

VEDNO PRIŽGANI MOTORČKI

ADHD, I. del

mag. Katarina Kesič Dimic, prof. def.

(objavljeno v reviji Viva, julij 2004)

Luka je bil že kot dojenček je zelo zahteven, saj niti v otroškem vozičku ni hotel sedeti. Kot malček ni bil samo živahen. V pičlih 20 sekundah je obrnil kozarec, stopil v lužo in še kaj. Poleg tega so starši z grozo opazovali kaskaderke skoke, plezanje, in stalno tekanje. V vrtcu je bil zelo radoveden. Ko so drugi risali in barvali, je on raje tekal po skupini ali se igral s kockami. Skratka, vedno je delal nekaj po svoje.

In tudi v šoli je bilo tako: drugi so poslušali in sedeli, on pa je zdržal največ 5 minut. Učiteljice so govorile, da je zelo bister in da je škoda, ker se ne more umiriti in osredotočiti, da bi naredil vsaj eno stvar od začetka do konca. Težko je sledil navodilom, nagajal je drugim, razmetaval, pel in žvižgal med poukom. Igral je vlogo razrednega klovna – vsi so se mu smejali, ker je delal neumnosti in govoril smešne stvari. Imel je malo prijateljev, saj jih je s svojim nenavadnim vedenjem prej odbijal kot pa pridobival.

Nemiren otrok s težavami pri osredotočenju je učenec, ki ga okolica praviloma zaznava kot motečega, vpadljivega in neprilagodljivega. Otrok s tako motnjo ima zaradi svojih značilnosti veliko težav pri sodelovanju z učitelji, navezovanju prijateljstev in tudi pri sporazumevanju s starši. Večinoma imajo ti otroci povprečne oziroma visoke intelektualne potenciale, ki pa jih zaradi svojih težav zelo težko, če sploh kdaj, pokažejo oziroma dokažejo. Tako v šoli doživljajo neuspehe, vrstniki pa jih zaradi nenavnega vedenja odklanjajo. Lahko se zgodi, da zaidejo v začaran krog, iz katerega sami poti ven ne morejo najti.

Živeti z motnjo ADHD

... je, kot bi bili v sobi brez svetlobe, kjer bi bile vse stvari razmetane z namenom, da se ob njih spotakneš. Vsi razen tebe imajo baterijsko svetilko, da si lažje pomagajo. Ti pa se spotikaš čez stvari v sobi in se v njih zaletavaš, vse dokler se končno približno ne naučiš razporeditve predmetov v sobi. Ravno takrat pa te prestavijo v novo sobo, kjer se vsa nesrečna zgodba začne od začetka.

Občutek je podoben tudi vetrnemu vrtincu v mislih. Vse okrog tebe se vrtinči kot jesensko listje v vetru in nič ne ostane pri miru. Nekateri primerjajo doživljanje teh otrok gledanju televizije, kjer ti nekdo vsake nekaj sekund preklopi program. Osnovno idejo o dogajanju na programu sicer dobiš, vendar ne moreš popolnoma razumeti vsebine.

Ti otroci so nekako »socialno slepi« saj ne razumevajo oziroma zgrešijo pravila in zgradbo vsakodnevnih zakonitosti, ki je nam vsem ostalim samoumevna in jasna.

Klasifikacije motnje

Mednarodna klasifikacija bolezni ICD – 10 ADHD uvršča v skupino vedenjskih in čustvenih motenj, ki se začenjajo navadno v otroštvu in adolescenci in jih opisuje kot »skupino motenj, za katere so značilni zgodnji nastanek (navadno v prvih petih letih življenja), pomanjkanje vztrajnosti pri dejavnostih, ki zahtevajo miselno zavzetost, težnja spreminjati različne dejavnosti, dezorganizirana slabo usmerjano in pretirano aktivnostjo. Otroci s to motnjo so pogosto impulzivni, nezgodniški in se često znajdejo v disciplinskih konfliktih zaradi nepremišljenih kršitev pravil. Med drugimi otroki so manj priljubljeni in lahko postanejo izolirani. Okrnjene so miselne funkcije, specifični zaostanki v motoričnem in govornem razvoju so pogostejši. Pojavlja se lahko tudi disocialno vedenje in nizko samospoštovanje.

Klasifikacija Ameriške psihiatrične zveze DSM-IV (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) za tovrstne težave uporablja naziv primankljaj pozornosti in motnja hiperaktivnosti (ADHD – Attention Deficit Hyperactivity

Disorder). Kriterije za postavitev diagnoze opredeljuje glede na naslednja področja težav:

Znaki nepozornosti:

- podrobnostim ne namenja dovolj pozornosti, dela napake pri šolskem delu in pri ostalih dejavnostih;
- ima težave pri vzdrževanju pozornosti ob vodenih nalogah ali igri;
- občutek daje, kot da nas ne posluša, čeprav mu govorimo direktno;
- ne sledi navodilom, ne dokonča nalog in svojih zaposlitev;
- ima težave z organizacijo pri nalogah in dejavnostih;
- pogosto zavrača naloge, kjer je potreben miselni napor;
- pogosto izgublja stvari (igračke, šolske potrebščine, copate,...);
- hitro ga zmoti zunanji dejavnik;
- pogosto pozablja na svoje obveznosti.

Znaki nemirnosti (hiperaktivnosti):

- pogosto maha z rokami ali nogami in se pozibava na stolu;
- pogosto vstane s sedeža in hodi po prostoru, čeprav se od njega pričakuje sedenje;
- v neprimernih situacijah vztrajno teka naokoli ali pleza;
- težko se tiho zaposli pri igranju in poljubnih dejavnostih;
- je kot stalno vključen »motor«;
- prekomerno govori.

Znaki impulzivnosti:

- pogosto odgovori, še preden je slišal vprašanje do konca;
- težko počaka na vrsto;
- pogosto moti ostale ali se vmešava v njih (vpada v igro, v besedo,...).

Glede na zgornje znake v ZDA ločijo tri tipe ADHD; otrok, ki ima težave le z osredotočenjem; otrok, ki je nemiren (hiperaktiven) in otrok, ki je impulziven. Čiste tipe zelo težko najdemo. Pogosto imajo otroci znake iz vseh treh ali vsaj dveh skupin. Obe navedeni klasifikaciji določata, da se diagnoza lahko postavi le, če so znaki pri otroku prisotni dlje od šestih mesecev in v vsaj dveh ali treh situacijah (npr. šola, dom, socialne situacije).

Pojavnost in vzroki

Večina avtorjev si je enotnih, da je pojavnost ADHD od 3 do 5 % populacije, seveda pa se odstotek zelo razlikuje glede na ozkost oz. širokost klasifikacije težav. Raziskave tudi kažejo, da se motnja pojavlja v vseh kulturah širom sveta.

Kljub vsesplošnemu mnenju, da za težavami trpi več dečkov kot deklic – to razmerje naj bi se gibalo od 2:1 do 9:1 v prid dečkom - pa mnogo avtorjev opozarja, da sta v nevarnosti oba spola, le da deklic ne opazimo zaradi odsotnosti agresivnega in motečega vedenja. Prav zaradi tega večkrat ustrezno pomoč prejemajo dečki, deklice pa ostanejo izvzete in razvijajo dodatne težave in motnje.

Vzrok za tovrstne težave je zaenkrat še neznan. Obstajajo ugibanja o možni dedni obremenjenosti (ki jo omenja mnogo raziskav) in drugačnem delovanju kemičnih reakcij v možganih. Morebitni vzroki so lahko povezani tudi z nepravilnim delovanjem ščitnice, prenatalno izpostavljenostjo alkoholu, medikamentom, drogam in strupom iz okolja in zakasnelostjo v mienilinizaciji živčnih poti v možganih. Določene študije kot možne vzroke navajajo tudi prebolene zgodnje otroške bolezni in poškodbe glave, vzroki pa se pripisujejo tudi drugim dejavnikom (alergije, nemir kot del neke druge bolezni,...). Večina novejših raziskav kaže, da starši niso direktni vzrok težavam.

Preživetje v šoli

Čeprav je večina opozorilnih znakov opazna večinoma že v zgodnjem otroštvu, se največ nemirnih otrok odkrije šele po prihodu v šolo, saj morajo slediti ustaljenim

normam, česar pa večinoma ne zmorejo, zato se učitelji kaj hitro pričnejo pritoževati staršem, naj poiščejo ustrezno pomoč.

Otrok, ki je nemiren, ima večinoma v šoli velike težave, saj skuša spremeniti pravila po svojem okusu, zaradi česar ga pričnejo sovrstniki hitro odklanjati. Je čustveno manj stabilen, agresiven, eksploziven, ima pomankljiv občutek za strah. Poleg tega je zaradi slabe organizacije manj učinkovit. Zaradi stalnih neuspehov razvija vedno nižje samospoštovanje in samopodobo.

Po podatkih raziskav naj bi imelo kar več kot 70 % otrok z ADHD vsaj eno izmed učnih težav. Te težave se večinoma kažejo pri branju in črkovanju (okoli 30 % teh otrok), pri matematiki (okoli 30 %) in pri pisnemu izražanju (65 %). Veliko teh otrok zato potrebuje dodatno učno pomoč, zaradi raznolikih težav pa jih 10 do 35 % ne dokonča šolanja.

Težave, s katerimi se spoprijemajo nemirni otroci, pa niso posledica drugačnih intelektualnih sposobnosti, saj med njimi najdemo tako nadarjene, kot otroke z nižjimi intelektualnimi sposobnosti, enako kot v ostali populaciji. Kljub temu pa so otroci z ADHD kot skupina v dve do triletnem zaostanku za vrstniki glede socialne in čustvene zrelosti. Zaradi tega pogosto delujejo nezreli, nedorasli in neodgovorni. V tem pa niso izjema niti nadarjeni otroci z ADHD.

Težave pri učenju

Zaradi določenih veščin, ki so pri otrocih z ADHD večinoma šibkejše, se pri učenju pojavljajo težave na naslednje načine:

Kratkotrajna pozornost, težave pri osredotočenju:

- Težave pri poslušanju snovi pri pouku – zaradi tega je miselno odsoten, kar se odraža v nepopolnih zapiskih in pozabljenih nalogah.
- Premalo posvečanja drobnim detajlom – dela nepotrebne napake pri velikih začetnicah, črkovanju, ločilih in pri uporabi in spremembi računskih znakov (+,-).
- Ne dokonča naloge, prične se obračati naokrog, zanima ga vse ostalo.

- Ne zaveda se pomembnosti svojih šolskih ocen.

Impulzivnost, eksplozivnost:

- Prehitro rešuje naloge, zato navodil ne prebere dovolj natančno ali do konca, pri matematiki uporablja bližnjice in ne zapiše vsega potrebnega, na koncu reševanja ne pregleda svojega izdelka.
- Odgovori, še preden je slišal vprašanje do konca.

Slabe organizacijske veščine:

- Izgublja knjige, zvezke, pisala, športno opremo.
- Težko organizira misli, kar se kaže pri pisanju spisov in naštevanju domišljjskih idej.
- Težko se loti naloge in jo ne zna razdeliti na manjše podenote.
- Ima težave pri načrtovanju dogodkov v prihodnosti.

Slabši občutek za čas:

- Ne preceni časa, ki ga ima na voljo, zato pogosto zamuja, je nestrpen, ne zna počakati.
- Ne preceni, koliko časa ima na voljo za reševanje.
- Domačo nalogo in projekte dela zadnjo minuto.
- Ne zna si razporejati dejavnosti.

Motnje v jezikovnem razvoju:

- Ustno izražanje (veliko spontano govori o priljubljeni temi, pri točnih vprašanjih odgovarja slabše, ker ne zna organizirati odgovora; ne mara govoriti pred celim razredom).
- Pisno izražanje (počasno branje in pisanje – dalj časa rešuje in manj napiše; ima težave pri pisanju spisov in samostojnih sestavkov, težko zapiše ideje, ima težave pri črkovanju).
- Počasnejše miselno procesiranje (počasnejše odzivanje – dalj časa rešuje naloge, težje priključuje dejstva, počasneje bere).

- Slušno razumevanje (težko sledi navodilom, ima težave pri zapisovanju povzetkov, zaradi slabšega slušnega spomina pozabi, kar je učitelj narekoval).
- Razumevanje prebranega (težave pri razumevanju obsežnejših besedil, izgubi vrstico med branjem, izpušča besede in povedi, težko zadrži pomembna dejstva prebranega).

Slabše spominske sposobnosti:

- Pozabi učiteljeva navodila in prošnje.
- Težko si zapomni formule, tabele in zgodovinske datume, matematična dejstva in jih težko prikliče.
- Pozablja domače naloge.
- Knjige pozabi v šoli.
- Kljub daljšemu učenju doma določena dejstva težko prikliče, zato teste in kontrolne naloge rešuje dalj časa.

Slabše razvita fina motorika in koordinacija gibov:

- Nečitljiva pisava.
- Počasen pri pisanju; izogiba se pisanju domačih nalog, ker mu je pretrujajoče.
- Besedno izražanje je slabše zaradi velikega napora pri oblikovanju pisave.
- Napiše krajše sestavke kot vrstniki.

Šibkost izvršilnih funkcij:

- Zaradi težav z delovnim spominom, nadziranjem čustev in vedenja, uporabo notranjega govora in z organizacijo podatkov lahko ti učenci kljub visokim intelektualnim potencialom dosejajo podpovprečne šolske ocene.

V naslednji (avgustovski) številki bom v II. delu prispevka opisala pristope in metode za pomoč otrokom in mladostnikom z ADHD pri delu z njimi doma in v šoli.