



**Figyelemhiány – hiperaktivitás
tünetegyüttes**

Definíció:

Az **ADHD** olyan

genetikai háttérű idegrendszeri fejlődési zavar,

mely kora **gyermekkortól** fennáll,

tünetei jelentős **funkcióromlást** okoznak,

két vagy **több környezetben** jelen vannak.

A magasabb szintű mentális folyamatokért, **végrehajtó funkciókért** felelős agyi területek homloklebeny eltérő működésére visszavezethető tünetegyüttes.

(A tünetegyüttes nem magyarázható jobban egy másik állapottal.

Jelenleg a leggyakoribb gyermekpszichiátriai kórkép, az iskolás korú gyerekek 5%-át érinti.

Legjobb prognózisú.)



rendszerzés

**rugalmas
gondolkodás**

feladatkezelés

**érzelmi
kontroll**

**végrehajtó
funkció**

**impulzivitás
kontroll**

önmegfigyelés

**tervezés
priorizálás**

**munka-
memória**

Típusok

figyelemzavaros

hibák a feladatokban
nem figyel ha hozzá beszélnek
otthon felejt, elveszít, rongál
halogat, nógatni kell
könnyen elkalandozik
hamar megunja
nehezen követi az utasításokat

hiperaktív-impulzív

sokat beszél, válaszol
fészkelődik, babrál
felmászik, rohangál
nem marad csendben, zörög
nem tud várni, sorakozni
indulatos, dühkitörések
könnyen elkeseredik, érzékeny

mindkét típusra jellemző

hullámzó teljesítmény
alacsony önértékelés
gyenge munkamemória
motiválatlanság
szocializációs zavarok
tanulási nehézségek
esetlen
makacs, telhetetlen, dacos
alvási zavarok

Felnőtt korban

figyelemzavar

nem tud, nem szeret olvasni

állandó időzavarban szenved

nem képes beosztani az idejét

nehezen kezd és fejez be dolgokat

egyszerre több dologba kezd bele

feledékeny, minden nap újratervezés

nehezebbre esik másokra figyelni

nem követi a beszélgetést

krónikus halogatás

hiperaktív impulzív

hangosan és sokat beszél

nem szeret ülni, belső nyugtalanság feszíti

fizikailag aktív munkát vállal

túlvállalja magát, túlterhelt

nem tud relaxálni, pihenni

kockázatkereső

rosszul tűri a kritikát

alacsony az önértékelése

társas nehézségek

ADHD

AUTIZMUS



Kapcsolódó rendellenességek



ADHD-val kapcsolatos tévhitek

- Az ADHD-s gyerekek nem tudnak sok ideig koncentrálni.
- ADHD = hiperaktivitás
- Csak fiúkra jellemző
- Gyerekkori probléma, idővel kinőhető.
- Hibás nevelési módszerek, szabályok hiánya okozza.
- Gyógyszer = függőség
- Nem valós betegség.
- Tudna ha akarna.

Mit lehet tenni?

- Kizárólag pszichiáter mondhatja ki.
- Pszichológus
- Gyógyszer, étkezési kiegészítők
- Alapok (alvásidő, folyadék, étkezés)
- Mozgás (terápia, sport, tánc)
- Zenehallgatás, zenetanulás
- Meditáció, relaxációs technikák
- Masszázs
- Viselkedésterápia
- Pedagógiai terápiák
- Szülőképzés

pedagógus

- türelem, támogatás, egyéni erősségek
- dicséret
- nem a beilleszkedés a cél, a saját út megtalálása
- öngondoskodás megtanítása
- feladatlap átláthatósága
- kérdés/instrukció: egyértelmű, rövid, konkrét, pontos
- értékelési szempontjaink állandóak
- választás lehetősége ha lehetséges
- „laza lelki tartás”
- jutalom azonnali (kézzel fogható, szociális)
- érzelmi elköteleződés, szeretet
- **szülővel való szoros együttműködés**

Híres ADHD-s emberek:

Michael Phelps
Justin Timberlake
Jim Carrey
Emma Watson
Adam Levine
Will Smith
Leonardo da Vinci
Albert Einstein
Mozart
Edison
Benjamin Franklin

Eszközök

- rágógumi (ha lehetséges)
- tüskés párna
- lábhintó
- szárnyas pörgettyű
- szenzoros stresszlabda
- EndeavorRx digitális terápiás eszköz
- foszfatidilszerin készítmények
(foszfolipidek PS)
- tréningek: ABA Alkalmazott viselkedéselemzés
 - pedagógusoknak szóló ADHD kurzus
 - Nikkelbolha: autizmus és ADHD – specifikus támogatás