ADHD

Сzyli Zespół Nadpobudliwości Psychoruchowej z Deficytem Uwagi, jest zaburzeniem, które wpływa na funkcjonowanie mózgu. Osoby dotknięte tym zaburzeniem nierzadko mają problemy podczas koncentracji, organizacją zadań i czasu oraz kontrolą impulsów.

Zespół hiperkinetyczny to jeden między najczęściej diagnozowanych zaburzeń dziecięcych, ale może ponadto wystąpić u dorosłych. Objawy mają wpływ na wielu aspektów życia w tym również nauka, praca, relacje międzyludzkie i zdrowie psychiczne. Osoby przy ADHD często mają trudności podczas koncentracji na jednej rzeczy przez dłuższy czas. Niektórzy ludzie mogą mieć utrudnienia przy rozróżnieniu istotnych informacji od tych mniej ważnych, co prowadzi do rozproszenia skupienie.

 Rodzaje ADHD

Istnieją trzy główne rodzaje: nieuwaga, nadpobudliwość/impulsywność i mieszany. Każdy rodzaj charakteryzuje się specyficznymi objawami i zachowaniami, jakie wpływają na życie osób dotkniętych tym zaburzeniem.

1. Pierwszy rodzaj można charakteryzować trudnościami podczas skupiania, zapominaniem zadań, łatwym rozpraszaniem uwagi oraz trudności odnośnie do organizacji i planowania. Takie osoby mają dominującą nieuwagę, nieraz odczuwają kłopoty w pracy lub szkole, ponieważ trudno im utrzymać uwagę na jednym zadaniu przez długi czas. Mogą także mieć deficyt pamięci krótkotrwałej i dlatego częstokrotnie gubią swoje rzeczy albo zapominają o ważnych wydarzeniach.
2. Drugi rodzaj charakteryzują tym, że osoby mają kłopoty z kontrolą nad swoim zachowaniem, są nadmiernie aktywne i impulsywne. Często przerywają innych podczas rozmowy, nie przestrzegają kolejności, są niecierpliwe i działają przed przemyśleniem skutków swoich działań. Te osoby nie mogą siedzieć spokojnie przez dłuższy czas i często są ruchliwe.
3. Trzeci rodzaj, który łączy objawy obu poprzednich, prowadzi do trudności równie z koncentracją, co więcej kontrolą swojego zachowania. Mogą mieć kłopoty przy zapamiętywaniu informacji, organizowaniem swojego czasu i planowaniem. Ponadto mogą być ruchliwe i impulsywne, co utrudnia im zdolność skupienia przez dłuższy czas.

Należy jednak pamiętać, że nie ma dwóch takich samych przypadków choroby i objawy mogą się różnić zależnie od osoby chorych.

Jakie przyczyny nadpobudliwości?

Nie w pełni poznając przyczyny, naukowcy podkreślają, że wynik to efekt połączenia czynników genetycznych, środowiskowych i neurologicznych.

* Czynniki genetyczne odgrywają ważną rolę podczas rozwoju zaburzenia. Badania przeprowadzone w rodzinach stwierdzono, że jeśli jeden spośród rodziców ma tą chorobę, to istnieje większe prawdopodobieństwo, że ich dzieci też będą miały to zaburzenie. Ponadto badania bliźniaków wskazują, że istnieje wysoki stopień dziedziczności ADHD.
* Rozwój hiperaktywności może być związany także ze środowiskiem. Badania wykazały, że palenie tytoniu, spożywanie alkoholu i narkotyków przez matkę podczas ciąży, a ponadto kontakt dziecka z trującymi substancjami, przykładowo ołów, mogą zwiększyć ryzyko wystąpienia zaburzenia. Niewłaściwe odżywianie, brak snu, stres i zła jakość powietrza również mogą mieć wpływ przy rozwoju choroby.
* W mózgu nadpobudliwych dzieci występują pewne nieprawidłowości neurologiczne. Obszarze mózgu odpowiedzialne za uwagę, impulsywność, kontrolę zachowania działają nieprawidłowo i to powoduje trudność przy regulowaniu tych funkcji. Ponadto, nieprawidłowości produkowaniu i działaniu neuroprzekaźników, wśród nich dopamina i noradrenalina, mogą też dawać impuls do rozwoju zaburzenia.

 Czy ADHD i deficyt uwagi u dzieci to jedno i to samo?

ADHD (ang. Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder) - zaburzenie neurobiologiczne, które charakteryzuje się trudnościami przy utrzymaniu skupienie, nadmierną impulsywnością oraz nadmiernym ruchem.
Deficyt uwagi u dzieci to natomiast termin odnoszący się do trudności z koncentracją skupienia i zapewnieniem jej długotrwałego utrzymania. Może on być wynikiem różnych czynników, do przykładu niedostateczny sen, stres, problemy emocjonalne czy niedogodności szkolne.
Mimo że zespół hiperkinetyczny niejednokrotnie objawia się poprzez deficyt uwagi u dzieci, to jednak nie są to pojęcia tożsame. W przypadku ADHD deficyt uwagi figuruje jednym między objawów, ale zaburzenie to ma również jeszcze inne symptomy, takie jak hiperaktywność czy impulsywność. Deficyt uwagi u dzieci natomiast może występować bez innych objawów zespołu hiperkinetycznego.

Diagnoza i leczenie

Warto na dodatek zaznaczyć, że diagnoza zespołu nadpobudliwości psychoruchowej to skomplikowany proces, który powinien być przeprowadzany przez specjalistów. Tymczasem deficyt uwagi u dzieci może być zwykłą, krótkotrwałą trudnością, którą można łatwo przezwyciężyć poprzez odpowiednie wsparcie i podejście.
Aby zdiagnozować nadpobudliwość, konieczna jest ocena zachowania dziecka lub dorosłego, obserwacji objawów bądź wypełnieniu specjalistycznych kwestionariuszy. Nie można zignorować konieczności wykluczenia innych chorób, które mogą prowadzić do podobnych objawów, np. padaczki, zaburzeń emocjonalnych, depresji, chorób tarczycy, zaburzeń snu.
Leczenie zaburzenia powinno być wieloaspektowe i zawsze dostosowywane do indywidualnych potrzeb pacjenta. Przy łagodnych objawów stosuje się najczęściej psychoterapię oraz odpowiednią edukację. W bardziej skomplikowanych przypadkach zalecają terapię farmakologiczną czy psychologiczną.
Leki stosowane dla leczenia zaburzenia należą do grupy psychostymulantów. Oni regulują poziom neuroprzekaźników, dla przykładu dopamina, noradrenalina bądź serotonina, co poprawia funkcjonowanie mózgu. Leki te są bardzo skuteczne i pomagają poprawić koncentrację, zmniejszyć impulsywność bądź nadmierną aktywnością ruchową.
Podczas terapii farmakologicznej ważne jest tak samo odpowiednie monitorowanie pacjenta przez lekarza prowadzącego. Lekarz sprawdza skuteczność leczenia czy ewentualne działania niepożądane. Podczas terapii warto zwrócić uwagę również na prowadzenie terapii psychologicznej, która wspomaga pacjentom poradzić sobie z objawami choroby.
Przy łagodniejszych przypadkach nadpobudliwości stosują terapię behawioralną, zaprojektowaną, aby uczyć pacjentów umiejętności radzenia sobie z trudnościami, jakie spowodowało zaburzenie. Jeszcze stosuje się między innymi treningi umiejętności społecznych, naukę planowania i organizacji czasu, treningi relaksacyjne, treningi pracy nad uwagą.
Odnośnie do dzieci z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej ważnym będzie również odpowiednie wsparcie ze strony szkoły i rodziny.  Szkoła powinna zapewnić dziecku specjalne warunki, przykładowo pomoc nauczyciela wspomagającego, dodatkowe zajęcia korekcyjne, dostęp do pomocy psychologicznej lub pedagogicznej. Rodzice powinni wykazywać zainteresowanie postępem dziecka podczas terapii.