

Najhitreje rastoča diagnoza sodobnega sveta

V Sloveniji ima motnjo hiperaktivnosti in primanjkljaj pozornosti med pet in osem odstotkov mladih, v Ameriki že 16 – Vzroki še niso popolnoma razumljeni, najverjetneje vključujejo kombinacijo genetskih, nevroloških in okoljskih dejavnikov

Tekst: **Katja Željan**

ADHD (angl. *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*) oziroma po slovensko motnja hiperaktivnosti in primanjkljaj pozornosti sodi v skupino vedenjskih in čustvenih motenj, ki se največkrat pojavijo v otroštvu in mladosti. Otroci in mladostniki z ADHD imajo pogosto vzgojno-vedenjske in učne težave. Dnevno se znajdejo v neljubih situacijah ali se spopadajo z izzivi odraščanja in občutkom sprejetosti v družbi, obenem pa so breme svojim družinam, učiteljem in včasih vrstnikom. Zaradi tega imajo otroci in mladostniki z ADHD manj pravih prijateljev kljub velikim potencialom, ki jih imajo v sebi.

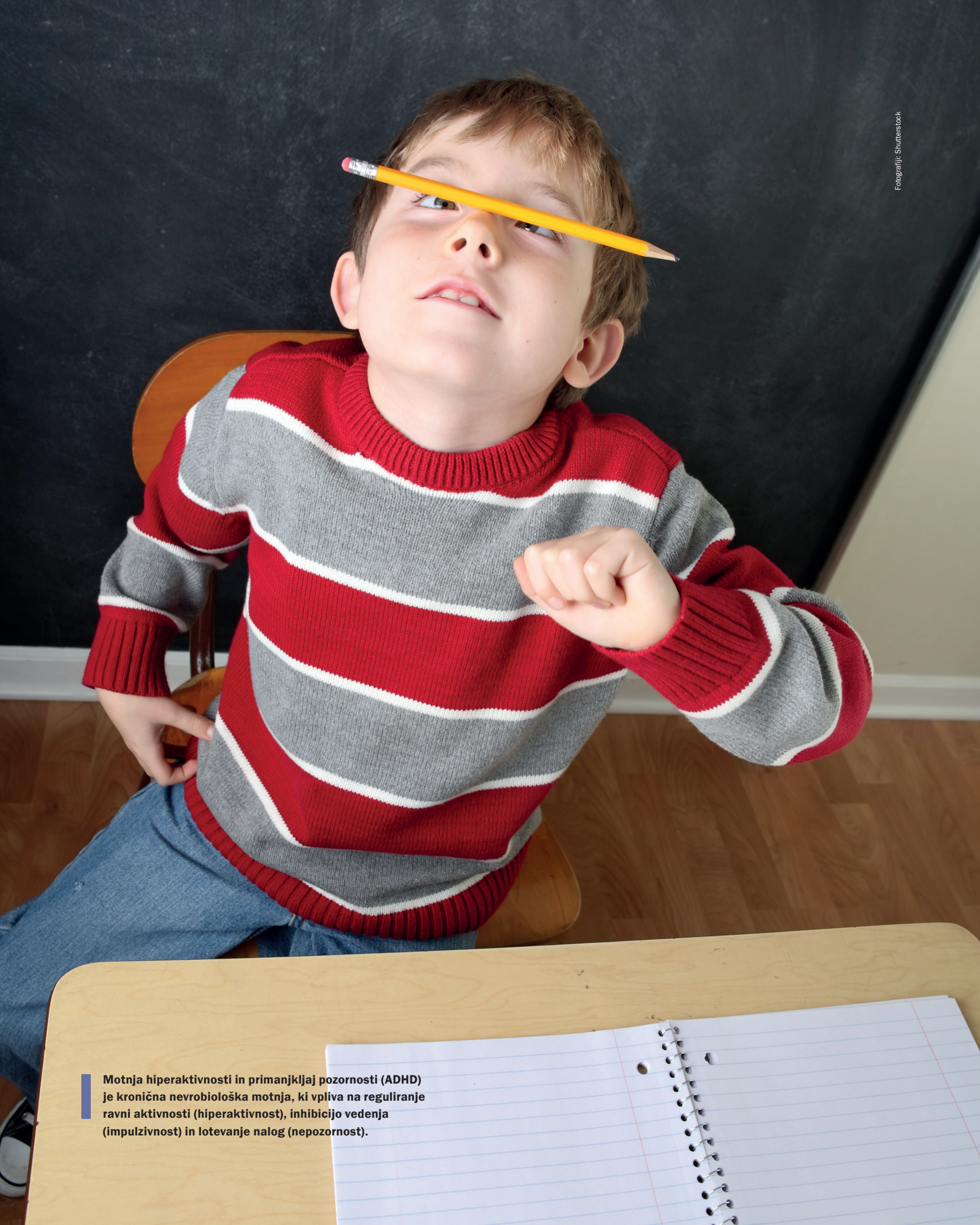
Zato jim je treba pomagati oziroma ustrezno usmerjati in odkriti njihove močne točke. Pogosto se namreč ravno otroci z ADHD lahko razvijejo v izredno kreativne in ustvarjalne posameznike, ki pozitivno vplivajo na celotno družbo.

Motnja hiperaktivnosti in primanjkljaj pozornosti (ADHD) je kronična nevrobiološka motnja, ki vpliva na reguliranje ravni aktivnosti (hiperaktivnost), inhibicijo vedenja (impulzivnost) in lotevanje nalog (nepozornost). Omenjena motnja naj bi se kar trikrat pogostejše pojavljala pri dečkih kot pri deklicah. Otroci z motnjo ADHD se odzovejo brez razmisleka, imajo težave s sledenjem navodilom, težko sedijo pri miru, težko usmerjajo pozornost in se s težavo osredotočajo na podrobnosti. Zato ADHD ovira otrokovo

družabno življenje, prav tako pa vpliva tudi na njegov šolski uspeh. Ocene o tem, koliko otrok in mladostnikov ima ADHD, se pravzaprav precej razlikujejo. Po nekaterih ocenah naj bi ADHD imelo med osem in deset odstotkov šoloobveznih otrok. **Dejan Sotirov**, pobudnik in ustanovitelj Zavoda Mavrični bojevniki, ki se z obilico domišljije in iznajdljivosti že deset let posveča mladim z ADHD, pravi, da imamo v Sloveniji med pet in osem odstotkov otrok in mladostnikov z ADHD, medtem ko naj bi imelo to motnjo v Ameriki že najmanj 16 odstotkov mladih. »To je najhitreje rastoča diagnoza sodobnega sveta, lahko bi rekel, da se bojim prihodnosti,« poudarja.

Blaž Povše, magister specialne in rehabilitacijske pedagogike ter direktor Centra Motus v Ljubljani, kjer se ukvarjajo s strokovno diagnostiko, svetovanjem in obravnavo pri učnih in drugih razvojnih težavah otrok in mladostnikov, prav tako ocenjuje, da ima ADHD po nedavnih študijah približno pet do deset odstotkov otrok in mladostnikov po vsem svetu. »V Sloveniji je razširjenost ocenjena na okoli pet odstotkov, kar je podobno kot v drugih evropskih državah,« meni.

Čeprav se v zadnjih letih opaža povečanje števila otrok z motnjo ADHD, ni povsem jasno, ali je to posledica dejanskega povečanja števila primerov ali preprosto povečanja števila prepoznanih primerov zaradi natančnejših diagnostičnih ocenjevanj in tudi boljše ozaveščenosti staršev. »Načeloma velja, da je večja ozaveščenost in



Motnja hiperaktivnosti in primanjkljaj pozornosti (ADHD) je kronična nevrobiološka motnja, ki vpliva na reguliranje ravni aktivnosti (hiperaktivnost), inhibicijo vedenja (impulzivnost) in lotevanje nalog (nepozornost).

JE ADHD UČNA TEŽAVA?

ADHD je nevrorazvojna motnja, ki pa se ne šteje za učno motnjo. Vendar pa lahko simptomi ADHD otežijo učenje. Prav tako je mogoče, da se ADHD pojavi pri nekaterih ljudeh, ki imajo tudi učne težave. Pri otrocih in odraslih lahko nezdravljeni ADHD resno vpliva na življenje. Lahko vpliva na šolanje, delo in odnose. Zdravljenje je pomembno za zmanjšanje učinkov stanja. Še vedno je pomembno upoštevati, da mnogi ljudje z ADHD uživajo v izpolnjenem in uspešnem življenju. Nekateri celo cenijo prednosti tega stanja.

razumevanje motnje skupaj z izboljšanimi diagnostičnimi orodji privedla do večjega števila prepoznanih otrok s to motnjo,« navaja Blaž Povše.

Vzroki ADHD po njegovih besedah še vedno niso popolnoma razumljeni, vendar se domneva, da vključujejo kombinacijo genetskih, nevroloških in okoljskih dejavnikov.

Čeprav je bilo na tem področju opravljenih že veliko raziskav – od krajših raziskav z manjšim vzorcem do večjih longitudinalnih raziskav, ki še trajajo –, strokovnjaki v tem trenutku nimajo enoznačnega odgovora, kaj bi bil lahko primarni vzrok za ADHD. »Raziskave kažejo, da je motnja lahko povezana z neravnovesji nekaterih možganskih kemikalij in nevrotransmiterjev, pa tudi z dejavniki, kot so predporodna izpostavljenost tobačnemu dimu, majhna porodna teža in okoljski toksini.

V zadnjih letih oziroma v informacijski dobi, ko je bilo opaženo povečanje števila prepoznanih otrok z ADHD, se pojav šibkejše pozornosti povezuje tudi že z epigenetiko, to je spremembami genetskega materiala zaradi zunanjih vplivov. Otroci so namreč že od rojstva izpostavljeni velikemu številu dražljajev, zato te potrebujejo tudi kasneje v času svojega odrasčanja. Predvsem pri dejavnostih, ki zahtevajo usklajevanje večjega števila dražljajev oziroma zmožnost sprejemanja večje količine le-teh, so lahko omenjeni otroci zelo uspešni,« pojasnjuje sogovornik.

In kateri so po Povšetovih ocenah glavni znaki, na katere je treba biti pri mladih pozoren in nakazujejo, da ima otrok oziroma mladostnik ADHD? Na omenjeno motnjo po njegovih navedbah najbolj kažejo težave pri selektivni pozornosti (ne morejo ločiti, kaj je v določeni situaciji bolj in kaj manj pomembno), poleg tega imajo otroci in mladostniki z ADHD šibkejši obseg pozornosti (včasih je zanje pretežno že to, da morajo delati dve stvari hkrati), težje dlje časa vzdržujejo pozornost pri določeni aktivnosti (ne morejo dalj časa vztrajati pri eni aktivnosti), imajo težave pri kontroliranju impulzov (nezmožnost zadrževanja impulzov, nepremišljeno vedenje, na primer segajo v besedo, težko počakajo, da pridejo na vrsto) in so pretirano fizično nemirni (neprestana aktivnost, gibanje nog in rok brez posebnega cilja).

Samo motnjo pozornosti s hiperaktivnostjo sicer lahko natančneje razdelimo na tri manjše podtipе – motnjo pozornosti (ADD), motnjo aktivnosti in motnjo pozornosti s hiperaktivnostjo. »To pomeni, da nima vsak otrok s šibko pozornostjo tudi težav z aktivnostjo in

obratno,« pojasnjuje Blaž Povše. In kako se sam loteva dela z mladimi z ADHD? »Pri nudenju pomoči otrokom in mladostnikom z ADHD je pomembno sodelovanje s kvalificiranimi strokovnjaki, kot so pedopsihiatri, psihologi, specialni pedagogi. Ti strokovnjaki lahko pomagajo pri diagnosticiranju, svetujejo in priporočajo ustrezne terapevtske pristope ali zdravljenje. Z ustrezno obravnavo se otroci z motnjo ADHD lahko naučijo uspešno regulirati simptome in z njimi živeti.«

Včasih je ob tem uporaba zdravil neizogibna, dodaja Povše. »Za učinkovito obravnavo lahko v kombinaciji z zdravili uporabljamo tehnike vedenjsko-kognitivne terapije (VKT): najprej lahko opravimo funkcionalno oceno vedenja. Ta zahteva jasno opredelitev vedenja, ki ga želimo spremeniti, analizo predhodnih dogodkov in posledic, ki vzdržujejo neustrezno vedenje. S funkcionalno oceno lažje opredelimo funkcijo neželenega vedenja, načrtujemo intervencije in spremljamo njihovo uspešnost. Spodbujanje ustreznega vedenja temelji na sistematičnem podkrepljevanju.«

Ti otroci so velik potencial

Za vsakega posameznika lahko pozitivna podkrepitev pomeni nekaj drugega, zato je treba dobro razmisliti, kaj je otroka motiviralo v preteklosti in česa si želi. »Pomembno je, da se ojačevalec jasno poveže z ustreznim vedenjem, kar pomeni, da nagrado otroku ponudimo samo v primeru ustreznega vedenja in takoj po tem, ko se je ustrezno vedel. Spoprijemanja z neustreznim vedenjem se lotevamo po načelih podpore pozitivnemu vedenju, ki zajema kopico učinkovitih vzgojnih metod. Seveda je vrsta podkrepitve povezana tudi s starostjo otroka oziroma mladostnika,« pojasnjuje.

Pri mladostnikih in odraslih je predvsem pomembno učenje samoregulacijskega vedenja, ki temelji na spremljanju, beleženju in evalviranju lastnega vedenja. Učinkovite so tudi t. i. samoinstrukcije, ki vključujejo napotke za uravnavanje lastnega vedenja in strategije samonagrajevanja. »Pomembno si je zapomniti, da otroci z motnjo ADHD niso 'slabi otroci', temveč imajo nevrološko pogojene težave pri nadzorovanju vedenja, zato jih je treba razumeti in jim pomagati,« pravi Blaž Povše.

Podobnega mnenja je Dejan Sotirov. »Najprej bo treba spremeniti mišljenje, da je vedenje otrok in mladih z ADHD odraz razvajanosti in podobno. Poleg tega bo zelo pomembna komponenta celostnega pristopa obravnave teh otrok. Če bomo začeli usmerjati pozornost, kako izkoristiti energijo, zvedavost in kreativnost otrok in mladih z ADHD, bo družba zagotovo prosperirala,« je trdno prepričan Sotirov, ki svoje bogato znanje, izredno energijo in navdih uporablja predvsem v prid otrokom in mladostnikom, ki se počutijo drugačne, pa ne vedo zakaj in ne vedo, kaj početi s to drugačnostjo.

In kakšen je njegov nasvet staršem in delavcem na šolah, kako naj ravnajo z otroki in mladimi z ADHD? »V prvem koraku moramo najprej okrepiti sebe. Druga stvar je razumevanje, da sprejememo takega posameznika, pri čemer moramo razumeti, da ti otroci zahtevajo drugačen pristop in da potrebujejo drugačno podporo. Zanje si je treba vzeti več časa, poslušanja, več interakcij, spodbujati in krepiti je treba stvari, ki so njim zanimive. Pa vendar moramo dati največjo moč sebi, ne njim. To pomeni, da delamo na sebi, na svojem zavedanju, na svojem notranjem jazu. Bolj ko smo mirni,



boljši bodo rezultati. Naši odnosi se ne odvijajo le na verbalnem polju, saj otroci opazujejo, čutijo, zaznavajo. Če smo mi stalno v nekem stresnem stanju, jim to ne koristi,« izpostavlja.

»Ljudje z ADHD živijo svoja čustva«

Dodaja, da je na svojih predavanjih, srečanjih ali taborih, ki jih od 2013 prireajo v okviru omenjenega zavoda, že od samega začetka vztrajno ponavljal frazo, da »ljudje z ADHD živijo svoja čustva«. Tako so ga pač naučile izkušnje: tako je svoje življenje in svojo motnjo ADHD doživljal sam. Po njegovih besedah na srečo vedno več znanstvenih raziskav odkriva jasne in razumljive kazalnike za pojasnjevanje motnje ADHD. Če bi te kazalnike združili v eno frazo, bi pristali natanko pri dolgoletnem bojnem kriku mavričnih bojevnikov: ljudje z ADHD živijo svoja čustva. Sotirov med drugim ocenjuje, da bomo pri obravnavi otrok in mladostnikov z ADHD v Sloveniji potrebovali sistemske spremembe, predvsem pa bo treba okrepiti programe in šole staršev na nacionalni ravni. Tudi zato si je Zavod Mavrični bojevniki po desetih letih delovanja zadal jasno nalogo: področje ADHD sistemsko urediti na državni ravni. Zavod so v zadnjem času pomembno okrepili s širokim naborom strokovnjakov, s katerimi izvajajo raznolike aktivnosti: počitniške taborne v naravi za otroke, vikend šotorjenja za dijake, seminarje za učitelje, svetovanja za starše otrok z ADHD ...

»Povpraševanja je toliko, da niti približno ne moremo pokrivati vseh potreb. Zato je ta hip naš osnovni cilj profesionalizacija naše organizacije in celotnega področja obravnave ADHD v Sloveniji. Potrebujemo sistemske, profesionalno zasnovane programe v šolah, redne programe v naravi za učence in učitelje, programe za starše, predvsem pa družbo, ki bo zmožna dati to, kar mavrični bojevniki najbolj potrebujemo: objem in ljubezen,« še poudarja Sotirov.

Tudi Povše meni, da je vedno mogoče še izboljšati oblike pomoči, ki jih že zdaj ponujajo tako staršem otrok z ADHD kot tudi staršem drugih skupin otrok s posebnimi potrebami, tako na lokalni kot na nacionalni ravni. »V Centru Motus se zato trudimo, da bi v bodoče lahko ponudili še več omenjenih programov, tako izobraževanj za strokovne delavce kot podporne programe za otroke in starše. Želimo si tudi, da bi preko različnih virov financiranja tovrstne programe staršem ponudili brezplačno,« poudarja. ■

ADHD LAHKO VZTRAJA TUDI V ODRASLI DOBI?

Motnja pozornosti s hiperaktivnostjo (ADHD) je bila dolgo časa znana kot otroška motnja, ki v odraslosti preprosto izzveni. Danes vemo, da ni tako. Raziskovalni izsledki namreč dokazujejo, da pri več kot polovici otrok z motnjo ADHD ta vztraja tudi v odrasli dobi. ADHD je torej vseživljenjski spremljevalec. Ostajajo predvsem simptomi zmanjšane pozornosti in impulzivnosti, simptomi hiperaktivnosti pa se s starostjo običajno nekoliko zmanjšajo.

Zaradi manj očitnih simptomov in prilagoditvenih strategij, ki jih ljudje razvijejo med odrasčanjem, je ADHD v odraslosti težje prepoznati. Strokovnjaki ocenjujejo, da približno 1–5 odstotkov odraslih izpolnjuje kriterije za diagnozo ADHD. Odrasli z motnjo ADHD se spopadajo z vrsto težav na akademskem, profesionalnem in čustvenem področju ter v medosebnih odnosih. Ker težko prevzemajo družbene vloge, se pogosto soočajo s stresom, ki dodatno oteži njihovo delovanje in vpliva na slabšo kakovost življenja. V primerjavi z odraslimi brez motnje ADHD pogosteje doživljajo različne motnje razpoloženja.