



http://www.radio.com.pl/czasowolny/arttykul.aspx?id=38

Świat to za mało

19.09.2006 13:08

AGATA DOMAŃSKA

Dotknięty ADHD człowiek „nie mieści się” w świecie. To schorzenie, z którym trudno żyć. Zwłaszcza, gdy jest się dzieckiem, które nawet pięciu minut nie usiedzi w miejscu – a właśnie zostało posłane do szkoły...



fort. WIKIPEDIA

ADHD – skrót angielskiej nazwy Attention Deficyt Hyperactivity Disodrer, po polsku zwany zespołem nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi –to demokratyczna choroba. Dotyka dzieci z każdego kręgu kulturowego, na całym świecie, zarówno w miastach, jak i na wsi. Częściej dotyczy chłopców. Ocenia się, że wśród dzieci w wieku 7 – 13 lat cztery do ośmiu procent maluchów cierpi na ADHD. Być może jest ich nawet więcej... Przepuszcza się, że w szkole podstawowej średnio jedno dziecko w każdej klasie ma ADHD. W Polsce trudno jest bowiem o prawidłową diagnozę. Niewielu lekarzy, nauczycieli, pedagogów czy psychologów potrafi prawidłowo rozpoznać tę chorobę. W konsekwencji nie wszystkie dzieci poddawane są odpowiedniej terapii. Szacuje się, że w naszym kraju tylko około 20% małych pacjentów objętych jest specjalistycznym leczeniem.

Brak hamowania

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej to choroba, a nie celowe złe zachowanie małego człowieka. – *Przyczyną ADHD jest zaburzona praca mózgu* – tłumaczy Artur Kołakowski z Kliniki Psychiatrii Wieku Rozwojowego Akademii Medycznej w Warszawie. – *System hamowania reakcji na bodźce nie działa jak należy. To powoduje niewspółmierne do sytuacji reakcje. Mózg dotkniętego tym zespołem dziecka nie jest w stanie wyodrębnić z tysiąca napływających bodźców i informacji tych, które są rzeczywiście istotne. Podejrzewamy, że winę ponoszą zaburzenia w przekazywaniu noradrenaliny i dopaminy. Mamy także podstawy przypuszczać, że choroba ta jest uwarunkowana genetycznie.*

Ale uwaga, nie każde ruchliwe czy niespokojne dziecko cierpi na syndrom nadpobudliwości psychoruchowej. ADHD to nie synonim trudnego dziecka. Do jego rozpoznania konieczne jest stwierdzenie trzech grup objawów. Pierwszy to nadmierna ruchliwość. Dziecko nie może usiedzieć w miejscu tak długo, jak jego rówieśnicy. Co chwila wstaje, wierci się, rozgląda. Drugi objaw to nadpobudliwość emocjonalna, czyli emocjonalne reakcje niewspółmierne do sytuacji. Trzeci to zaburzenia koncentracji. Maluch nie potrafi się skupić na tak długo, jak jego rówieśnicy. Jego koncentrację zaburza każdy szczegół: latająca w pomieszczeniu mucha, wydarzenia za oknem itp. – *Cierpiące na ADHD dziecko ma kłopoty z planowaniem i doprowadzeniem do końca tego, co zaczęło* – mówi Kołakowski. – *Najpierw coś robi, potem myśli. Nie potrafi poczekać na swoją kolej. Stale się wierci, łatwo i często się denerwuje, nieumyślnie psuje różne rzeczy. Trudno przewidzieć, co za chwilę zrobi. Wszystkiego musi dotknąć, nie przewiduje niebezpieczeństw. Ma kłopoty z przestrzeganiem zasad, psoci w domu i szkole i często jest bardzo gadatliwe. Choroba często sprawia, że dzieci cierpią, ponieważ nie są w stanie dostosować się do wymagań życia społecznego. Przez to są mniej lubiane i poważane przez rówieśników. Zaburzenia koncentracji sprawiają, że gorzej się uczą, choć często są to dzieci zdolne.*

Jednym z powikłań zespołu nadpobudliwości psychoruchowej, spowodowanym właśnie problemami z koncentracją, jest niechęć do szkoły i nauki. Nie leczone, ADHD sprawia, że dzieci szybciej niż powinny kończą akademicką karierę. Mają przez to gorsze wykształcenie, start życiowy i poziom życia. A szkoda, bo dotknięte ADHD osoby często są bardzo zdolne. Wśród chorych jest wiele sławnych nazwisk ze świata nauki i polityki: Thomas Edison, Albert Einstein, Alexander Bell, Benjamin Franklin, Winston Churchill, John F. Kennedy. Jest też całe mnóstwo artystów: Salvador Dali, John Lennon, Whoopi Goldberg, Ernest Hemingway, Pablo Picasso, Lewis Carroll, Steve Wonder. Spośród znanych Polaków na ADHD cierpi Joanna Szczepkowska, Szymon Majewski czy Krzysztof Skiba. – *ADHD sprawiło, że moje życie było gehenną* – przyznaje podczas poświęconej ADHD konferencji prasowej Joanna Szczepkowska, popularna aktorka – *Może nie byłam bardzo ruchliwa, ale za to nie potrafiłam się skupić. Byłam dzieckiem wciąż wpatrzonym w okno, wystuchanie lekcji*

Z samego ADHD można wyrosnąć. Ale z jego powikłań niestety nie. Jakie to powikłania? Oprócz niechęci do szkoły mogą to być:

- tendencje do wchodzenia w konflikty
- wystawianie się na niebezpieczeństwo (np. wśród chorych większe jest ryzyko wypadków samochodowych)
- podatność na nałogi
- nieumiejętność przystosowania się i skłonność do wypadania poza nawias społeczeństwa
- zachowania buntownicze
- niska samoocena
- problemy emocjonalne
- skłonność do nerwic i depresji

było dla mnie zwyczajnie niemożliwe – po dwóch minutach moja uwaga odjeżdżała niezależnie od mojej woli. Nie umiałam tak zawiązać butów, żeby się zaraz nie rozwiązały, do dziś zresztą tego nie umiem. Nie potrafiłam dobrze spakować tornistra ani zapamiętać wyglądu moich zeszytów. Z tego powodu sama sobie wydawałam się złym człowiekiem, choć miałam sukcesy na polach, na których potrzebna była pomysłowość i energia.

Dobra zła choroba?



fol. WIKIPEDIA

Okazuje się, że ADHD ma też pozytywne aspekty. Ludzie, dotknięci tym zespołem są często ciekawi życia, energiczni i pełni entuzjazmu. Mają wesołe usposobienia, obdarzeni są wielką wyobraźnią i pomysłowością. Mają intuicję i potrafią z niej korzystać. Są też wrażliwi, wielkoduszni, chętni do pomocy i obdarzeni dobrym sercem. Potrafią szybko wybaczać. W lot chwytają nowe idee, są bardzo kreatywni. Często mają zdolności graficzne, aktorskie czy manualne. Często robią wiele rzeczy naraz. Równie często swoim entuzjazmem są w stanie porwać do działania innych. Wszystko jednak pod warunkiem, że ich choroba odpowiednio wcześniej zostanie zdiagnozowana i zostanie podjęte odpowiednie leczenie. – *Z diagnostyką w naszym kraju nie jest najlepiej* – mówi Ilona Lelito, Prezes Polskiego Towarzystwa ADHD. – *Osoby z ADHD często po diagnozę muszą przyjeżdżać do Warszawy, do Kliniki Psychiatrii Wieku Rozwojowego. Pacjentów jest tak wielu, że na wizytę czeka się tam nawet dwa, trzy lata. Za mało jest specjalistów, którzy poprowadzą terapię dziecka. Tymczasem im wcześniej zaczniemy dziecko leczyć, tym lepsze terapia przynosi efekty.*

PTADHD prowadzi specjalne szkolenia dla lekarzy pierwszego kontaktu, by jak najwcześniej diagnozowali chorobę. Najlepiej jeszcze zanim dziecko pójdzie do szkoły.



fol. WIKIPEDIA

– *Od dawna czułam, że coś ze mną jest nie tak* – mówi Szczepkowska. – *Wiedziałam, że mój problem to jakaś choroba, jakiś zespół objawów. Chodziłam od lekarza do lekarza i szukałam recepty. Długo nikt nie potrafił mnie zdiagnozować, mimo że zrobiłam nawet testy neurologiczne. Tylko mojemu wieloletniemu uporowi zawdzięczam fakt, że w końcu znalazłam specjalistę, który zastanowił się, czy przypadkiem nie cierpię na ADHD.* Kompleksowe leczenie ADHD obejmuje psychoterapię, oddziaływanie psychospołeczne, a w nasilonych przypadkach także leczenie farmakologiczne. – *Tu pojawia się kolejny problem* – mówi Ilona Lelito. – *Leki przeciw ADHD nie są refundowane. Nie są też tanie. Leczenie kosztuje średnio 300-500 zł miesięcznie. Dlatego polskie dzieci dostają leki tańsze, gorsze, tzw. leki drugiego rzutu. Mają one więcej skutków ubocznych i gorzej*

działają. Ich skuteczność wynosi około 50%, podczas, gdy stosowane na zachodzie leki pierwszego rzutu są skuteczne w 80%.

U około 40% pacjentów choroba samoistnie zmniejsza się o 50% w ciągu każdego pięciu lat, począwszy od wczesnego dzieciństwa. Jednak u pozostałych pewne objawy utrzymują się także w dorosłości. – *Kiedy byłem chłopcem, nie było jeszcze takiej choroby jak ADHD, byłem więc po prostu niegrzecznym dzieckiem. Ciągłe mnie straszono szkołą specjalną. Miałem tyle energii, że nie mogłem usiedzieć w miejscu. W moim dzienniczku wciąż pojawiały się uwagi typu: „Szymon biegnie w odwrotnym kierunku niż trzeba, po korytarzu” czy „Na pytanie, co robi, nie umie odpowiedzieć”* – mówi podczas poświęconej ADHD konferencji prasowej Szymon Majewski, prezenter telewizyjny. – *Podczas kartkówki nie umiałem się skupić. Żeby nie oddać pustej kartki, rysowałem paniom zwierzątka i pejzaże. I dostawałem dwójki. Z nadmiaru energii musiałem podskakiwać. To mi zostało do dziś. Choć jestem dorosłym facetem, z żoną i dziećmi, czasem po prostu podskakuję w miejscu, w dodatku zacierając ręce. Dokładnie tak, jak kiedyś... Trudności z zorganizowaniem się sprawiają, że mam też problemy jako ojciec. Kiedy muszę pomóc dzieciom spakować tornistry, miotam się pomiędzy książkami, zeszytami, kanapkami, strojami na WF i... kompletnie się gubię. W efekcie idą do szkoły bez potrzebnych książek. W dodatku spakowane według nie swoich planów lekcji. Do dziś nie czytam maili, bo jest ich za dużo, a ja nie umiem nic zrobić systematycznie, po kolei. Przez ADHD z wielu rzeczy musiałem w życiu zrezygnować, bo zaczynałem tysiące spraw, a nie kończyłem prawie żadnej.*

Nie potrafię się nie spóźnić



ADHD można zdiagnozować dopiero u dziecka w wieku szkolnym. – *Uwaga i koncentracja u dziecka dojrzewa do 6-7 roku życia* – mówi Artur Kołakowski. – *Wcześniej mówimy o podejrzeniu ADHD. Ale przed siódmym rokiem objawy muszą już być widoczne. Staramy się nie stosować leczenia farmakologicznego u dzieci w wieku przedszkolnym, wtedy stosuje się głównie metody psychoterapeutyczne.*

Pierwszym krokiem ku lepszej sytuacji jest wiedza – wiedza pedagogów, psychologów, lekarzy, rodziców. Dlatego Joanna Szczepkowska założyła własną stronę internetową, na której pisze, jak wygląda świat, oglądany oczyma człowieka, dotkniętego zespołem nadpobudliwości. – *Wiedza jest dobrodziejstwem* – mówi aktorka. – *Pozwala uprzedzać siebie i innych o tym, co nas może spotkać w kontakcie z chorą osobą.*

fot. WIKIPEDIA

Przygotowuje na fakt, że taki człowiek nie uczy się na błędach, że nie potrafi się nie spóźniać itp. Bardzo ważne jest uświadomienie rodzicom, że nie zawinili chorobie dziecka oraz chorym, że samotność nie jest dla nich dobra. W gorszej sytuacji są ci, którzy nie mają nikogo, kto ich rozweseli i czasem zorganizuje. Tacy ludzie żyją w wiecznej panice i lęku.

Warto także zajrzeć na stronę internetową, poświęconą w całości problemowi ADHD. Jest tam całe mnóstwo informacji na temat choroby.

W ramach kampanii ADHD – Świat to za mało – Polskie Towarzystwo ADHD chce uczyć, uczyć i jeszcze raz uczyć. Chce też zbierać fundusze na stworzenie sieci placówek, gdzie będzie można zdiagnozować chorobę i uzyskać pomoc w terapii. Bo ADHD jest jak krótkowzroczność – nie da się go wyleczyć. Ale można założyć okulary – dzięki terapii nauczyć się panować i żyć z chorobą.

Tekst: Agata Domańska

• Copyright © Dyrekcja Nowych Mediów, Polskie Radio S.A. Wszelkie prawa zastrzeżone