

Październik jest oficjalnie uznawany za Miesiąc Świadomości ADHD (ADHD Awareness Month), obchodzony na całym świecie w celu zwiększania wiedzy, zrozumienia i wsparcia dla osób z ADHD. Z tej okazji zapraszam do zapoznania się z materiałami dotyczącymi tego zaburzenia

Październik - Miesiąc Świadomości ADHD

1. Terminologia

ADHD (attention-deficit hyperactivity disorder) tłumaczone jako zespół zaburzeń uwagi z nadaktywnością - w Polsce często można spotkać się z określeniem: zaburzenie psychoruchowe, nadpobudliwość, a dziecko dotknięte ADHD może być nazywane “płynnym złotem” czy “niegrzecznym”.

2. Objawy kryterialne

W klasyfikacjach medycznych oraz opracowaniach psychologicznych figurują trzy główne objawy ADHD:

1. Nieuwaga - związana z innymi procesami poznawczymi tj. pamięć, funkcje wykonawcze, etc.

Jeśli chodzi o nieuwagę, nie traktujemy jej wyłącznie jako braku koncentracji uwagi. Osoby z tym zaburzeniem mają trudności w selektywności (wybiórczości), trwałości, przerzutności, podzielności oraz rozpiętości, jednak najbardziej zaburzona wydaje się być trwałość uwagi – dziecko nie ma duże trudności w koncentracji na jednym zadaniu, łatwo się rozprasza i szybko zmienia aktywności. Pomimo, iż omawiana nieuwaga ulega zmianie w trakcie rozwoju dziecka, w dalszym ciągu wpływa na funkcjonowanie w trakcie całego życia.

2. Nadruchliwość

Jest to objaw najszybciej zauważalny przez otoczenie. Dziecko dotknięte ADHD nie potrafi usiedzieć w jednym miejscu, spokojnie się bawić lub odpoczywać. Nerwowo rusza rękami, nogami, jest bardzo głośne. Warto zauważyć, że dzieci rozwijają się przez ruch i tego ruchu bardzo potrzebują, znaczenie diagnostyczne ma dopiero nadmierna nadruchliwość - którą ciężko precyzyjnie określić. Należy podczas aktywności dziecka zwrócić uwagę na to, czy jest ona ukierunkowana, celowa i adekwatna do sytuacji, czy przeciwnie: niekontrolowana, mimowolna, często odbierana jako niemająca sensu. Ruchy osoby z nadruchliwością są niezgrabne, zarówno w zakresie motoryki dużej jak i małej.

3. Impulsywność

Rozumiana jako trudność z hamowaniem reakcji, zauważana w zachowaniu, w mowie oraz funkcjonowaniu poznawczym. Bardzo ważne jest podkreślenie, że dziecko z ADHD nie ma intencji skrzywdzenia kogoś. Efekt zachowania jest taki samo niezależnie od intencji, jednak to ona odróżnia dziecko z ADHD od dziecka z zaburzeniami opozycyjno-buntowniczymi czy z zaburzeniami zachowania. Dziecko impulsywne zbyt szybko podejmuje

decyzje, ma problemy w planowaniu zadań, szczególnie jeśli wymagają podjęcia wielu kroków (np. posprzątanie pokoju jest ogromnym wyzwaniem, należy podzielić przedsięwzięcie na mniejsze zadania takie jak poukładanie aut na komodzie, włożenie kredek do pudełka). Dzieci z ADHD mają problem w odraczaniu gratyfikacji, nagroda jest wymagana tu i teraz. Dziecko woli dostać nagrodę w postaci wolnego czasu teraz niż wykonać zadanie i wtedy zostać nagrodzonym. Warto dzielić zadania na mniejsze części i nagradzać je (pochwałą, uwagą) po wykonaniu jego pomniejszych części. Dla osób z tą przypadłością dużym wsparciem w wykonaniu zadania (np. sprzątanie) jest obecność drugiej osoby.

3. Funkcjonowanie z ADHD w okresie przedszkolnym

We wczesnym dzieciństwie mówi się, że ADHD nie diagnozujemy, jednak są pewne zaobserwowane i zbadane objawy, na które możemy zwrócić uwagę. Mowa o skrajnej ruchliwości, impulsywności oraz labilności emocjonalnej i wzmożonej drażliwości dla dzieci poniżej 2 roku życia. Nazywa się to OADT - nadaktywnością we wczesnym dzieciństwie (overactivity disorder of toddlerhood). W okresie przedszkolnym dzieci rozwijające się neurotypowo także prezentują pewnym stopniu wachlarz zachowań będących na liście objawów kryterialnych ADHD: nieuwaga, impulsywność, niepokój ruchowy, przeszkadzanie. Jednak w trakcie oddziaływań osób dorosłych na dziecko przedszkolne, uczy się ono reagować na polecenia, czekać na swoją kolej. Dzieci z ADHD będą miały trudności w dostosowaniu się do zasad. W tym okresie reakcja na bodziec nadal jest impulsywna, jednak dziecko normatywnie rozwijające się uczy się bardziej refleksyjnych reakcji. Dziecko z objawem impulsywności w ADHD będzie miało z tym większe trudności, pomimo chęci i dobrej woli, często nazywane jest dzieckiem konfliktowym, emocjonalnym, łatwo się obrażającym. Warto podkreślić, że impulsywność i problemy z samokontrolą uznawane są również za objawy diagnostyczne w innych zaburzeniach takich jak w okresie dzieciństwa zaburzenia opozycyjno-buntownicze (ODD – oppositional defiant disorder) czy zaburzenia zachowania CD – conduct disorder). U nieuwaga również utrudnia funkcjonowanie poznawcze i edukacyjne w przedszkolu. Objawy te można zróżnicować szczególnie w ostatnich etapach okresu przedszkolnego. W tym czasie mogą pojawiać się pierwsze diagnozy ADHD.

4. Etiologia

Przyczyna występowania ADHD nie jest jeszcze do końca znana. Z badań wynika, iż na wystąpienie tego zaburzenia mają znaczenie uwarunkowania rodzinne, szczególnie, gdy ADHD dotyczy jednego lub obojga rodziców. Jednak należy podkreślić, że występowanie rodzinne nie świadczy jedynie o podłożu genetycznym ADHD, a ważnym czynnikiem jest również rola rodziców jako środowiska rozwoju dziecka. W tym obszarze wskazuje się na status socjoekonomiczny rodziny, nawyki żywieniowe, ekspozycje na szkodliwe warunki, a także ogólny styl życia. Podkreśla się również modelowanie przez nadpobudliwych rodziców nadpobudliwych zachowań oraz wzorców radzenia sobie z trudnościami.

Nie ma jednego genu, który byłby przyczyną powstawania tego zaburzenia. Zaburzenia neurorozwojowe, w tym ADHD mają charakter zespołu cech, a spektrum może być szerokie. Dlatego mówiąc o nadpobudliwości, nieuwadze i impulsywności jako objawach klinicznych,

musimy pamiętać, że każdy jest inny, nie każde dziecko będzie to zaburzenie przejawiać identycznie. Z tej przyczyny mamy możliwość diagnozowania podtypów ADHD.

mgr Izabela Sekuła - Psycholog

Bibliografia:

· Psychologia kliniczna dzieci i młodzieży: redakcja naukowa I. Grzegorzewska, L. Cierpiałkowska, A.R. Borkowska; PWN, Warszawa 2020