



AKTYVUMO IR DĖMESIO SUTRIKIMAS

Aktyvumo ir dėmesio sutrikimas (ADS arba angl. ADHD) – raidos sutrikimas, pasireiškiantis dėmesio išlaikymo sunkumais ir per dideliu aktyvumu. Šiam sutrikimui būdinga ankstyva pradžia dar vaikystėje, iki dvylikos metų amžiaus, dažnai tęsiasi paauglystėje ir suaugusiame amžiuje. Suaugusiesiems simptomai yra mažiau ryškūs, kadangi asmuo išmoksta prisitaikyti. Šis sutrikimas priskiriamas prie lėtinių sutrikimų, darančių įtaką daugeliui asmens gyvenimo sričių.

Simptomų grupės:

Prastas dėmesio koncentravimas

(dėmesio sutrikimas):

žmogui sunku sukaupti ir išlaikyti dėmesį, pasireiškia dažnas užmaršumas, išsiblaškymas, nuoseklumo neišlaikymas, neorganizuotumas, vėlavimas, daiktų išmėtymas, nuobodulio jausmas, jautrumas stresui, veiklos atidėliojimas, sudėtinga priimti sprendimus, atrodo, jog asmuo nesiklauso pašnekovo.

Hiperaktyvumas / impulsyvumas:

perdėtas susijaudinimas, negalėjimas išsėdėti ramiai, kai iš asmens to tikimasi, tam tikrose situacijose ar atliekant monotonišką veiklą. Elgesys pasireiškia nekantrumu, kitų žmonių pertraukinėjimu, kai jie kalba, plepumu, neapgalvotais veiksmais, impulsyviais sprendimais santykiuose ir darbuose.

ADS turi pasireikšti bent dviejose iš šių sričių: **socialinėje, šeimyninėje/ santykiuose, akademinėje/ profesinėje**. Išvardinti simptomai neturi būti kito dominuojančio psichikos sutrikimo išraiška.

Kas gali paskatinti ADS atsiradimą?

- **Genetika** – asmenys su ADS turi genų, atsakingų už dopamino metabolizmą, variacijas.
- **Rizikos veiksniai nėštumo ir gimdymo periode** – psichoaktyvių medžiagų vartojimas, gimdymo trauma gali turėti įtakos ADS vystymuisi.
- **Psichosocialiniai veiksniai** – prasti šeimos santykiai, patirtas fizinis, psichologinis bei seksualinis smurtas, psichologinės traumos gali išprovokuoti šio sutrikimo atsiradimą.
- **Smegenų struktūros pakitimai** – deguonies trūkumas smegenyse ir lėtesnis metabolizmas padidina susirgimo riziką.
- **Mitybos ypatumai** (per didelis maisto priedų, dažų, konservantų, saldiklių kiekis maisto produktuose).

ADS gali turėti įtakos daug įvairių biologinių, psichologinių bei psichosocialinių veiksnių, tad mokslininkų nuomonės šiuo klausimu yra gana prieštaringos

Aktyvumo ir dėmesio sutrikimo tipai:

Aktyvumo ir dėmesio sutrikimas – vyraujant dėmesio sutrikimui (nedėmesingumui)

Asmuo patiria didelius sunkumus bandydamas sutelkti dėmesį, užbaigti užduotis ar laikytis taisyklių arba nuorodų ar taisyklių.

Aktyvumo ir dėmesio sutrikimas – vyraujant hiperaktyvumo / impulsyvumo sutrikimui

Asmens elgesys yra impulsyvus ir nenustygtantis vietoje. Tai gali pasireikšti, kaip nervingi judesiai, kitų žmonių pertraukinėjimas, nerviniai tikai.

Aktyvumo ir dėmesio sutrikimas, mišrus tipas

Asmuo patiria tiek dėmesio sutrikimo, tiek hiperaktyvumo / impulsyvumo simptomus.

Aktyvumo ir dėmesio sutrikimo **gydymas yra kompleksinis**. Šį gydymą sudaro:

- gyvenamosios įpročių keitimas,
- psichoedukacija apie sutrikimą,
- palaikomoji psichoterapija, orientuota į simptomus,
- poros ar šeimos psichoterapija
- medikamentinis ADS simptomų gydymas.



Įtarus simptomus, būtina kreiptis į savo šeimos gydytoją ir gauti nukreipimą pas psichikos sveikatos specialistą.

Vaikų gydymas

Vaikams, turintiems ADS, gydyti naudojama nemažai būdų, pradedant mediciniais preparatais, baigiant alternatyvia terapija, švietimu ir konsultavimu.

Svarbu pažymėti, kad **medikamentai turi būti viena platesnio gydymo plano dalis**. Gydymo plane derinamas švietimas, efektyvios instrukcijos, elgesio valdymo strategijos (pozityvus skatinimas, skatinimo neteikimas, balų (taškų) sistema, kontraktai tarp mokytojo ir mokinio, mokinio ir tėvų, šeimos ir vaiko konsultavimas bei gera tėvų priežiūra), kognityvinės – elgesio intervencijos, kurių tikslas – padidinti vaiko gebėjimą mąstyti prieš veikiant ar atidėti apdovanojimą.

Profesionali pagalba

- **Gyvensenos įpročių keitimas** – šiuo sutrikimu sergančiam žmogui būtinas rutinų bei miego ir būdravimo režimo aptarimas ir įgyvendinimas, adekvatus fizinis aktyvumas, darbo ir poilsio režimo balansas, psichoaktyvių medžiagų rizikos valdymas.
- **Psichoedukacija** – šis etapas orientuotas į geresnį simptomų bei savo stipriųjų savybių suvokimą ir išteklių panaudojimo galimybes, yra aptariami kylantys impulsyvūs elgesio, mokymosi, karjeros ir tarpasmeninių santykių iššūkiai.
- **Palaikomoji psichoterapija** – šis etapas orientuotas į adaptacijos išteklių nukreipimą, siekiant valdyti ADS. Stengiamasi pagerinti asmens organizacinius ir bendravimo įgūdžius, dirbama ties emocijų reiškimo pažinimu.
- **Poros arba šeimos psichoterapija** – esant tarpasmeniniams iššūkiams ir komunikacijos klaidoms, rekomenduojama santykių kokybės gerinimo terapija.
- **Medikamentinis gydymas** – vaistai sušvelnina ADS simptomus, nuotaikų svyravimus, pykčio protrūkius, žemą savivertę.

Kalbant apie vaikus, turinčius aktyvumo ir dėmesio sutrikimą, svarbu nustatyti taisykles. Taip saugiau ir vaikui, ir kitiems esantiems šalia jo. Taip pat nepamiršti, kad **vaikai, yra tokie pat žmonės, kaip ir mes visi**. Visi gyvename savo vidiniu ritmu, visi skirtingais būdais pereiname nuo vienos užduoties prie kitos, savais būdais užbaigiame vieną, o paskui pradėdame kitą.

Garsi vaikų ir paauglių terapeutė V. Oaklander savo darbuose pabrėžia **pasirinkimo svarbą**. Šio patyrimo reikia visiems vaikams, o hiperaktyviems ypač reikia teigiamu būdu ugdyti savo norus ir sprendimus.

Užsidedę sukurti šių vaikų gyvenimo ribas, struktūrą ir nustatyti kasdienę tvarką, sutvarkyti jų gyvenimą, dažnai pamirštame suteikti jiems erdvės tokiam stipriam patyrimui kaip pasirinkimas. Be to, išmokę rinktis ir priimti sprendimus, vaikai kartu įgyja patirties prisiimant atsakomybę už savo sprendimą.

Pagalba sau

Nebijokite kreiptis į psichikos sveikatos specialistus, šis sutrikimas **turi būti gydomas nuosekliai** ir su specialistų priežiūra.

- Kartu su gydytoju įvertinkite rizikos veiksnius savo aplinkoje ir kokį rizikingą elgseną reikia keisti
- Susikurkite rutinas ir jų laikykitės
- Subalansuotas fizinis aktyvumas ir sveika mityba gali labai stipriai pagerinti jūsų savijautą
- Išlaikykite pusiausvyrą tarp darbo ir poilsio režimų
- Išmokite ir naudokite meditacijos, relaksacijos, kvėpavimo pratimus, jie gali palengvinti simptomus



Pagalba artimajam

Pirmieji ADS simptomai pasireiškia vaikystėje ir gali tęstis paauglystėje bei suaugusiame amžiuje.

Išsiblaškymas, darbų atidėliojimas, nuotaikų svyravimai, pykčio protrūkiai, polinkiai rizikingam socialiniam elgesiui, piktnaudžiavimas psichotropinėmis medžiagomis gali būti ADS požymiai.

Pastebėję tokį artimojo elgesį, paskatinkite jį kreiptis pagalbos. Laiku pradėjus gydymą lengviau padėti sergančiajam, sumažinti jo nemalonius pojūčius bei simptomus, ir pagerinti prisitaikymo prie aplinkos įgūdžius.

Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą: www.pagalbasau.lt

**pagalba
sau**

EMOCINĖS SVEIKATOS LINK

Parengė A. Šerkšnaitė, visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje,
aiste.serksnaite@sveikatos-biuras.lt. Pagal www.pagalbasau.lt, www.klaipedosppt.lt (psichologė Liana Brazdeikienė)