

## 1. CO JE TO „ADHD“ A „ADD“

ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder, porucha pozornosti s hyperaktivitou, též hyperkinetická porucha, HKP) je dědičný neurovývojový syndrom. Dle převažující složky ji můžeme dělit na poruchu hyperkineticko-impulzivního typu, na typ s poruchou pozornosti a konečně na kombinovaný typ.

### Příznaky ADHD

ADHD se u dětí projevuje nejčastěji nedostatkem pozornosti, netrpělivostí, neustálým pohybem a impulzivností. **Dítě nebaví dělat věci, které samo nepovažuje za zábavné, cítí nevybitou energii, má potřebu se stále hýbat. Může se jevit jako nepořádné, zapomínající a zbrklé. Často je ve škole napomínáno, že se např. pohupuje na židli, ruší ostatní.** Důležité je však si uvědomit, že vnitřní neklid – a tím i porucha koncentrace – narůstá u dítěte právě při absenci pohybu. Pohyb je pro tyto děti uvolňujícím a vlastně i zklidňujícím momentem.

U dospělých se ADHD může projevovat vnitřním neklidem, potížemi plynoucími z nepozornosti, neschopností dodržet časový plán, zapomínáním, emoční labilitou, rychlým střídáním nálad nebo zkratkovitým jednáním. **Dospělí a adolescenti s ADHD jsou také náchylnější ke zneužívání návykových látek.**

ADHD je z největší části vrozené onemocnění. Spolupodílet se mohou i další faktory, které negativně ovlivnily vývoj mozku v průběhu nitroděložního vývoje. **Syndrom ADHD neznamená nižší inteligenci, objevuje se ve všech inteligenčních spektrech. Potíže způsobují odchylky v centrální nervové soustavě, ne nízký inteligenční kvocient.** Věkem se hyperaktivní projevy ADHD často zklidní, nicméně stále přetrvávají potíže plynoucí z nepozornosti a impulzivního chování. U pacientů s ADHD se můžou i v dospělosti objevovat emoční labilita (návaly vzteku, časté střídání nálad), pocit vnitřního neklidu a časté zkratové jednání.

### Léčba ADHD

Léčba ADHD vyžaduje komplexní přístup. **Projevy ADHD lze zmírnit nastavením správného režimu. Pro děti spočívá především v úpravě denního rozvrhu a výchovných a vyučovacích metod.** Je potřeba trpělivost a tolerance, dodržovat domluvený rozvrh, pro děti je důležité, aby jim dospělí pomáhali a zároveň poskytl dostatek „volnosti“ na denní snění, pohyb a někdy i neobvyklé záliby.

Ověřenou metodou je **úprava pracovního prostředí tak, aby se eliminovaly podněty vedoucí k nesoustředěnosti. U dospělých pomůže úprava životního a pracovního prostředí, důležité jsou také systematické návyky, relaxace a úprava životního stylu.** Velmi účinná je pomoc odborníka – psychoterapeuta. V léčbě se také osvědčila odborná terapie (především takzvaná kognitivně-behaviorální), která pomůže vytvořit správné návyky.

U některých případů se doporučuje nasazení léků, to ale vždy jen po pečlivé konzultaci s psychiatrem. Léky upravují činnost látek v mozku, které jsou důležité pro udržení pozornosti a soustředění. Nejedná se tedy o uspávací léky.

### **Několik základních doporučení pro práci s dětmi s poruchou ADHD:**

- Dítěti zadávat příkazy v jasných a srozumitelných bodech a ujistit se, že to pochopilo
- Zadávat dítěti úkoly, které může snadno zvládnout
- Chválit dítě za každý splněný úkol popřípadě za snahu o jeho splnění
- Upozornit dítě na každou změnu dopředu, prodiskutovat ji a upozornit jak bude probíhat
- Pokud možno dítě nestresovat, ale snažit se mu prohřešek vysvětlit
- Dovolit dítěti, aby si samo vytvořilo nebo našlo různé pomůcky k zapamatování svých úkolů
- Dávat dítěti časový horizont na splnění úkolu, ale musí mít na splnění dostatek času
- Nezakazovat dítěti sportovní či jiné umělecké činnosti, ve kterých je dobré, protože tam si může najít kamarády
- Úkolovat dítě jednoduchými úkoly, aby se cítilo důležitě
  - Např. aby si doma každý den uklízelo hračky stále na stejné místo, a ve škole to může být rozdávání sešitů
- Dodržovat pravidelný denní režim spánku, bdění, jídla, odpočinku a práce
- Naučit dítě odpočinku, protože samo to nedokáže
- Dítě by mělo být vedeno k tomu, aby rozeznalo co je důležité od toho méně důležitého
  
- S dítětem máme pochopení a trpělivost.
- Můžeme vytýkat chyby, ale vždy mluvíme klidným tónem hlasu a vysvětlíme, jak se má příště zachovat správně.
- Jsme důslední, musíme jít příkladem pro děti, a tak dodržujeme zásady.
- Snažíme se zachovat v rodině příjemnou atmosféru, v rodině by měla být důvěra, láska, komunikace.

Literatura:

D.Jucovičová : Máme dítě s ADHD – rady pro rodiče

F.Grolimund,S.Rietzlerová: Jak se úspěšně učit s ADHD: praktický rádce pro rodiče

CH.R.Carter : Dítě s ADHD a ADD doma i ve škole: praktický rádce pro rodiče a učitele

W.Jenett : ADHD – 100 tipů pro rodiče a učitele

