

## **POREMEĆAJ PAŽNJE, HIPERAKTIVNI POREMEĆAJ**

### **/ADHD sindrom/**

**A = Attention /pažnja, pozornost/**

**D = Deficit /deficit, nedostatak/**

**H = Hyperactivity**

**D = Disorder /poremećaj/**

**Razvojni poremećaj samokontrole, poznat kao hiperaktivnost, zapravo je poremećaj pažnje koji je često praćen nemirom i impulzivnošću. Razvojni poremećaj koji se izučava od početka 20.stoljeća.**

**Dosadašnji nazivi:** Minimalno moždano oštećenje, Minimalna cerebralna disfunkcija – MCD, Minimalna moždana disfunkcija, Hiperaktivnost, Psihoorganski sindrom, Hiperkinetski poremećaj

**Deficit pažnje - ADD, ADHD**

Prema Dijagnostičkom i statističkom priručniku za mentalne poremećaje – DSM-IV (1994), **bitno obilježe tog poremećaja je trajni model nepažnje i /ili hiperaktivnog-impulzivnog ponašanja koji je češći i teži od tipičnog za osobe odgovarajućeg razvojnog stupnja (DSM-IV).**

**Smetnje se javljaju na područjima:**

**motorike** /nemir, nespretnost, nestabilnost, crtež ne odgovara dobi/

**pažnje** /kratkotrajna, neselektivna, - nije uspostavljena hijerarhija važnih i manje važnih događaja, svaki podražaj je za dijete jednako važan/, zamor

**emocija i socijalnih odnosa** /teškoće u kontroli poriva, nedostatak kočnica na somatskom i na emocionalnom planu/- impulzivnost, eksplozivnost, nizak prag tolerancije na frustraciju, nepredvidljivost, prisustvo agresivnosti, „loši“ i „dobri“ dani, dezorganiziranost

**na planu percepcije** / loša procjena veličina, udaljenosti, odnosi L/D, loša orijentacija u vremenu, loša sposobnost precrtavanja figura, problemi u razlikovanju dijela od cjeline

**u području kognitivnih funkcija** /loše apstraktno mišljenje, dezorganizirano razmišljanje, teškoće u stvaranju koncepta, teškoće pamćenja; poremećaji čitanja, pisanja, računanja.../

**Karakteristična ponašanja djeteta s ADHD sindromom**

izrazita nestrpljivost , psihomotorni nemir, poteškoće u organizaciji (zaboravljanju, gube, zameću pribor, knjige, upute...) radi prebrzo i čini "nepotrebne" greške, na pitanja odgovara prebrzo, bez razmišljanja, nije sposobno slijediti upute koje se daju cijeloj grupi, ne uspijeva upamtiti uputu iako nema poteškoća s pamćenjem, pismeni radovi su mu najčešće "zbrkani", nespretno je, ispadaju mu stvari, lako posrne i padne, pretjerano je pričljivo, često mijenja aktivnost ostavljajući prethodnu nedovršenu, često mnogo pita a ne dočeka odgovor, lako ga je omesti u bilo kojoj aktivnosti, sklon povesti se za „bučnjom“ djecom, neujednačen uspjeh u različitim predmetima, ne uspijeva misliti na logičan i razumljiv način.

Osnovni simptomi ovog poremećaja su:  
**hiperaktivnost, impulzivnost, nepažnja**

**HIPERAKTIVNOST** se očituje u slučajnoj aktivnosti koja je neorganizirana i nije usmjerena prema postavljenom cilju.

**IMPULZIVNOST** je reagiranje koje ne uključuje razmišljanje o mogućim posljedicama ponašanja.

**NEPAŽNJA** se očituje u teškoćama koncentracije, pojačanoj distractibilnosti, smanjenom rasponu pozornosti, nedovoljnoj sposobnosti slušanja što otežava sljeđenje uputa, te problemu završavanja započetih aktivnosti.

#### **Teškoće zbog nedostatka inhibicije - hiperaktivnosti:**

često tresu rukama ili nogama ili se vрpolje na stolici, ustaju sa stolice u razredu ili negdje drugdje gdje se očekuje da ostanu na mjestu, često pretjerano trče ili se penju u situacijama u kojima je to neprikladno, često imaju teškoća ako se treba mirno i tiho igrati ili obavljati slobodne aktivnosti, često su u pogonu ili kao da ih pokreće motor, često pretjerano pričaju

#### **Teškoće zbog nedostatka inhibicije impulzivnosti:**

teškoće s odgađanjem odgovora - često "istrčavaju" s odgovorima prije nego je dovršeno pitanje

nestrpljivost – npr. često imaju poteškoća s čekanjem reda

teško odgađaju zadovoljavanje želje, teško čekaju neki događaj - manjak planiranja

teško se odupiru trenutnom iskušenju

često prekidaju ili ometaju druge (npr. upadaju u razgovor ili igru)

bavljenje potencijalno opasnim aktivnostima bez razmišljanja o mogućim posljedicama, ponašanje često dovodi do nezgoda

česta ponašanja: ne slušaju zapovijedi, upute, započinju razgovor u neprikladno vrijeme, pretjerano prekidaju druge, ometaju druge, grabe tuđe predmete, diraju stvari koje ne bi smjeli, ludiraju se, drugi se mogu žaliti da ne mogu doći do riječi

Simptomi impulzivnosti mogu dovesti do kršenja obiteljskih, interpersonalnih i edukacijskih pravila, posebice u adolescenciji. Uz impulzivnost se često javlja **EMOCIONALNA NESTABILNOST** koja se izražava kroz:

nisku toleranciju na frustracije

provale bijesa

socijalno povlačenje (izolacija, osamljivanje)

okrivljavanje drugih za vlastite probleme

pretjerana osjetljivost na kritiku

#### **TEŠKOĆE VEZANE UZ ADHD**

**nisko samopoštovanje**

## **slab školski uspjeh - javlja se na nekoliko načina**

- o neka djeca su općo enito neuspješna
- o neka su ciljano neuspješna (npr. povijest ili čo itanje lektire)
- o kod nekih je problem snižena inteligencija (rijetko)

## **konflicti s autoritetima**

- o Njihovo stanje **čo** esto dovodi do konflikata s autoritetima u školi i obitelji, jer se **nemogućo nost primjereno posvećo ivanja zadacima koji zahtijevaju trajniji mentalni napor** čo esto tumačo i kao znak lijenosti, slabog osjeća aja odgovornosti i suprotstavljanja
- o U obitelji su čo esto poremeća eni odnosi roditelj - dijete jer različo itost simptomatskog ponašanja navodi roditelje na uvjerenje da je problematično no ponašanje namjerno
- o Njihovo stanje **čo** esto dovodi do konflikata s autoritetima u školi i obitelji, jer se **nemogućo nost primjereno posvećo ivanja zadacima koji zahtijevaju trajniji mentalni napor** čo esto tumačo i kao znak lijenosti, slabog osjeća aja odgovornosti i suprotstavljanja

## **sekundarni poremećaji ponašanja**

### **anksioznost i depresija**

#### **noćno mokrenje**

#### **poremećaji govora i jezika**

#### **alergije, poremećaji spavanja, noćne more**

U obitelji su često **poremećeni odnosi roditelj - dijete** jer različitost simptomatskog ponašanja navodi roditelje na uvjerenje da je problematično ponašanje namjerno

## **ETIOLOGIJA**

Prema različitim teorijama i istraživanjima uzroci se nalaze u području

- nasljeđivanja
- poremećenog funkcioniranja mozga
- neurobioloških poremećaja
- socijalnih poremećaja
- patologije obiteljskih odnosa
- emotivnih problema

## **Prema najnovijim istraživanjima**

poremećaj ima u najvećoj mjeri **biološku osnovu** ( ili oštećenja mozga ili poremećaji u razvoju mozga), čemu u velikoj mjeri doprinose genetski i nasljedni faktori.

Posebno su zahvaćeni frontalni režnjevi, odnosno centri koji su odgovorni za inhibiciju ponašanja, ustrajnost, otpornost na distrakciju i samokontrolu.

### **Učestalost pojavljivanja, spol i dob**

ADHD se javlja prije 7.godine života. Dijagnozu je teško postaviti prije 4. – 5. godine života jer je karakteristično ponašanje djece te dobi varijabilnije, a postavlja im se i manje zahtjeva za trajnjim održavanjem pažnje.

Procjenjuje se da se ADDH javlja kod 5-7 % školske djece i to 4 do 5 puta češće kod dječaka nego kod djevojčica.

Hiperaktivnost i impulzivnost se čine da nestaju ili slabe s godinama, ali nemogućnost pažnje i nedostatak organizacije ostaju nepromijenjeni.

### **Značajni faktori u procesu dijagnostike:**

- ciljani intervju s djetetom, roditeljima, nastavnicima
- podaci o razvoju (ponašanju, bolestima, poremećajima)
- dijagnostičke ljestvice
- laboratorijski nalazi
- analiza snimaka i rada mozga
- tjelesni pregled djeteta

### **Druga stanja koja mogu izgledati kao ADHD**

poremećaji vida i sluha  
epileptički napadaji  
traume glave  
akutne ili kronične medicinske bolesti  
loša prehrana  
nedostatak spavanja  
nuspojave nekih lijekova ili droga

**Čarobni štapić** za ovakve teškoće ne postoji, a kada bi postojao bio bi sastavljen od:

§ strpljenja

§ smirenosti

§ optimizma

§ pohvale kada god je to moguć§ e

Od izuzetne važnosti je ***suradnja roditelja i učitelja!***.

## **7 OSNOVNIH PRINCIPIA ODGOJA DJETETA S ADHD SINDROMOM**

### **1. Neposredna povratna informacija i posljedice**

Kada se želi promjeniti nepoželjna ponašanja, djetetu treba pružiti nagradu i povratnu informaciju kada se ponaša na poželjan način i brze negativne posljedice za nepoželjno ponašanje.

### **2. Pružajte češće povratnu informaciju**

Hiperaktivna djeca trebaju *povratne informacije i posljedice brže i češće nego druga djeca.*

Npr. umjesto da čekate da dijete završi sa rješavanjem cijelog listića zadataka, da biste ga pohvalili, vi mu dodijelite nagradni bod za svaki riješeni zadatak

### **3. Koristite veće i snažne posljedice**

Kako bi ga se potaknulo da završi neki zadatak, poštije pravila ili da se dobro ponaša, ono treba *snažnije posljedice nego druga djeca.*

Priroda samoga poremećaja zahtjeva da se koriste veće, značajnije i ponekad materijalne posljedice kako bi se razvila i održala pozitivna pažnja hiperaktivnog djeteta.

### **4. Koristite poticaje prije kazne**

Kod hiperaktivne djece naročito vrijedi pravilo **pozitivno prije negativnog**

*Kada želite promjeniti neko nepoželjno ponašanje, potrebno je odlučiti kojim pozitivnim ponašanjem ćete ga zamijeniti.*

### **5. Nastojte biti konzistentni**

znači **svaki puta reagirati** na određeno ponašanje ili situaciju, po mogućnosti **na isti način**

### **6. Imajte na umu prirodu poremećaja**

Pokušajte se distancirati od situacije

Nemojte dozvoliti da Vaš vlastiti osjećaj vrijednosti postane vezan uz to jeste li ili ne uspijeli "pobijediti" neko ponašanje.

Kada situacija izmakne kontroli ili ne završi onako kako ste Vi predvidjeli, nikako nemojte zaključiti da ste Vi loš učitelj ili loša osoba.

### **7. Vježbajte opruštanje**

*Opruštanje je pre-važan princip u odgoju djeteta, no često ga je teško provoditi u svakodnevnom životu.*

Vježbanje oprštanja znači razmisliti o djetetovim " prijestupima" i oprostiti mu ih; zatim pustite da Vas prođu osjećaji ljutnje, razočarenja, zamjeranja, povrede i naposlijetku oprostite sami sebi za pogreške koje ste napravili u odgoju toga dana.

