

# Adrenalinske deklice, hitri dečki



Barbara Horvat

# Njihov svet

Različna poimenovanja skozi zgodovino: MCD (minimalna cerebralna disfunkcija), hiperkinetična impulzivna motnja/sindrom, otroci z motnjami zaznavanja, hiperkinetična reakcija v otroštvu, ADHD



Termina (**ADHD – Attention Deficit Hyperactivity Disorder** in **ADD – Attention Deficit Disorder**) = primanjkljaj pozornosti (in motnja hiperaktivnosti) je vedenjska in čustvena motnja, ki se ponavadi pojavi v otroštvu ter mladosti.

Z ADHD so povezani: hiperaktivnost, impulzivnost, nepozornost, agresija.

# Pojavnost in vzroki

- Različni podatki o pojavnosti: 3-5%, 10-19% otrok (pogosteje pri dečkih, enako zastopano pri obeh spolih) ...

## Kaj povzroča ADHD?

Znanstveniki si še vedno niso povsem enotni.

Vsi pa se strinjajo, da lahko vključenih več faktorjev, za katere pa ni nujno, da se med sabo prepletajo:



# Vzroki

☀ **Dedni dejavnik** – v veliki večini primerov je motnja ADHD pri otrocih podedovana, a to vedno ne drži. Obstajajo primeri, ko so starši imeli diagnosticiran sindrom ADHD, njihovi otroci pa ga sploh niso razvili.

☀ **Neustrezen razvoj ploda med nosečnostjo in možne komplikacije med porodom** – zapleti med ali po porodu (minimalna možganska poškodba)

☀ **Bolezni** – nekatere težje oblike otroških bolezni, ki pripeljejo do hudega stresa, lahko privedejo do pojava sindroma ADHD.

☀ **Drugi stresni dejavniki ali poškodbe** – preobremenjenost; padci, težji zlomi, hujše poškodbe

☀ **Ekološki dejavniki** – vplivi nevarnega, onesnaženega okolja (zastrupitve s svincem, z različnimi kemikalijami, s konzervansi, z barvili, aditivi, ...)

# Znaki - vedenjske značilnosti

## ★ Hiperaktivnost (nemirnost)

Hiperaktiven otrok je konstantno v gibanju. Teka po sobi, pleza po policah ter predalih, predale odpira ter stika po njih. Pogosto maha z rokami ali nogami in se pozibava na stolu. Veliko govori, mirovanje pa je zanj nemogoča naloga. Prijema predmete okoli sebe, nenehno govori. Pogosto vstane s sedeža in hodi po prostoru, čeprav se od njega pričakuje sedenje. Pri igranju in poljubnih dejavnostih se težko tiho zaposli.



Večina otrok s hiperaktivnim sindromom in z motnjami pozornosti je normalno ali celo nadpovprečno inteligentnih.

# Znaki - vedenjske značilnosti

## ★ Nepozornost

Nepozoren otrok se zelo težko osredotoči na samo eno dejavnost. Nobena dejavnost ga ne zanima in kaj kmalu mu postane dolgčas. Če pa ga katera izmed dejavnosti že zanima, pa ima nepozoren otrok velike težave z osredotočenostjo ter organizacijo. Takšen otrok zelo težko vztraja pri dejavnostih, saj mu enostavno primanjkuje vztrajnosti, zlasti pri dejavnostih, ki zahtevajo razmišljanje. Občutek daje kot da nas ne posluša, čeprav mu govorimo direktno. Ne sledi navodilom, ne dokonča nalog. Pogosto zavrača naloge, kjer je potreben miselni napor. Pogosto ga zmoti zunanji dejavnik. Pogosto izgublja stvari. Pogosto deluje zasanjan, otopel, počasen. Pogosto pozablja na svoje obveznosti.



# Znaki - vedenjske značilnosti

## ★ Impulzivnost

Impulziven otrok ne premisli, preden odreagira na dano situacijo. Zelo hitro eksplodira, čemur lahko sledijo neprimerni komentarji brez zadržkov, včasih pa tudi udarci. Takšen otrok se ne zaveda posledic



svojih dejanj. Težava pri impulzivnem otroku je tudi ta, da težko počaka na vrsto. Pogosto govori, še preden je slišal vprašanje do konca. Brez zadržkov izraža svoja čustva. Ne zaveda se posledic svojih dejanj. Pogosto moti ostale ali se vmešava v njihove dejavnosti. Raje se odloči za kratke naloge. Nagnjen je k nezgodam.

# Znaki - vedenjske značilnosti

Lahko se zgodi, da se vsi trije tipi združeno pojavijo pri enem otroku (z izrazitejšo eno obliko), lahko pa v samostojni obliki.

Kadar nepozornost nastopi brez izrazite impulzivnosti in nemirnosti, so ti otroci pogosto spregledani in označeni kot sanjači ali lenuščki. Pogosto sedijo nekje zadaj, osamljeni, nemoteči. Pogledujejo skozi okno, v strop, po stenah in gledajo skozi nas. Kljub umirjenosti so vidno neprisotni. Prepisujejo iz table, a nimajo blage veze o tem, kaj je rdeča nit tekoče ure.



Na ta način izgubijo veliko informacij in se morajo doma več pripravljati na preverjanje znanja.

Motnja postane najbolj očitna ob vstopu otroka v šolo. Takrat se otrok sooči s pravili, organizacijo in omejitvami, ki so potrebne, da je delo med poukom čim bolj nemoteno.



# Lastnosti, značilnosti in težave otrok z ADHD

Razvojno imajo največ težav na področju motorike, pozornosti, čustvovanja, socialnih interakcij, kognitivnih funkcij in percepcije.

- **Percepcija** (slabo oceni velikost predmeta in oddaljenost, slabo oceni odnos levo-desno, ima težave pri orientaciji, njegova risba ne odgovarja starosti, slabše riše geometrijske like, slabše prerisuje, ima težave pri razlikovanju dela od celote, ima težave s pisanjem in branjem)

- **Specifični nevrološki znaki** (slabše razlikuje zvočne dražljaje, možno je škiljenje, očesna trzavica, veliko je levičarjev ali obojeročnežev, je nespreten, neroden, ima slabo vizualno motorično koordinacijo, je hiperkineza ali hipokineza)



# Lastnosti, značilnosti in težave otrok z ADHD

- **Govor in komunikacija** (slabše razlikuje slušne dražljaje, možne so različne stopnje jezikovnega primanjkljaja, počasnejši razvoj govora, občasno izgublja pozornost med poslušanjem, možne fonetske, semantične in slovnične težave)
- **Motorika** (nerodnost, pogosti tiki in grimase)
- **Težave med šolanjem** (težave z branjem, črkovanjem in s pisanjem, težave pri računanju, slaba organizacija, počasnost, upadanje zagona za delo)
- **Mišljenje** (rezultati na testih, ki vključujejo branje, so slabši; slabše abstraktno razmišljanje, neorganizirano mišljenje, težave pri oblikovanju povzetkov, slabši kratkotrajni in dolgotrajni spomin)

# Lastnosti, značilnosti in težave otrok z ADHD

- **Telesne značilnosti** (škripanje z zobmi, neobičajna hoja, težje navajanje na telesno higieno in uporabo stranišča, pogosto nočno mokrenje in blatenje)

- **Čustva** (impulzivnost, eksplozivnost, slabša samokontrola, slabša toleranca na frustracije)

Kljub povprečnim intelektualnim sposobnostim, so v 2- do 3- letnem zaostanku za vrstniki glede socialne in čustvene zrelosti.



- **Značilnosti spanja** (globok ali površen spanec, porušen bioritem, pogosti trzljaji med spanjem, spi manj kot vrstniki)

# Lastnosti, značilnosti in težave otrok z ADHD

- **Ostale težave**: selektivna pozornost, hitro ga zmotijo dejavniki iz okolja, nizka samopodoba, slabše definirana fina motorika – smer, dominantnost, slaba vizualna predstavljalnost, težave pri sledenju z očmi, šibke socialne veščine, pogosto laganje in pretiravanje, močna potreba po nagrajevanju, slabše predvidevanje in uvid, pogosta pozabljalnost, slabo poslušanje, zmanjšana budnost (zasanjanost), delovna neučinkovitost, slab občutek za čas, neekonomična izraba časa, težko pristopi k novi nalogi (če le-ta podre njegovo rutino)

- **Pozitivne lastnosti**: poseben šarm, smisel za humor, zmožnost popolne usmerjenosti, če ga kaj zanima; empatičnost, čustvenost (sočustvovanje), srčnost, hitro pozabi – ne zameri, veliko idej, povezovanje dejstev v izhodiščni obliki, drugačne rešitve, ljubezen do narave, posebno do živali; veliko energije, dela več stvari hkrati, pustolovskost

# Navezovanje stikov

Otroci z motnjo ADHD imajo pri navezovanju stikov veliko težav, ki pa jih ne znajo rešiti sami. Pogosto so v disciplinskih konfliktih zaradi nepremišljenih kršitev pravil, ne pa zaradi namernega kljubovanja.

Njihovi odnosi z odraslimi so pogosto brez socialnih zavor, manjka jim za našo kulturo običajne opreznosti in zadržanosti.



Otroci v trenutkih, ki so ključnega pomena za izgradnjo stikov in prijateljstva, ponavadi odreagirajo napačno in možnost za prijateljstvo hitro porušijo.

# Težave pri sklepanju prijateljstev

Težave otrok, ki jih pesti motnja ADHD, so:

- **težave pri vključevanju v igro**, saj nimajo občutka, kako se približati sovrstnikom (namesto “prosim” velikokrat uporabljajo “daj mi to”);
- **pomanjkanje empatije**, zato se težko vživijo v občutke drugih in ne vedo, kako odreagirati v kakšni situaciji;
- zaradi svoje hiperaktivnosti in živahnosti jih je **težko ukrotiti**, saj pri igri ponavadi ne poslušajo drugih in ne upoštevajo pravil igre.

## **Začaran krog, ki se ga je težko rešiti**

Otrokovi sovrstniki hitro ugotovijo, da je eden izmed njih težaven ter ga počasi izločijo iz svoje srede. To otroka pripelje v začaran krog, saj se ob naslednji možnosti vključitve v družbo še bolj trudi, zaradi nesprejetosti pa se pri otroku razvija agresija, ki jo stresa nad svoje sovrstnike.

# Otrok z ADHD in njegova samopodoba



Otroci z ADHD so pogosto deležni kritik iz okolice, poleg tega pa jih pestijo tudi občutki lastne slabosti, nevrednosti. Rezultat je nizka samopodoba, kar posledično vodi k nesprejemljivemu ali anksioznemu in depresivnemu vedenju.

Otroci z opisano motnjo imajo pogosto visoke intelektualne potenciale, ki pa jih zaradi ovir v svojem delovanju težko pokažejo.

Naloga odraslih je, da jim pomagajo odkrivati močna področja in premagovati težave. Le na ta način bodo izgradili dobro samopodobo, ki pa je glavna vstopnica v osebno zadovoljstvo.

# Razlike med spoloma

Večinoma velja stereotip (ki se veže na stereotip, da je ADHD le hiperaktivnost), da je ADHD motnja »rezervirana« za dečke. A ni tako.

Enakovredno se pojavlja tudi pri deklicah, le da na drugačne načine. Ker kultura in družba določata, da je vedenje deklic drugačno od vedenja dečkov, se ta »pravila« odražajo tudi pri motnji ADHD. Deklice z motnjo ADHD niso toliko motorično kot bolj verbalno aktivne, bolj zasanjane in odmaknjene, Pogosto zaprte in sramežljive.

Pri sklepanju prijateljstev doživijo več zavrnitev. Pri njih je manj težav s hiperaktivnostjo (ena od 6/10 je hiperaktivna), zato se pri njih pogosto govori o ADD motnji. Deklice so manj opazne, ker ni motečega vedenja in agresije, zato so običajno spregledane, dečki pa pretirano obravnavani.





# Razlike med spoloma – podtipi motnje ADHD pri deklicah

1. Aktivne deklice (*“Tomboys”*): Razposajenke. Družijo se bolj z dečki. So aktivne, impulzivno lahkomišelnost, rade tvegajo. Plezajo po drevesih, igrajo nogomet, jahajo, ne zanimajo se za običajne dekliške dejavnosti.
2. Zgovorne, klepetave, vsiljive (*“Chatty Kathy”*): Velikokrat tvegajo. Motijo ostale in skačejo v besedo ali pa preskakujejo besede teme pri pogovorih. Težko držijo rdečo nit pri pripovedovanju, saj same ves čas motijo (*“Čakaj, pozabila sem ti povedati še ...”*) ali pa povedo zgodbo zelo zmedeno. Včasih so vodje vrstniških skupin. Zaradi prikrivanja svoje pozabljivosti in neorganiziranosti lahko razvijejo neprimerne oblike vedenja.
3. Nepozorne in plahe (*“Daydreamers”*): Imajo malo prijateljev in so pogosteje depresivne. Te so najpogosteje neodkrite. So prestrašene, v vrtcu/šoli neopazne, ker ne želijo pozornosti usmerjati nase. Čeprav je videti, da sledijo aktivnostim, so v resnici z mislimi. So pozabljive, neorganizirane, ne dokončajo nalog. bistre kot kažejo.
4. Brezvoljne: Nikoli niso z ničemer zadovoljne. Pogosti so napadi trme, zelo so jokave, razburijo se lahko zaradi malenkosti.



# Diagnoza

- splošna prizadetost kognitivnih funkcij,
- pogostejši so specifični zaostanki v motoričnem in govornem razvoju
- disocialno vedenje in
- nizko samospoštovanje

Diagnoza se lahko postavi le, če so znaki pri otroku prisotni dlje od 6 mesecev in v vsaj dveh ali treh situacijah (npr. vrtec/šola, dom).



## Prehitre in napačne diagnoze !

- “otrok je hiperaktiven, nevzgojen”
- dolgočasenje nadarjenih otrok
- otroci s težavami s sluhom ali spanjem, z učnimi težavami ...

# Zdravljenje motnje ADHD



- Veliko oblik zdravljenja zmanjšuje simptome (izboljšave na področju delovne uspešnosti, odnosov, dviga samozavesti). Ne enako pri vseh.
- Velik porast **zdravljenja z zdravili** – amfetamini (ritalin in adderall) - polemike glede uporabe zdravil.
- **Dieta s proteini** vpliva na delovanje možganov.

- **Vedenjske strategije** (organizirano, predvidljivo, stimulatивно okolje; nagrajevanje – pozitiven vpliv).
- **Izobraževanje in usposabljanje staršev** otrok z ADHD.
- **Usposabljanje s področja socialnih veščin** (učenje bolj primernega vedenja in načinov komuniciranja)
- **Svetovanje/psihoterapija, podporne skupine, ...**

# Starši otrok z ADHD

Zagotovo je dobro, da z otroki, ki imajo ADHD, starši obišejejo ustreznega terapevta, ki jim bo lahko pomagal. A kot starši lahko otroku veliko pomagajo tudi sami.

## 1. Postavite jasna pravila!

Otroku čim prej postavimo jasna pravila, ki se tičejo vsakodnevnega življenja. Majhno število pravil, ki bodo otroku jasno razumljiva ter potrpežljivo razložena, bo otroku omogočilo varnost ter ga usmerilo v pravo smer.



## 2. Nagrajevanje

Otrokovo upoštevanje pravil naj se nagradi. Upoštevanje navodil in doslednost pri otroku, ki ima motnjo ADHD, zahteva veliko truda in energije. Ko mu uspe, ga je potrebno nagraditi. Otrok lahko zbira točke, zvezdice, pluse ali kakšne druge simbole in ko preseže določeno mejo zbranih točk, dobi nagrado.

# Starši otrok z ADHD

## 3. Bodite vzgled

Če se od otroka pričakuje, da bo redno opravljal gospodinjska opravila ter se trudil na vseh področjih, mu pomagamo tako, da sami počnemo enako. Otroku smo lahko odličen zgled, če bo videl, da tudi mi opravljamo hišna opravila in skrbimo za red ter čistočo. Vzгляд poskusite vpeljati na vsa področja.

## 4. Razložite jim njihova dejanja

Otroci z ADHD se ne zavedajo vpliva svojega vedenja na druge otroke. Zato je vloga staršev takšna, da otroku razložijo, da imajo njegova dejanja posledice in da vplivajo na druge otroke.

Starš naj otroku pomaga prepoznati posledice, saj se otrok posledic nikakor ne zaveda in jim ne pripisuje velikega pomena.



# Starši otrok z ADHD

## 5. Ne kaznujte svojega otroka

Ko pride do spora z drugim otrokom, vašega otroka nikar ne kaznujte. Vprašajte ga, ali je bil do drugega otroka sodelovalen in ali se je zares trudil. Če tega pri otroku niste opazili, mu to povejte na lep način in mu povejte, kako lahko drugič odreagira.



## 6. S časom bo otrok napredoval

S časom boste videli, da otrok začne gledati drugače ter da že sam aktivno išče rešitve za svoje težave. Spodbujajte ga pri tem in mu nudite vso pomoč ter podporo. Ne mislite, da bo otrok čez noč odkril vse svoje težave ter da jih bo zelo hitro odpravil. Otrok, ki ima ADHD, potrebuje veliko pozornosti staršev in tudi veliko njihovega potrpljenja, da lahko napreduje.

# Kaj pa, ko odrastejo?

## Raziskave:

- 30% znaki izginejo
- 30% znaki ostanejo, a se z njimi spoprimejo, najdejo primerne poklice
- 30 % znaki ostanejo, se z njimi ne spoprimejo (v večini so to tisti, ki niso bili deležni strokovne obravnave in razumevanja odraslih)

Pri odraslih so težave manj izrazite ali se kažejo na drugačen način kot pri otrocih.

Pri nekaterih veliko težav, predvsem s hiperaktivnostjo, izgine v puberteti. Vendar ima do 50% oseb težave, predvsem z impulzivnostjo in slabo pozornostjo, tudi v odraslosti.



*Vsi otroci so nekaj posebnega.  
Imamo jih radi takšne, kakšni so.  
Ker so naši sončki in brez njih si ne znamo predstavljati življenja.  
Naši otroci ne želijo, da jih nosimo skozi življenje.  
Želijo, da jim ponudimo prst, na katerega se bodo lahko oprli,  
ko bodo počasi korakali z nami.*





# Literatura

- *ADD – It's a girl thing too*. Dostopno na: <http://www.healinghq.com/health-articles/disease-a-illness/249-addingirls.html> (14. 3. 2011)
- *ADHD and How to Recognize it in Children and Adults*. Dostopno na: <http://www.hellolife.net/explore/parents-of-adhders/adhd-and-how-to-recognize-it-in-children-adults/> (14. 3. 2011)
- *ADHD – Motnja pozornosti*. Dostopno na: <http://www.adhd.si/> (11. 3. 2011)
- Five Surprising Facts about ADHD. Dostopno na: <http://www.hellolife.net/explore/parents-of-adhders/five-surprising-facts-about-adhd/> (11. 3. 2011)
- Kesič Dimic, K. (2009). *Adrenalinske deklice, hitri dečki: Svet otroka z ADHD*. Nova Gorica: Educa.
- Kesič Dimic, K. *Nagajivi, živi in zasanjani – motnja ADHD*. Dostopno na: [http://www.ringaraja.net/nagajivi-zivi-in-zasanjani---motnja-adhd\\_2146.html](http://www.ringaraja.net/nagajivi-zivi-in-zasanjani---motnja-adhd_2146.html) (9. 3. 2011)

# Literatura

- Low, K. (2009). *What is ADD: Learn More About Attention Deficit Disorder*. Dostopno na: <http://add.about.com/od/adhdthebasics/a/ADHDbasics.htm> (9. 3. 2011)
- Low, K. (2009). *What are the Symptoms of ADD*. Dostopno na: <http://add.about.com/od/evaluationanddiagnosis/a/dsmcriteria.htm> (10. 3. 2011)
- Low, K. (2010). *ADHD Treatment: What is ADHD Treatment*. Dostopno na: <http://add.about.com/od/treatmentoptions/a/ADHDtreatment.htm> (10. 3. 2011)
- Low, K. (2010). *ADHD Symptoms: Signs and Symptoms of ADHD*. Dostopno na: <http://add.about.com/od/signsandsymptoms/a/symptoms.htm> (10. 3. 2011)