



ADHD NETRADIČNĚ

...

Porozuměním k
úspěchu

- ▶ Úvod
- ▶ ADHD vymezení pojmu a medicínské souvislosti
- ▶ Nemoc, nálepka, nebo daň vývoji společnosti?
- ▶ ADHD z pohledu pedagoga
- ▶ Jak to vidí rodič?
- ▶ Co prožívá dítě?
- ▶ ADHD začarovaný kruh, kde nelze porozumět tomu, co prožívá, pokud sám nejsem stížen stejným osudem.
- ▶ Kde potřebuje pomoci a podpořit, kde naopak omezit?
- ▶ Vhodné strategie pro pedagogy, rodiče i vychovatele, vedoucí zájmových kroužků, přátele a blízké.
- ▶ Cíl přežít v režimu výhra x výhra
- ▶ Kde lze hledat podporu a pomoc?
- ▶ Léčit a jak?
- ▶ ADHD jako obraz renesanční bytosti, pokud jej naučíme obtíže přetavit ve zdroj.
- ▶ Závěr

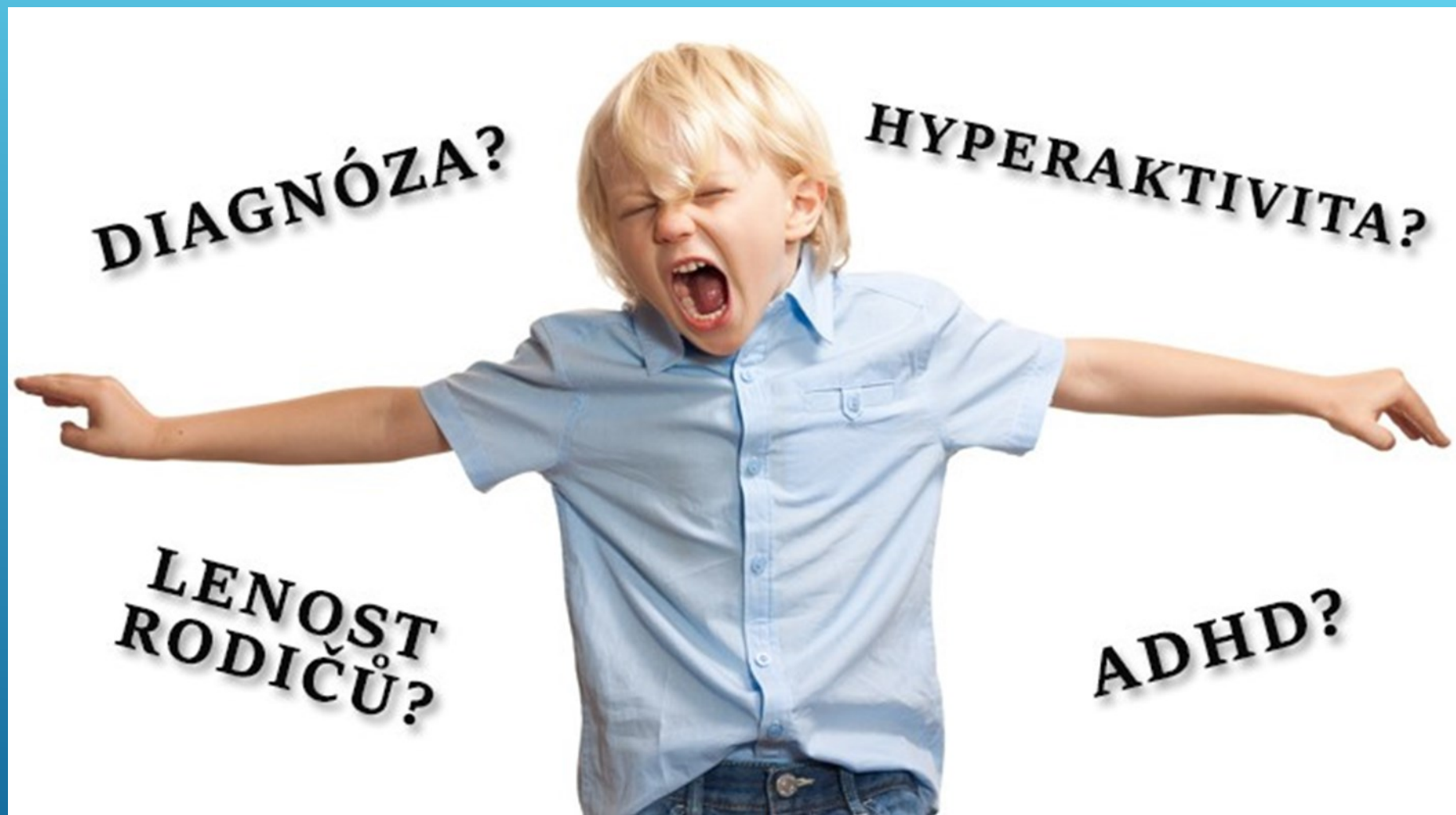
► Máte zkušenosti s ADHD? Odkud?

- a) nemám
- b) ze školy
- c) z domova
- d) jsem oběť 😊

Napište do chatu. Můžete vybrat i více možností!

- ▶ Zkratka anglického „Attention Deficit Hyperactivity Disorder“) – **hyperkinetická porucha**, *porucha pozornosti hyperaktivitou*.
- ▶ Neurovývojová porucha
- ▶ Projevy od raného dětství, nejvíce školní věk
- ▶ 3-7 % dětí
- ▶ 40-50% přetrvává do dospělosti
- ▶ Vnitřní neklid, impulzivita, poruchy pozornosti
- ▶ Dříve názvy LDE (*lehká dětská encefalopatie*)
- ▶ LMD (*lehká mozková dysfunkce*), přímo popisovaly symptomatiku

TROCHA TEORIE NIKOHO NEZABIJE...



ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder, tedy porucha pozornosti s hyperaktivitou) je dědičný neurovývojový syndrom daný narušeným fungováním v těch oblastí mozku, které souvisejí s

- **Plánováním**
- **Předvídáním**
- **Zaměřením a udržením pozornosti**
- **Sebeovládáním.**



Děti s ADHD

- jsou velmi kreativní – nepřemýšlí stejným způsobem jako jiní lidé, napadají je velmi originální a neotřelá řešení situací
 - jsou reakceschopné – reagují velmi rychle, při řešení krizových situací může být velkou výhodou, jsou navíc velmi pohotové v komunikaci
 - mají velmi dobrou dlouhodobou paměť
 - zvládnou větší objem práce, mají více energie možné směřovat ke splnění úkolu
- 

- ▶ 75% dědičnost
- ▶ 3x častěji chlapci, než dívky
- ▶ Gen (genová problematika)
- ▶ Problémová gravidita, porod, poporodní adaptace
- ▶ Některé zdroje uvádějí nadměrné užívání přídatných látek: brilantní barviva (tatratin E 102, cholinová žluť E 104
- ▶ ADHD je porucha typická neurovývojovým opožděním s odchylkami ve vývoji centrální nervové soustavy a porušenou regulací na úrovni neurotransmitterových systémů (noradrenergního a dopaminergního).
- ▶ Tím jsou pak ovlivněny všechny kognitivní funkce.

ADHD DAŇ ZA POKROK ?

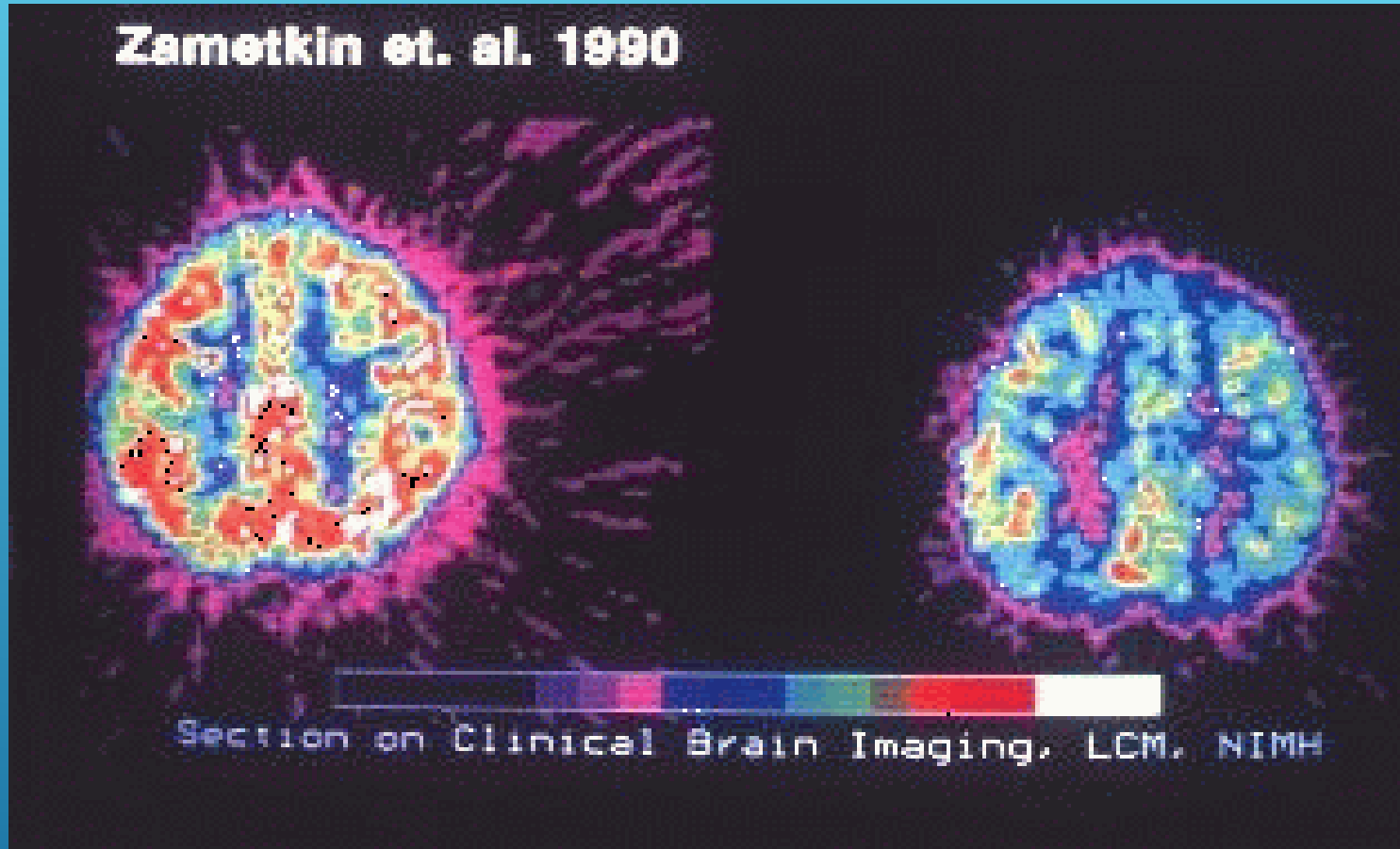
Hyperaktivita dětí

Potravinářská aditiva, barviva, konzervační látky a aroma jsou častou příčinou hyperaktivity dětí.



Okolí mylně věří, že chování dítěte přirozené a že z toho vyroste 😞

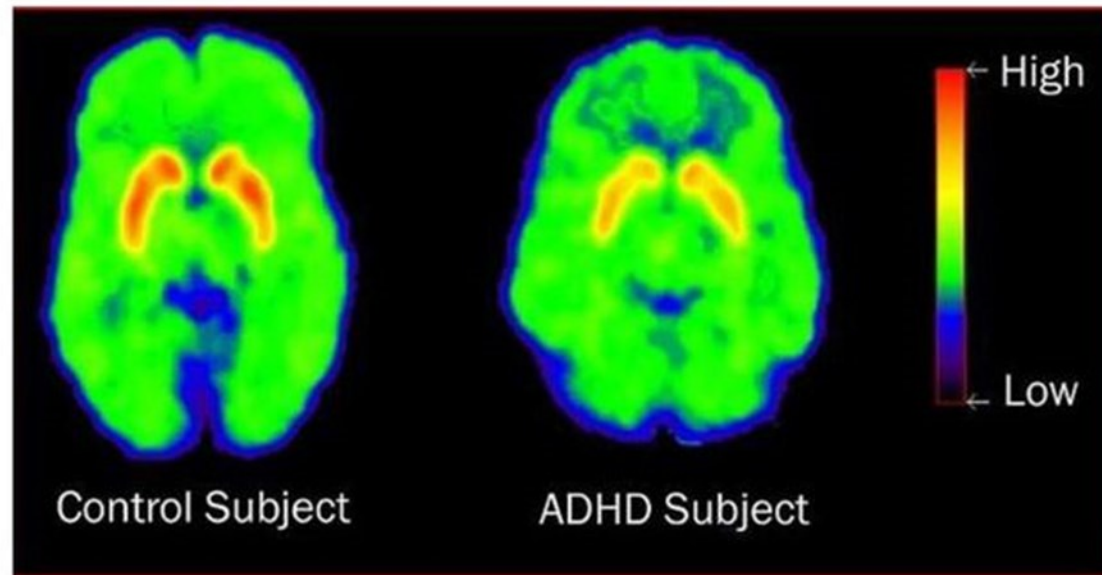
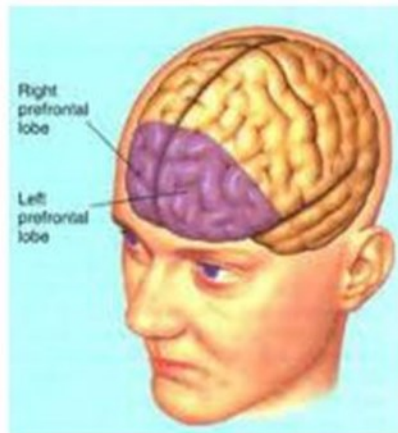
Zametkin et. al. 1990



Vyšetření MRI (magnetickou rezonancí) prokazuje zmenšený objem mozku, mozečku a bazálních ganglií vpravo a corpus calosum vpravo

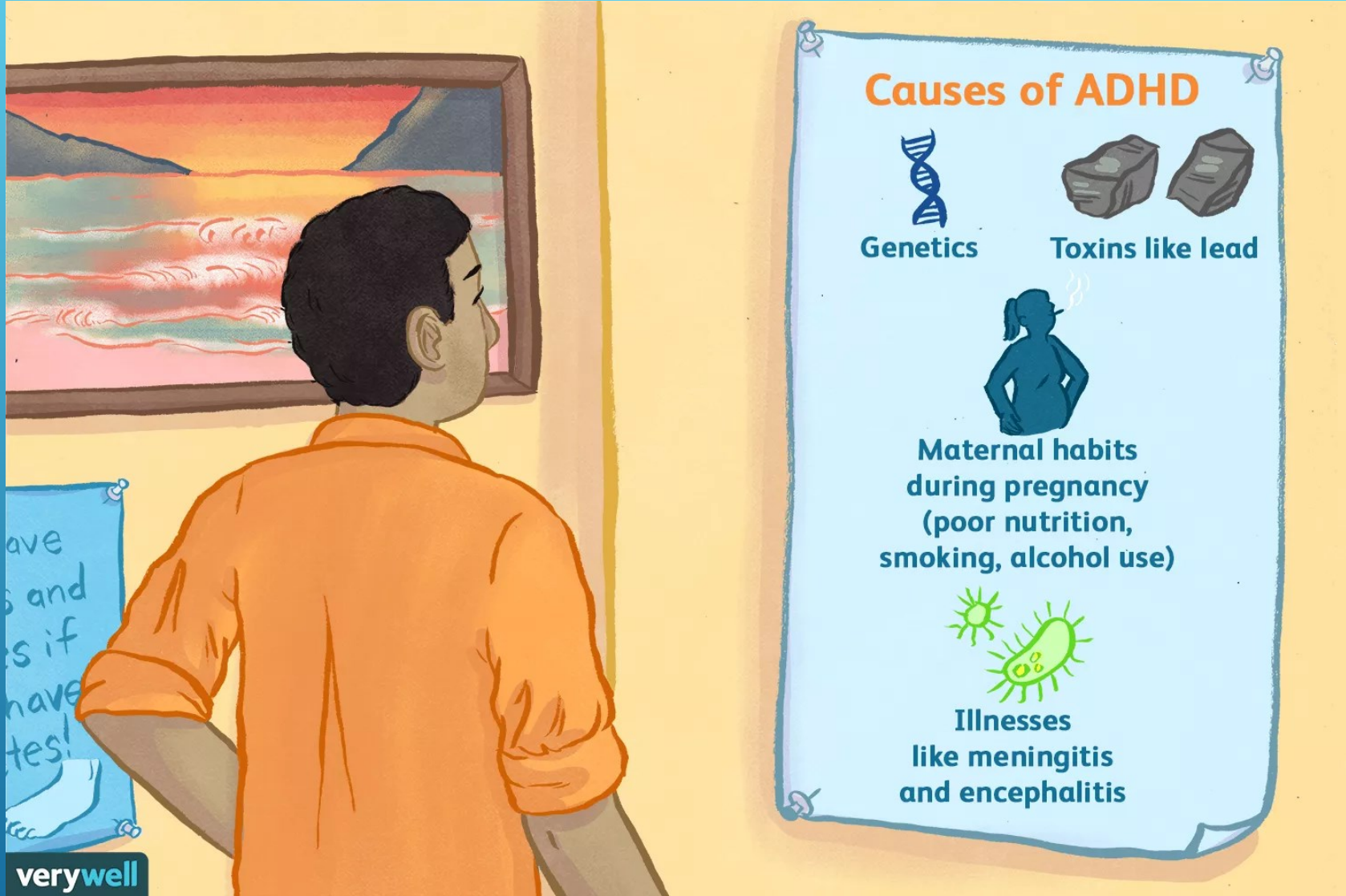
. ADHD jsou také vysoce rizikovým faktorem pro vznik dalších psychiatrických poruch.

- Osoby s ADHD mají o cca 10 % menší prefrontální lalok, což je část mozku zodpovědná za exekutivní funkce jako plánování, řešení problémů, zaměřování pozornosti a kontrolu vlastního chování.



<http://www.healthguideinfo.com/causes-of-add-adhd/p117868/>

<https://www.youtube.com/watch?v=RMaCE5RT54c>



Causes of ADHD



Genetics



Toxins like lead



Maternal habits
during pregnancy
(poor nutrition,
smoking, alcohol use)



Illnesses
like meningitis
and encephalitis

Projevy a mýty

- Často si pohrává s rukama nebo nohama, vrtí se na židli, má vysoký motorický neklid. Vyskakuje ze sedadla ve škole nebo v jiných situacích, kde se má sedět.
- Pobíhá dokola nebo šplhá po věcech v situacích, kdy se nemá (u adolescentů a dospělých nemusí jít přímo o činnost, ale o pocity neklidu).
- Má potíže si hrát nebo jinak trávit volný čas potichu.
- Je jakoby „na pochodu“, chová se jako „poháněné motorem“.
- Často příliš mluví.
- Mýtus o „neunavitelnosti dítěte s ADHD“ – dítě není neunavitelné, neumí s energií hospodařit – směřuje ji špatným směrem.



POHLEDEM PEDAGOGA

Projevy a mýty

- Často si pohrává s rukama nebo nohama, vrtí se na židli, má vysoký motorický neklid. Vyskakuje ze sedadla ve škole nebo v jiných situacích, kde se má sedět.
- Pobíhá dokola nebo šplhá po věcech v situacích, kdy se nemá (u adolescentů a dospělých nemusí jít přímo o činnost, ale o pocity neklidu).
- Má potíže si hrát nebo jinak trávit volný čas potichu.
- Je jakoby „na pochodu“, chová se jako „poháněné motorem“.
- Často příliš mluví.
- Mýtus o „neunavitelnosti dítěte s ADHD“ – dítě není neunavitelné, neumí s energií hospodařit – směřuje ji špatným směrem.



Diagnostic Criteria of ADHD

Before arriving at an official diagnosis, symptoms must:



POHLEDEM RODIČE



**Opravdu
se moc snažím,
ale nikdy to
není dost.**

Je to těžké vysvětlit, ale potřebuju,
abyste to věděli, protože si
nemohu dovolit ukázat své pocity.

Pohled dítěte s PAS a ADHD na sebe

ATP
magazin

POHLEDEM DÍTĚTE...

ZDE JSOU NĚKTERÉ BĚŽNÉ ZKUŠENOSTI, KTERÉ MOHOU JEDNOTLIVCI S ADHD POJMENOVÁVAT:

Kromě oficiálních příznaků existují další příznaky ADHD, které zažívá mnoho dětí i dospělých. I když tyto příznaky nejsou při diagnostickém procesu brány v úvahu, často ovlivňují kvalitu života lidí.

Když si lidé, kteří žijí s ADHD, uvědomí, že tato chování jsou spojena s ADHD, mohou zažít pocit úlevy nebo mít „aha“ momenty.

Pomáhá vysvětlit, proč jsou takoví a proč se cítí odlišně od ostatních lidí.

- ▶ Jako základní vlastnosti typické pro lidi s ADHD je možné uvést:
- ▶ **Deficit pozornosti** – krátké intervaly zaměření na jednu věc, chybí reflexe času (Russell Barkley uvedl: „**Čas je nepřítelem každého s ADHD!**“), problém s opakovanými nebo nudnými (nutnými) úkony, poruchy motoriky (často se mluví o narušení „harmoničnosti“ pohybů – jemná i hrubá motorika).

•**Hyperaktivita** – neúčelné, nadbytečné pohyby (často si hrají s věcmi a pohybují se bez ohledu na okolí a situaci), zvýšený řečový projev (jak hlasitost, tak množství, své činnosti často doprovázejí zvuky a komentují je).

•**Impulzivnost** – rychlé, neadekvátní reakce, špatné porozumění vlastním pocitům (často i neschopnost je verbalizovat), často také nižší sebehodnocení, vztahovačnost.

Common ADHD Symptoms

In children:

Taking a long time to complete assignments

Trouble staying on task

Difficulty sitting still

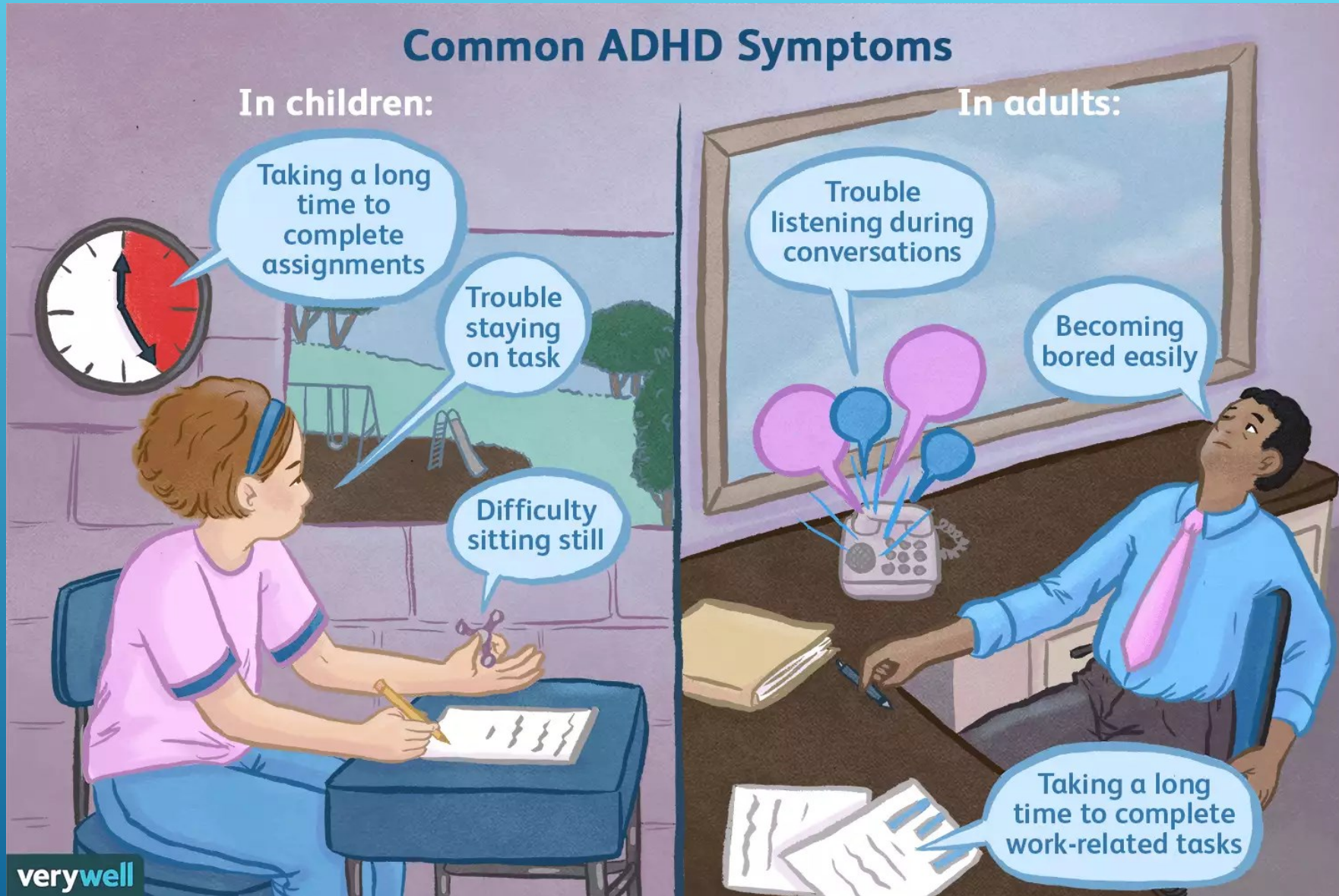
verywell

In adults:

Trouble listening during conversations

Becoming bored easily

Taking a long time to complete work-related tasks

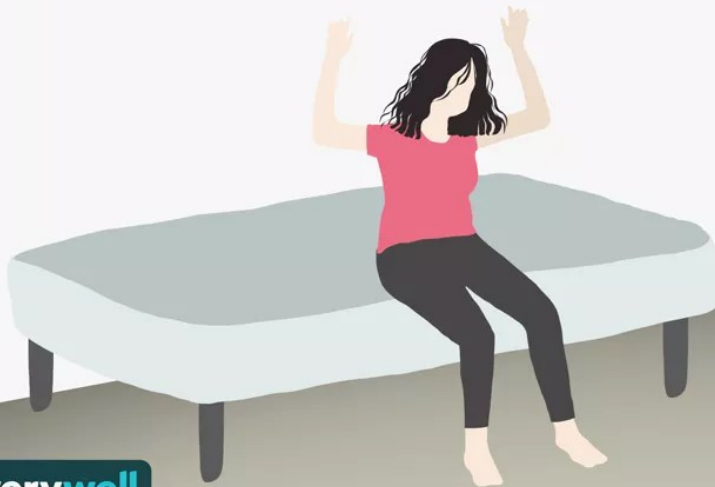


- Zdá se, že úkoly, domácí úkoly, projekt v práci nebo domácí práce trvají déle než ostatním lidem.
- Často jsou obviněni z toho, že se o to nesnažili, nebo zřejmě nezajímá.
- Zdá se, že nemají dostatečné znalosti v oblastech života, kde mají velký potenciál a talent, například v akademických kruzích, ve své profesi, v atletice nebo v řízení financí.
- Mohou velmi zapomenout na věci, počínaje narozeninami důležitých lidí, vybíráním koše nebo předáváním domácích úkolů (i po dokončení).

Bipolar Disorder Symptoms

Mania

- talking excessively
- racing thoughts
- hostility
- less sleep
- delusions



Depression

- extreme fatigue
- prolonged sadness
- memory loss
- poor nutrition



- Mohou se s velkou vervou zaměřit na úkoly, které je zajímají, na úkor důležitých činností, jako je spánek a sociální interakce.
- Mají nízkou toleranci k nudě .
- Chybí jim důležité informace, protože na minutu nebo dvě „ se ocitají mimo zónu“.
- Mohou mít potíže se čtením knihy od obálky k obálce, i když se to zpočátku zdálo zajímavé.
- Mohou dostat hodně pokut za nesprávné parkování a překročení rychlosti.
- Musí čelit finančním problémům, i když vydělávají nadprůměrnou mzdu. Impulzivní výdaje a zapomínání platit účty mohou způsobit problémy.
- Milují kofein. Může se to zdát nepochopitelné, kolik kávy nebo energetických nápojů konzumují.

Criteria for Substance Abuse Disorders



Cravings to use the substance



Wanting to cut down or stop but not managing to



Taking the substance in larger amounts or for longer than you're meant to



Neglecting other parts of your life because of substance use

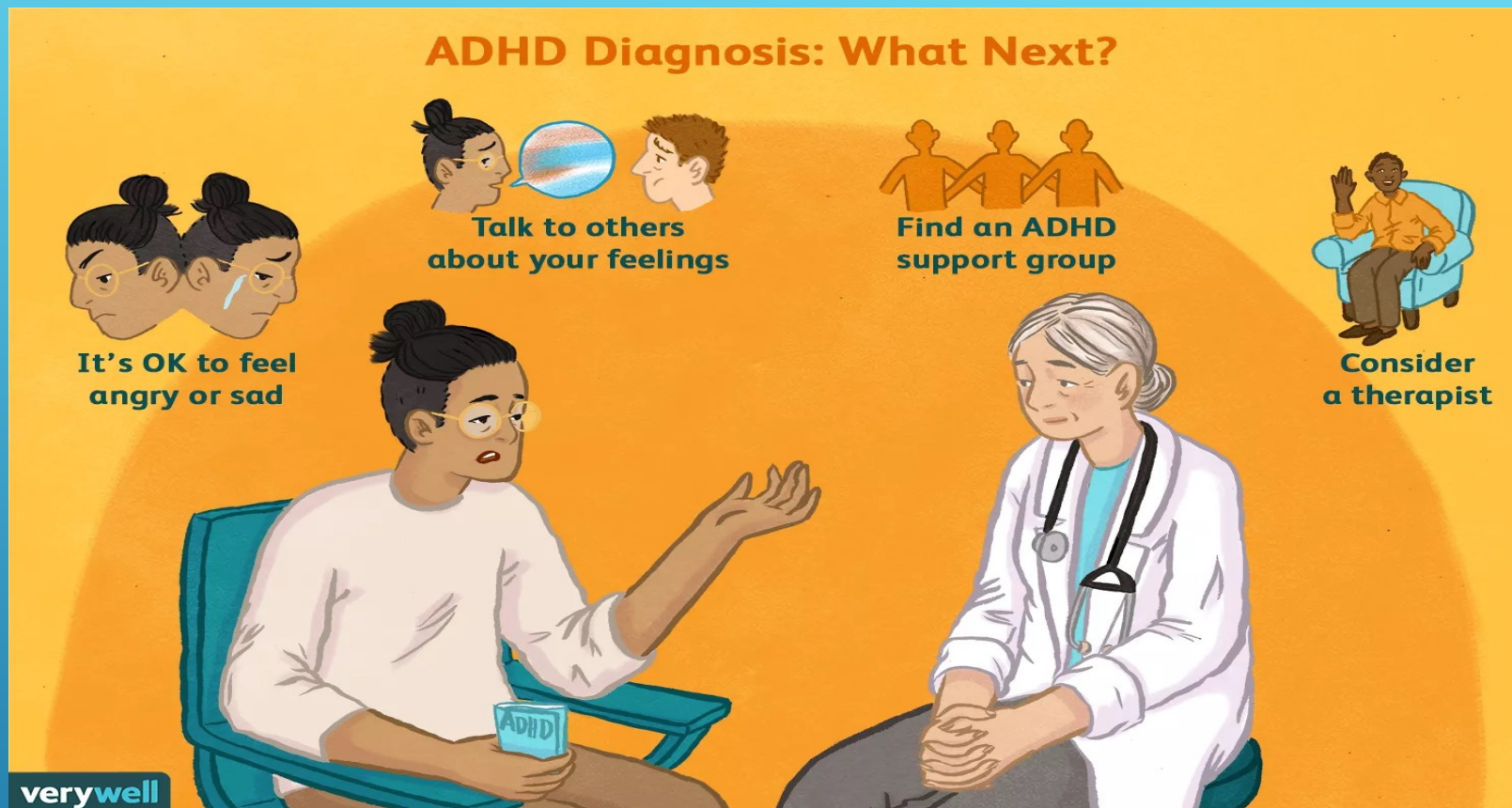


Continuing to use, even when it causes problems in relationships



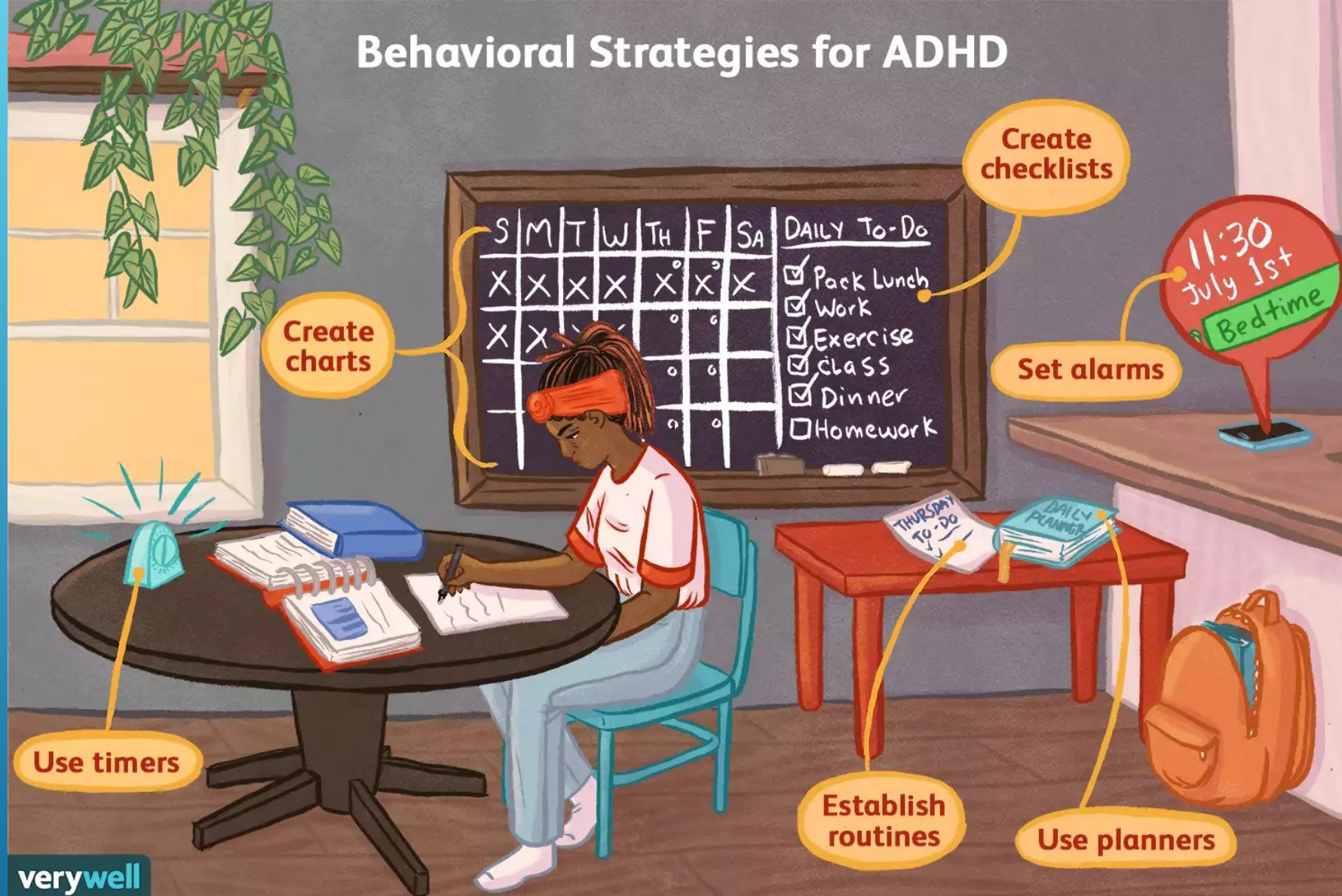
Using substances even when it puts you in danger

- Bojují s časovým managementem a přicházejí pozdě na schůzky.
- Mají velké problémy se spánkem. Spánek, spánek a včasné probuzení se nestávají snadno.
- Nedůvěřují sobě, že dělají to, co říkají.
- Bojí se mnoha věcí, včetně věcí, na které možná zapomněli.
- Často mají nízkou hladinu sebevědomí po letech, kdy nesplňují očekávání svých vlastních i jiných lidí.



STRATEGIE PRO DOBRÝ ŽIVOT S ADHD

Behavioral Strategies for ADHD

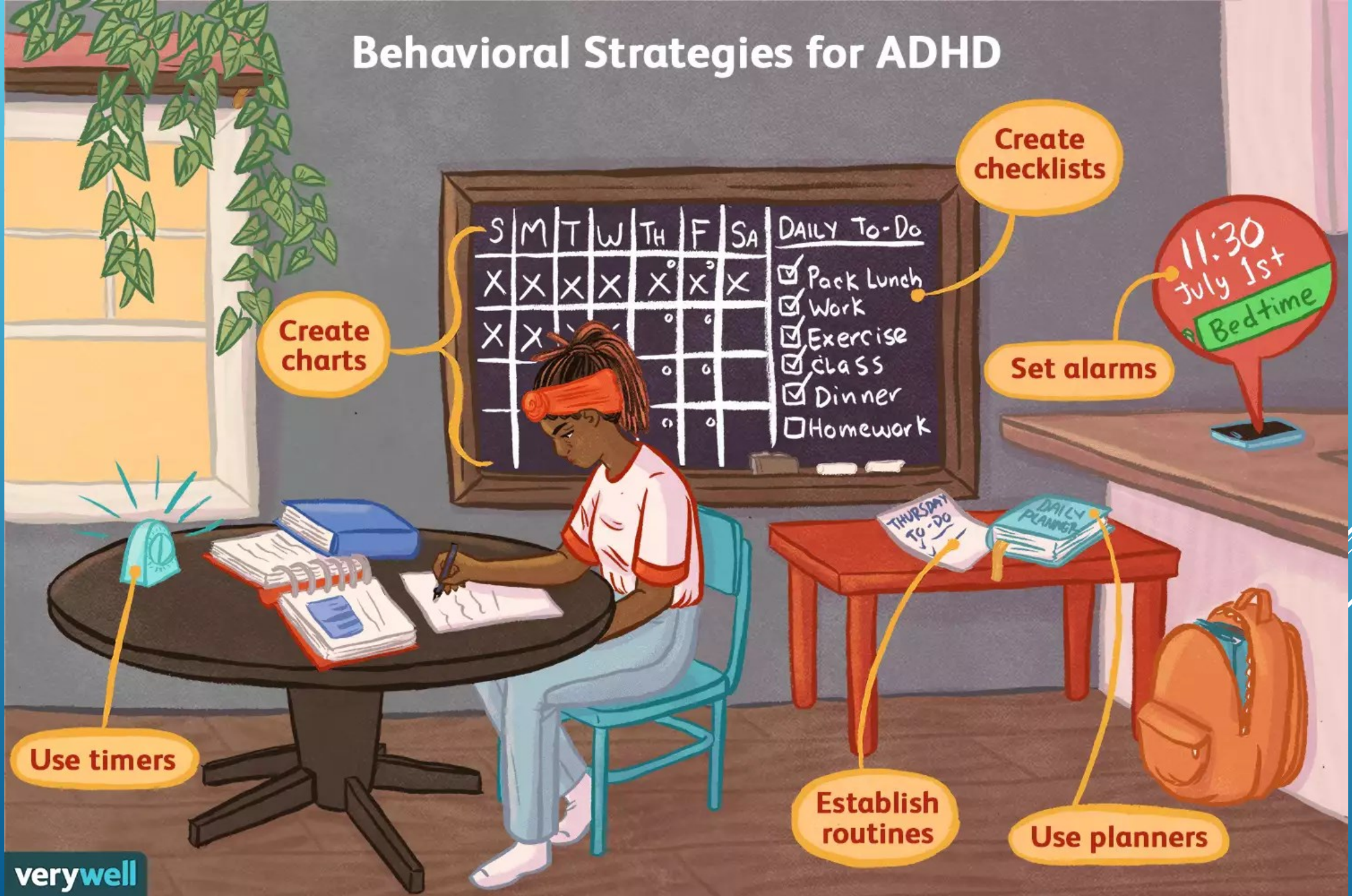


Čím můžeme pomoci?

- Denní režim (rozpis činností, které se budou během dne odehrávat)
- Pravidelnost v jídle, spánku, odpočinku, přípravě do školy, i sportu.
- Klid, relaxace (Jacobsonova progresivní relaxace, jógové techniky, řízená imaginace, jógové dýchání (pranajáma).
- Dostatek pevné citové vazby.
- Neobviňovat ani sebe, ani dítě.
- Věřit, že vše má svůj



Behavioral Strategies for ADHD



- ▶ **Shánějte si informace** - díky nim pochopíte, co ADHD/ADD obnáší, jak se projevuje atd.
- ▶ **Zvolte si trenéra.** Nemusí to být jen terapeut, ale i poučený laik, např. kamarád, kolega, který vám pomůže udržovat pořádek, dokončovat práci, bude vás podporovat, pobízet, napomínat, ale vždy bude stát na vaší straně.
- ▶ Zjišťujte informace pro sebe a poskytněte je druhým. Vy potřebujete lépe porozumět poruše, vaši blízcí potřebují lépe porozumět vám. **Jakmile proniknou do podstaty ADHD/ADD, budou vám schopni i více pomoci a podpořit vás.**
- ▶ Mějte na paměti, že **trpíte neurovývojovou poruchou, která je dědičná. Nejedná se o poruchu vůle, morální nedostatek nebo neurózu.** Příčina spočívá ve stavbě mozku, není zapříčiněna slabou povahou, sníženým intelektem ani nedostatečným psychickým zráním.
- ▶ **Léčba ADHD/ADD nespočívá pouze v silné vůli, nelze ji založit na trestech, obětování se či bolesti. Vaše vina to není, na to nikdy nezapomínejte.**



- ▶ **Vybudujte si systém kontroly.**
- ▶ **Řád patří u ADHD/ADD k základním léčebným opatřením.**
- ▶ Uspořádejte si pracoviště tak, aby pro vás bylo přehledné, pište si poznámky, sestavujte si seznamy, k rozlišování používejte barevné pomůcky, využívejte stereotypy v chování a rituály, budík, upomínky, pracujte se zakladači...
- ▶ Neopomíjejte důsledné plánování.



Sledujte, kde a jak se vám nejlépe pracuje: v hlučné místnosti, ve vlaku, u stolu, při hudbě nebo jinde.

Děti i dospělí s ADHD/ ADD totiž nejlepší výkony podávají ve velice různých podmínkách, jen si je někdy neuvědomují.

Zkuste je najít a využívat je na maximum.

Zařidte si prostředí, kde se nejvíc pohybujete, tak aby vám vyhovovalo a inspirovalo vás.

Nezapomínejte, že součástí ADHD/ADD bývají okamžiky intenzivního soustředění. Lze je využít účelně i zlobně.

Mezi schůzkami nebo aktivitami si dopřejte chvilku času sami pro sebe, abyste se přeladili.



Na různá místa si umístěte **poznámkové bloky s tužkou**: do auta, na noční stolek, do kapsy kabátu.

Nikdy nevíte, co si budete potřebovat poznamenat.

Administrativní záležitosti vyřizujte okamžitě.

Nezvládnete-li něco vyřídit ihned, stanovte si priority.

Rozděľujte si velké úkoly na malé.



- ▶ **Uspějete-li, vychutnejte si prožitek dobře odvedené práce.**
- ▶ Lidé trpící ADHD/ADD si paradoxně stěžují na to, že jsou smutní zpravidla po prožití velkého úspěchu.
- ▶ Očekávání, přípravy a snahy jsou totiž završené, chybí ten pocit napětí, nové podněty, proto se dostavují depresivní pocity.



- **Naplánujte si prostor pro volný čas.** Dobíjejte si baterky.
- Pouštějte se pouze do „**bezpečných**“ **závislostí**, např. cvičení.
- **Sledujte proměny svých nálad a učte se je zvládat.**
- Učte se **pojmenovávat své pocity**.
- Dostanete-li se do stavu, **kdy vzteky vidíte rudě, dejte si přestávku, odejděte pryč** z dané situace.
- Naučte se **zastat sami sebe**.

Vanda (23 let): Mně se třeba někdy stane, že mám jet na hory, balím si věci a jsem schopná zapomenout i lyže.

Pomáhá mi ale, že si vždycky udělám seznam.

Bez seznamu se neobejdu, ale myslím, že jsem se naučila díky tomu s tím dobře žít a nijak mě to neomezuje.

Zkuste vymyslet, jakými **vtipnými průpovídkami** byste mohli komentovat své **drobné přehmaty**.

Naučte se **vtipkovat se sebou i s druhými** ohledně **různých příznaků ADHD/ADD**.

Při **výběru partnera nespěchejte**, buďte obezřetní a uvážliví.

Plánujte si činnosti s kamarády, je třeba, abyste udržovali vztahy s druhými.

Najděte si lidi, s nimiž vám bude dobře, kteří vám rozumějí a jsou s vámi rádi.

Cítíte-li, že vám někde není dobře, druzí vám nerozumějí a nepřijímají vás, snažte se co nejdříve odejít.

Všímejte si lidí kolem sebe, **procvičujte si sociální dovednosti**.

Parenting Strategies for Children With ADHD



Provide positive attention



Give effective instructions



Praise your child's effort



Establish rewards



Use consistent consequences

ZDROJE

<http://www.prevence-praha.cz/attachments/article/17/ADHD-ADD-Web-1.pdf>

<https://www.neklidne-deti.cz/co-je-adhd/>

<http://www.nepozornidospeli.cz/index.php/2013-11-13-18-17-04/terapie>

<https://www.verywellmind.com/eating-disorders-diagnosis-overview-4581786>

LITERATURA

Obecně o ADHD:

Knihy, z nichž si můžete vybrat, pokud se o ADHD/ADD zajímáte - obsahují popis toho, co je ADHD/ADD i tipy, jak s touto poruchou zacházet, jaké jsou možnosti léčby...

- * Goetz, M., Uhlíková, P.: ADHD Porucha pozornosti s hyperaktivitou
- * Drtílková, I.: Hyperaktivní dítě
- * Drtílková, I., Šerý, O.: Hyperkinetická porucha/ADHD
- * Munden, A., Arcelus, J.: Poruchy pozornosti a hyperaktivita
- * Train, A.: Nejčastější poruchy chování dětí
- * Hallowell, E. M., Ratey, J. J.: Poruchy pozornosti v dětství i dospělosti

Podrobné návody a popisy technik:

Setkáváte-li se s lidmi s ADHD/ADD často a chcete s nimi umět dobře spolu/pracovat, eventuelně ADHD/ADD sami trpíte...

- Pro učitele:

- * Riefová, S. F.: Nesoustředěné a neklidné dítě ve škole
- * Žáčková, H., Jucovičová, D.: Relaxace nejen pro děti s ADHD
- * Ondráček, P.: Františku, přestaň konečně zlobit, nebo...

- Pro osoby s ADHD/ADD:

- * Taylor, J. F.: Jak přežít s hyperaktivitou a poruchou pozornosti
- * Hallowell, E. M., Ratey, J. J.: Poruchy pozornosti v dětství i dospělosti

-

Pro rodiče; jste rodičem dítěte s ADHD/ADD:

- * Drtílková, I.: Hyperaktivní dítě
- * Drtílková, I., Šerý, O.: Hyperkinetická porucha/ADHD
- * Goetz, M., Uhlíková, P.: ADHD Porucha pozornosti s hyperaktivitou
- * Žáčková, H., Jucovičová, D.: Máte neklidné, nesoustředěné dítě? (pro rodiče a vychovatele)
- * Žáčková, H., Jucovičová, D.: Relaxace nejen pro děti s ADHD

Kazuistiky, příběhy jedinců s ADHD/ADD:

- * Hallowell, E. M., Ratey, J. J.: Poruchy pozornosti v dětství i dospělosti
- * Riefová, S. F.: Nesoustředěné a neklidné dítě ve škole

Tygr dělá uáá uáá ...

Knížka pro děti, rodiče i pedagogy Pracujeme s
poruchou pozornosti a hyperaktivitou (ADHD)

Kamila Kopsová, Petr Kops

2,0

(2)

Pochopte tygra ve svém dítěti



DĚKUJEME!

Helena.kumperova@seznam.cz

<https://www.facebook.com/Psychologie-Mgr-Helena-Pěnkavová-Kumperová>