Zespół nadpobudliwości psychoruchowej [1]

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej – co to jest?

Czy moje dziecko ma zaburzenia zachowania, czy tylko jest dzieckiem żywym i aktywnym? To pytanie zadaje sobie wielu rodziców.

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej jest zaburzeniem, które posiada dokładnie określone kryteria konieczne do jego rozpoznania, występuje na całym świecie i we wszystkich kulturach.

Mózg dzieci nadpobudliwych funkcjonuje inaczej niż mózg dzieci zdrowych. Zaburzone są w nim procesy analizy i syntezy, czyli te, które zdrowemu człowiekowi pomagają odbierać i porządkować wrażenia dopływające z otaczającego nas świata.

Dziecko nadpobudliwe psychoruchowo jest bombardowane przez bodźce, w których nie może się połapać. Jego świat wewnętrzny jest chaotyczny i niespokojny. Kiedy rano ubiera się w swoim pokoju, tak samo wyraźnie słyszy głos mamy, jak i autobus odjeżdżający z przystanku pod domem. Oba te bodźce są równie ważne i nie wiadomo, na którym się skupić. Autobus odjeżdża, mama mówi, że trzeba się ubierać, a w łazience ktoś właśnie odkręcił kran. Za dużo tego wszystkiego.

W literaturze wymienia się trzy typy objawów charakterystycznych dla nadpobudliwości:

- **zaburzenia koncentracji uwagi;**
- **gwałtowność zachowań;**
- **nadmierna ruchliwość.**

Z nadpobudliwością mamy więc do czynienia jedynie wówczas, kiedy dziecko wykazuje powyższe objawy we wszystkich lub prawie wszystkich życiowych sytuacjach. Jest to niezmienna cecha dziecka, choć może przybierać na sile lub słabnąć w zależności od okoliczności. Bardzo ważne jest, aby jak najwcześniej rozpoznać u dziecka symptomy nadpobudliwości, w celu zapobiegania nasileniom objawów oraz ich konsekwencjom. Schorzenie, o którym mowa można rozpoznać już u niemowlaków. A rodzice często są pierwszymi ich obserwatorami. Warto więc wiedzieć, jakie zachowanie naszych pociech może być niepokojące.

Nadpobudliwość może obejmować jedną lub wszystkie sfery funkcjonowania dziecka: ruchową, poznawczą, emocjonalną.

W sferze ruchowej obserwujemy u dzieci niemożność pozostawania w bezruchu. Podrywając się z miejsca, chodzą po klasie, biegają, wymachują rękami, podskakują. Siedząc machają nogami, poruszają palcami rąk. Ciągle zajmują się ruchami, które znajdują się rzeczami, które znajdują się blisko, kiwają się na krześle itp.

Jeśli chodzi o **sferę poznawczą**, dziecko ma trudności w skupieniu uwagi, nie potrafi się skoncentrować. Najmniejszy bodziec odrywa je od wykonywanej czynności. Sprawia wrażenie jakby interesowało je kilkanaście rzeczy naraz. Często udziela nieprawidłowych, bo nieprzemyślanych odpowiedzi, pochopnie, pobieżnie rozwiązuje zadania.

Nadpobudliwość w **sferze emocjonalnej** wyraża się przede wszystkim w nieopanowanych, nieraz bardzo silnych reakcjach emocjonalnych, wzmożonej ekspresji uczuć, ogromnej wrażliwości na to, co spotyka je ze strony otoczenia. Dziecko nie panuje nad emocjami. Reaguje agresywnie z byle powodu.

W ostatnich czasach często słyszy się o ADHD. Jest to zespół nadpobudliwości psychoruchowej z

deficytem uwagi. Takich dzieci jest w Polsce około 80 tysięcy - czyli jedno na 100 uczniów w szkołach podstawowych.

U osób z **zespołem nadpobudliwości psychoruchowej** występuje również zaburzona równowaga pomiędzy dwoma neuroprzekaźnikami: dopaminą i noradrenaliną. Właściwy poziom dopaminy odpowiada za stan gotowości do odbioru i przetwarzania dalej informacji, a także za ciągłą zdolność naszego umysłu do koncentrowania się na jednym wybranym bodźcu. Pozwala nam on również odrzucić nieważne informacje i utrzymać uwagę na zadaniu. Natomiast niedobór noradrenaliny może powodować niedocenianie zagrożenia, zaś nadmiar sprawia, że organizm jest w stanie ciągłego pobudzenia. Wyobraźmy sobie następującą sytuację. Mamy napisać raport z wykonanej wczoraj pracy. W związku z tym siadamy przy biurku, wyjmujemy potrzebne materiały i piszemy. Nie zwracamy uwagi na odgłos piorącej pralki dobiegający z łazienki, rozmowę, którą prowadzi brat przez telefon, odgłos jadącego samochodu za oknem. Nie interesuje nas w tym momencie gdzie leży nasz pies, ani nie zastanawiamy się co dostaniemy na urodziny. Po prostu robimy swoje. Dziecko z ADHD tego nie potrafi. Nie jest ono w stanie z dochodzących do niego bodźców wybrać najważniejszego. Dla niego odgłos pralki, dźwięk auta, pies leżący na podłodze oraz zeszyt z języka polskiego są równorzędnymi bodźcami. Każdy z nich jest tak samo ważny. Podobnie dziecko z zespołem nadpobudliwości ma zwykle ogromne trudności, by utrzymać uwagę na dwóch bodźcach jednocześnie (np. słuchać nauczyciela i robić z tego notatki) oraz w sytuacji oczekiwania na kolejny bodziec (np. na kolejne zdanie podczas dyktanda).

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej zwykle najlepiej widoczny jest u dzieci w wieku szkolnym, u których zaburzenia uwagi znacząco wpływają na osiągnięcia szkolne i możliwość uzyskania wykształcenia. Nasilenie objawów zmniejsza się wraz z wiekiem dziecka. U młodzieży szkolnej objawy nadruchliwości przyjmują formę uczucie niepokoju oraz trudności uczestniczenia w zajęciach wymagających spokojnego siedzenia. ADHD może powodować, że dzieci lub nastolatki nie są w stanie odnieść sukcesu szkolnego, sportowego, społecznego, czy towarzyskiego. Poważnym problemem bywa często nieakceptacja ze strony rówieśników (szczególnie w okresie dojrzewania), co może prowadzić u pewnych osób do depresji, uzależnienia czy rozwoju osobowości aspołecznej.

Bardzo wiele zależy od tego w jakim środowisku znajduje się dziecko nadpobudliwe. Na jego funkcjonowanie ma wpływ:

- **atmosfera rodzinna,**
- **wymagania najbliższego otoczenia,**
- **w tym instytucji, do których dziecko uczęszcza,**
- **styl wychowawczy w rodzinie oraz czy są zaspakajane podstawowe potrzeby psychiczne dziecka.**

Na pewno nie sprzyjają dziecku obecnie proponowane sposoby spędzania wolnego czasu, głównie przed telewizorem i grami komputerowymi, z których większość zawiera elementy przemocy. Szybkie tempo życia odbija się na kładzie nerwowym dzieci. Zdarza się, że rodzice są bardzo zapracowani, przemęczeni i nie mają zbyt wiele czasu dla dzieci. Obcują one z głośnymi i agresywnymi wzorcami kontaktów międzyludzkich i sposobów spędzania wolnego czasu proponowanymi przez mas media. To wszystko jest szczególnie niekorzystne dla dzieci zbyt ruchliwych.

Kilka wskazówek postępowania z dzieckiem nadpobudliwym psychoruchowo:

- Przede wszystkim dziecko potrzebuje od ciebie zrozumienia. Jest mu zdecydowanie trudniej niż większości rówieśników. Pamiętaj, że jego kłopoty z zachowaniem - ciężkie dla otoczenia - są również poważnym utrudnieniem dla niego samego. Niełatwo mu znaleźć przyjaciół, osiągnąć sukces w szkole, usłyszeć pochwałę od rodziców. Takie dziecko żyje w świecie wewnętrznego niepokoju, dlatego jego świat zewnętrzny powinien być bardzo uporządkowany. Spróbuj mu w tym pomóc.
- Większość dzieci lubi stały rytm dnia - znane pory wstawania, posiłków, obowiązków i kładzenia się spać. Nie można doprowadzać tego do absurdu, ale dzieciom nadpobudliwym rutyna daje poczucie bezpieczeństwa.
- Dziecko łatwo się rozprasza, staraj się więc, by dom był spokojny. Unikaj puszczania głośnej muzyki, zapraszania wielu gości naraz, ogranicz przesiadywanie przed telewizorem czy komputerem. Dbaj o to, by dziecko robiło jedną rzecz naraz - kiedy czyta, niech nie je itd.
- Dzieci nadpobudliwe wytrąca z równowagi to wszystko, co jest nagłe. Dlatego dobrze jest w domu wprowadzić zwyczaj planowania dnia. Już po śniadaniu można ustalić, gdzie idziecie na spacer, co będzie na obiad [2], co robicie po południu.
- To niełatwe, ale awantury i kary tylko wzmagają napięcie. Staraj się chwalić i zachęcać dziecko do tego, co mu się udaje, a ignoruj wygłupy (w granicach zdrowego rozsądku).
- Zadbaj o jego miejsce do pracy. Kiedy dziecko idzie do szkoły, powinno mieć jasne, uporządkowane (z małą ilością przedmiotów dookoła) miejsce pracy. Najlepszy będzie jasny blat, lampa i dwa pojemniki - na kredki i na długopisy.

Postępowanie z dziećmi z ADHD jest poważnym wyzwaniem dla rodziców i terapeutów. Rodzice najczęściej pytają o możliwość farmakoterapii, ale należy pamiętać, że nie wynaleziono jeszcze tabletki na grzeczność, a proponowane leki zwykle jedynie nieco zmniejszają objawy, dając często objawy uboczne. Leczenie farmakologiczne powinno być zatem jedynie częścią programu terapeutycznego, obejmującego również inne formy pomocy, które są tak samo ważne, a często nawet ważniejsze od farmakoterapii.

Pamiętaj !

Nawet jeśli postawiono twojemu dziecku diagnozę: zespół nadpobudliwości psychoruchowej, nie oznacza to, że dziecko nie dostarczy Ci radości i pięknych chwil. W wielu kwestiach na pewno będzie trudniej, lecz z pewnością twoje dziecko nie zostanie uznane za nudne i niezauważone.

Source URL: https://podkasztanami.noweskalmierzyce.pl/en/node/512

Links:
[1] https://podkasztanami.noweskalmierzyce.pl/en/node/512
[2] http://ugotuj.to/ugotuj/pora_dnia-obiad