

SUSIPAŽINIMAS SU ADHD SUTRIKIMU

KAS YRA ADHD?

ADHD – dėmesio trūkumo ir hiperaktyvumo sutrikimas. Tai neurologinio vystymosi sutrikimas, kuris paveikia vaiko gebėjimą susikaupti, ramiai sėdėti ir valdyti impulsus.

Apskaičiuota, kad 5-10% vaikų visame pasaulyje turi ADHD, o berniukai serga dažniau nei mergaitės.

KAIP ATSIRANDA ADHD SUTRIKIMAS?

Smegenų sritys – prefrontalinė žievė, pamatinės ganglijos ir smegenėlės yra siejamos su dėmesio trūkumo ir hiperaktyvumo sutrikimu. Šios sritys susijusios su procesais, tokiais kaip dėmesys, darbinė atmintis, vykdomosios funkcijos ir motorikos valdymas.

Viena žinomiausių teorijų, susijusių su ADHD atsiradimu yra dopaminerginė teorija. Dopaminas – hormonas atsakingas už pasitenkinimo būseną, motyvaciją, mokymasi. Nustatyta, kad asmenims, sergantiems ADHD, tam tikrose smegenų vietose yra mažesnis dopamino pernešėjų kiekis, o tai gali sukelti mažesnį dopamino prieinamumą. Mažesnis dopamino kiekis tam tikruose smegenų regionuose gali prisidėti prie kai kurių ADHD simptomų, tokių kaip sumažėjęs dėmesys, menka motyvacija ir bloga impulsų kontrolė.

KAIP ADHD GALI PASIREIKŠTI VAIKUI?

ADHD gali pasireikšti vaikams nuo 3 metų amžiaus. Dažniausi ADHD simptomai yra šie:

1. **NEDĖMESINGUMAS.** Sunku atkreipti dėmesį, vaikas lengvai išsiblaškęs.
2. **HIPERAKTYVUMAS.** Nuolatinis judrumas, daug kalba, sunku išsėdėti vietoje.
3. **IMPULSYVUMAS.** Veiksmai atliekami negalvojant, aplinkinių trukdymas ir sunkumai laukiant savo eilės.

REKOMENDACIJOS

VAIKAMS:

- Naudokite tokias priemones, kaip „užduočių“ sąrašai, vaizdiniai tvarkaraščiai arba kortelės „ką daryti“, kad padėtumėte vaikui susitelkti į užduotį ir prisiminti, ką jis turi daryti toliau.
- Išmokykite vaiką kvėpavimo pratimų, kurie padės nusiraminti ir susikoncentruoti.
- Pertrauka pasivaikščioti ar užsiimti kita fizine veikla gali padėti susikoncentruoti grįžus prie darbų ar užduočių.

AUKLĖTOJAMS:

- Naudokite teigiamą pastiprinimą ir pagyrimą, kad paskatintumėte norimą elgesį ir pasiekimus.
- Skirkite laiko pertraukėlėms vaikui užsiimti fizine veikla.
- Naudokite vaizdines priemones, kad vaikas išliktų susikaupęs.
- Struktūruota ir nuspėjama vaiko dienos tvarkė.

TĖVAMS:

- Sukurkite nuoseklią vaiko rutiną ar tvarkaraštį, įskaitant reguliary miego ir valgymo laiką.
- Skatinkite fizinį aktyvumą ir suteikite vaikui galimybes užsiimti sportu ar kita jam patinkančia fizine veikla.
- Reguliariai bendraukite su vaiko mokytoju, kad įsitikintumėte, jog namuose naudojamos strategijos atitinka klasėje naudojamas strategijas.

NAUDOTA LITERATŪRA

1. Centers for Disease Control and Prevention. (2021). Attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD).
2. Barkley, R. A. (2021). Taking charge of ADHD: The complete, authoritative guide for parents (4th ed.). Guilford Press.
3. Rief, S. F. (2015). The ADHD book of lists: A practical guide for helping children and teens with attention deficit disorders. Jossey-Bass.
4. Ghuman, J. K., & Ghuman, H. S. (2014). ADHD in preschool children: Assessment and treatment. Springer.
5. Volkow, N. D. ir kt., (2013). Methylphenidate-elicited dopamine increases in ventral striatum are associated with long-term symptom improvement in adults with attention deficit hyperactivity disorder. *The Journal of Neuroscience*, 33(16), 6954-6961.