

# O ADHD - dla rodziców

## Kilka słów o chorobie

Łatwiej stwierdzić, czym ADHD nie jest, niż czym jest.

- Z pewnością **nie** jest **opóźnieniem** intelektualnym ani upośledzeniem umysłowym - poziom możliwości poznawczych u dzieci z ADHD jest niezależny od objawów.
- ADHD **nie** jest także **chorobą** somatyczną ani psychiczną.
- **Nie** można go **wyleczyć** zupełnie.
- Wreszcie ADHD **nie** jest skutkiem zaburzonego systemu rodzinnego.

Przyjmuje się, że ADHD to **genetycznie** uwarunkowane zaburzenie wieku rozwojowego lub – inaczej – bardzo nasiloną **cecha** układu nerwowego. Za podłoże ADHD uważa się nie uszkodzenie, lecz opóźnienie w dojrzewaniu niektórych struktur mózgowych. Chodzi m.in. o neuroprzekaźniki: dopaminę, noradrenalinę oraz serotoninę. Ich wahania powodują, że mózg osób z ADHD pracuje w specyficzny sposób, **utrudniający** im kontrolowanie zachowań oraz skupienie uwagi.

## Stereotypy góra

Niestety, z kręgów naukowych termin ADHD szybko przeniósł się do mentalności społecznej, gdzie zdążył obrosnąć wieloma **uprzedzeniami**, stając się niekiedy wyrokiem dla dzieci i ich rodziców. Tymczasem ADHD nie jest epidemią XXI w. ani zjawiskiem współczesnej stechnicyzowanej cywilizacji. Występował **równie często** kiedyś, jak i dziś – po prostu mówiło się o tym mniej i w sposób mniej przystępny.

W naszych czasach można mówić wręcz o **fenomenie** ADHD, który wykroczył poza problem medyczny i psychologiczny, a stał się problemem społecznym.

Co ciekawe, do niedawna badania nad ADHD skupiały się wyłącznie na dzieciach. Dopiero kilka lat temu okazało się, że zespół ten istnieje także w wieku **dorosłym**. Ocenia się, że u około **40** proc. dzieci z nadpobudliwością pojedyncze objawy utrzymują się w życiu **dorosłym**, przy czym najczęściej są to **zaburzenia uwagi**.

Wśród charakterystycznych znaków rozpoznawczych kontynuacji ADHD wymienia się: **poczucie niespełnienia i braku osiągnięć, trudności z samoorganizacją, ciągłe odkładanie spraw na później, skłonność do mówienia wszystkiego, co przychodzi do głowy, szukanie**

**silnych wrażeń, trudności z przestrzeganiem harmonogramów, procedur, instrukcji, brak cierpliwości, wykonywanie niepotrzebnych gestów lub ruchów.**

Co znamienne, dorośli z ADHD to często osoby odznaczające się **niezwykłą intuicją, kreatywnością i wysoką inteligencją.**

Podjeżdza się, że wielu słynnych naukowców i artystów mogło mieć problemy z ADHD. W tej grupie wymienia się m.in. **A. Einsteina, T. Edisona, E. A. Poe, B. Shawa, S. Dali, A. Lincolna, J. Irvinga.**

Innym mitem dotyczącym ADHD jest **błędne** postrzeganie tego schorzenia jako złego wychowania. Często można spotkać opinię, że dziecko z ADHD jest zwyczajnie niegrzeczne lub rozwydrzone. To **falszywy** pogląd, który prowadzi do braku zrozumienia i dyskryminacji. Większość ludzi zwyczajnie nie wie, że dzieci z ADHD znacznie różnią się od swoich rówieśników; **szybciej wykonują zadania, szybciej męczą ich bezczynność i nuda, więc zaczynają „rozrabiać”**. Wiedzą, jak powinny się zachować, jednak tego nie robią. Znają reguły, ale mają problem z ich zastosowaniem. **Nie zastanawiają się nad konsekwencjami swoich czynów. Często nie kończą rozpoczętych czynności i przechodzą do kolejnych.**

**Wyzwanie dla najbliższych.** Chociaż wychowanie dziecka nie jest bezpośrednią przyczyną, kształtuje zewnętrzny wizerunek ADHD. Oznacza to, że sposób postępowania z dzieckiem nadpobudliwym może zaostrzać lub łagodzić objawy, a także przyspieszać lub hamować samoistne ich wygaszanie.

Życie pod jednym dachem z kimś, kto ma ADHD, **jest nie lada wyzwaniem**, a tym bardziej wymagająca jest wspólna praca nad jego zachowaniem.

Rodzice czują się **zmęczeni i sfrustrowani**, przypisując sobie porażkę w wychowaniu dziecka.

Nauczyciele przeżywają **bezsilność i wypalenie**, nie widząc rezultatów nauczania. Często dzieje się tak, ponieważ im większy wysiłek i zaangażowanie włożone w jakiś cel, tym większe nadzieje i oczekiwania związane z jego osiągnięciem. Tymczasem praca z dzieckiem z ADHD jest na tyle **trudna i żmudna**, że efekty wydają się być nieproporcjonalne do zainwestowanego czasu, cierpliwości i pomysłów. Dlatego pierwszym stumilowym krokiem jest zaakceptowanie dziecka takim, jakie jest, a nie takim, o jakim marzymy.

Bardzo ważne jest także, aby rodzice dzieci dotkniętych ADHD nie zwlekali ze zwróceniem się o pomoc. W przypadku podejrzenia zaburzeń

zachowania, opóźnienie rozpoczęcie leczenia wpływa negatywnie zarówno na dziecko, jak i jego otoczenie.

### **Jak sobie radzić?**

Farmakologia to ostateczność i co równie ważne nie gwarantuje całkowitego wyleczenia. Znacznie lepsze efekty osiągnąć można „zwykłymi” metodami, np. **zmianą stylu i sposobu życia dziecka, poprawieniem relacji pomiędzy dzieckiem a rodzicami, czy też właściwszym zorganizowaniem otoczenia, w którym przebywa dziecko.**