- komplexné lekárske vyšetrenie, odborné vyšetrenia (psychiater, neurológ) so stanovením liečby medikamentami
- komplexné vyšetrenie psychológ / špeciálny pedagóg pre potreby vzdelávania so stanovením liečby (terapie, poradenstvo)
- liečba ADHD musí zahŕňať multidisciplinárny prístup a spoluprácu (dieťa-rodičia-pedagóg-lekár-psychológ-špeciálny pedagóg a ďalší)
- používanie medikamentóznej liečby
- psychoterapia, poradenstvo pre rodičov a pedagógov

Opatrenia v edukačnom procese

- zamerať sa na usmerňovanie hyperaktívneho a impulzívneho správania
- systém odmeňovania (pozitívna motivácia), hľadanie silných stránok dieťaťa
- spolupráca rodič – škola - odborný lekár - poradenské zariadenie
- možnosť individuálneho začlenenia v edukačnom procese s odporúčaniami pre vyučujúcich a školských psychológov / špeciálnych pedagógov

Prístup k dieťaťu s ADHD – vyučovací proces

- posadiť dieťa v dosahu vyučujúceho, ktorý ho priebežne nenápadne pozoruje a overí si, či zadanie pochopil a prípadne mu úlohu rozdelí na viac častí
- odmeňovať dobrú prácu a udržiavanie pozornosti pochvalou
- zamestnať dieťa pomocnou prácou – predovšetkým pohybovou, ktorá mu umožní zmeniť činnosť a nabráť novú duševnú energiu

Individuálne začlenenie

- Vo vyučovacom procese je možné navrhnúť individuálne začlenenie žiaka, k dispozícii sú nasl. programy:
 - Vzdelávací program pre žiakov s poruchou aktivity a pozornosti – ISCED 1 a 2 – primárne a nižšie sekundárne vzdelávanie z r. 2009
 - Vzdelávací program pre žiakov s poruchami správania – ISCED 1, 2, 2C, 3C, 3 – primárne, nižšie sekundárne, nižšie stredné odborné, stredné odborné a sekundárne vzdelávanie

Prístup k dieťaťu s ADHD - výchova

- dostatok spätnej väzby a hodnotenie pozitívneho správania
- používanie názorných a zrozumiteľných ocenení správania
- preferovanie pochvaly namiesto trestu
- zvýraznenie aktuálneho času alebo časového limitu
- zvýraznenie podstatných informácií
- potreba pravidelnosti a opakovania
- tlmenie hnevu
- predvídanie problematických situácií
- nepreberanie problémov dieťaťa ako problémov vlastných
- zmierenie sa s minulosťou a pohľad na budúcnosť

Zdroje materiálov

- Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie v Galante – www.pppgalanta.psychology.sk
- Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu SR – www.minedu.sk
- Štátny pedagogický ústav – www.statpedu.sk

Použitá a doporučená literatura

- Goetz, M., Uhliková, P. 2009. **ADHD porucha pozornosti s hyperaktivitou.** Praha: Galén.
- Hallowell, E. M., Ratey, J. J. 2007. **Poruchy pozornosti v dětství i dospělosti.** Praha: Návrat domu.
- Munden, A., Arcelus, J. 2008. **Poruchy pozornosti a hyperaktivita.** Praha: Portál.