

# Obsah

Predhovor .....	11
Úvod .....	13
<b>1 Súčasná definícia a základné poznatky o ADHD .....</b>	<b>14</b>
1.1 Klinický obraz ADHD .....	14
1.2 Priebeh poruchy ADHD .....	18
1.2.1 Symptómy ADHD a niektoré psychologické charakteristiky ADHD v detstve .....	19
1.2.2 ADHD v adolescencii a v dospelosti .....	23
1.3 Výskyt ADHD a odlišnosti medzi pohlaviami .....	25
1.4 Komorbidita ADHD (pridružené choroby k ADHD) .....	25
1.5 Možné príčiny ADHD .....	26
1.6 Komplexný integrovaný model prístupu k ADHD .....	28
<b>2 Proces určovania diagnózy ADHD .....</b>	<b>31</b>
<b>3 Komplexná liečba poruchy ADHD .....</b>	<b>33</b>
3.1 Farmakologická liečba hyperkinetických porúch .....	34
3.2 Psychoterapeutická starostlivosť .....	39
3.3 Ďalšie (neštandardné) postupy liečby ADHD .....	43
3.4 Pedagogické postupy pri práci s deťmi s ADHD v školskom prostredí .....	45
3.5 Psychosociálna intervencia vo formálnom a v neformálnom výchovnom prostredí .....	48

<b>4</b>	<b>Výchovné postupy pre rodičov dieťaťa s ADHD</b>	51
4.1	Potreba lásky, istoty a bezpečia	52
4.2	Potreba motivácie, seberealizácie a cieľa	54
4.3	Potreba byť súčasťou „systému“ (rodiny, skupiny, diania), spolupatričnosti a spolucítania s druhými	57
4.4	Potreba predvídateľnosti a hraníc	61
4.5	Potreba primeranej stimulácie a ocenenia	64
4.6	Vyššie potreby (estetické, etické a duchovné)	66
4.7	Emocionálna podpora dieťaťa a vlastná sebaopora	70
	<b>Záver</b>	77
	<b>Literatúra</b>	79
	<b>Príloha č. 1:</b>	
	Slovníček odborných výrazov	83
	<b>Príloha č. 2:</b>	
	Diagnostické kritériá ADHD podľa DSM-5 (2013)	85

## Úvod

Milí rodičia, máte dieťa s ADHD – s poruchou pozornosti a s hyperaktivitou (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*) a do slova trpíte spolu s ním kvôli jeho hyperaktivite, nepozornosti a impulzívnemu správaniu, ktorým často nerešpektuje vami určené hranice?

Ste unavení, vyčerpaní, možno až v beznádeji, lebo nevidíte výsledky svojho každodenného výchovného snaženia? Ste nahnevaní a bezradní, lebo takmer každodenne počúvate sťažnosti na vášho neposedného, hravého, nezodpovedného syna či dcéru?

Rozumiem vám a chcem vám pomôcť. Na základe rozhovorov s deťmi s ADHD a ich rodičmi aj mojej doterajšej klinickej a psychoterapeutickej praxe na Slovensku aj v zahraničí chcem v tejto publikácii ponúknuť základné informácie o poruche ADHD, o jej diagnostikovaní, liečbe, ale predovšetkým o výchovných stratégiách, ktoré môžete uplatňovať v rodinnej výchove.

Nie všetky navrhované stratégie a výchovné postupy budú rovnako účinné pre všetky deti. Starostlivosť o dieťa s ADHD vyžaduje veľkú trpezlivosť, vytrvalosť, kreativitu a ochotu vás, rodičov, hľadať a skúšať účinné prostriedky výchovy práve pre vaše dieťa. Na to je však potrebný váš optimizmus, zmysel pre humor, schopnosť nevzdávať sa, vidieť v dieťati pozitívne stránky a vzdelávať sa. Potrebujete veľa energie, príležitostí ju načerpať, vedieť si oddýchnuť, spolupracovať s odborníkmi a s učiteľmi, aby ste každý deň svoje dieťa učili – ako to hovorí J. M. Saxon – bicyklovať životom. Možno na začiatku skutočne nebudete vedieť správne odhadnúť, kedy dieťa môžete pustiť, kedy ho na tom bicykli pridržať, kedy odmontovať pomocné kolieska. Dieťa však v prvom rade bude pozeráť ako bicyklujete životom vy. Tak nafúkajme kolesá a vyrazme spolu...

### 3 Komplexná liečba poruchy ADHD

Vhodná liečba poruchy ADHD môže výrazne ovplyvniť kvalitu života vášho dieťaťa aj celej rodiny. Odborníci na celosvetovej úrovni sa zhodli, že pre deti a adolescentov s ADHD je nutné zabezpečiť *interdisciplinárnu, kontinuálnu a multimodálnu* starostlivosť. Čo konkrétne to pre vás, rodičov, znamená?

Pri liečbe ADHD je nevyhnutná spolupráca vás, rodičov, s odborníkom, ale aj spolupráca jednotlivých odborníkov navzájom. *Interdisciplinárna starostlivosť* pri poruche ADHD zahŕňa spoluprácu pediatra, pedopsychiatra, neurológa, psychológa, psychoterapeuta, učiteľov, špeciálnych a liečebných pedagógov, vychovávateľov a sociálnych pracovníkov. Možno vaša doterajšia skúsenosť je iná, ale myslím, že postupne sa práca v sieti a spolupráca odborníkov stáva skutočnosťou aj na Slovensku.

Ako som už uviedla, ADHD pretrváva približne u 50 % detí aj v mladom dospelom veku a v dospelosti. Preto je nevyhnutná *kontinuálna starostlivosť*, čiže pokračujúca liečba, alebo, ak je to potrebné, aj zmena liečebných postupov v priebehu dospievania a v dospelosti. V praxi sa často stretávam s tým, že keď adolescent dosiahne vek 18 rokov, prestane navštevovať pedopsychiatra a ukončí akúkoľvek liečbu, čo nie je správne. Dôležité je motivovať k zodpovednosti aj dospelého syna/dcéru, aby naďalej pokračovali v liečbe. Je teda vhodné pokračovať v psychiatrickej, neurologickej a psychoterapeutickej starostlivosti.

*Multimodálna starostlivosť* zahŕňa široké spektrum intervencií nielen pre deti s diagnózou ADHD, ale aj pre všetkých tých, ktorí sa podieľajú na výchove a vzdelávaní dieťaťa s danou poruchou. Multimodálna starostlivosť v prvom rade zahŕňa intervencie pre rodičov, ktorými sú napríklad rodinná psychoterapia, psychoedukácia, nácvik rodičovských zručností – *Parent Training*. Dôležité sú aj intervencie pre pedagógov a vychovávateľov, napríklad psychoedukácia, supervízia, behaviorálne intervencie.

Dlhoročné výskumné štúdie súhlasne potvrdzujú, že pri liečbe detí s ADHD je účinný kombinovaný liečebný postup, ktorý zahŕňa farmakologickú liečbu, psychoterapeutickú starostlivosť, psychosociálnu intervenciu a adekvátne výchovné pôsobenie zo strany rodičov a vychovávateľov.

Následne uvádzam model multimodálneho integrovaného interdisciplinárneho prístupu k liečbe poruchy ADHD, ktorý som vypracovala na základe teoretických a klinických skúseností. Na ľavej strane schémy – v rámci multimodálneho prístupu – uvádzam konkrétne činnosti pre tých, ktorí sa z odbornej stránky starajú o vaše dieťa s ADHD (pre lekárov, psychológov, pedagógov a pre rodičov). Na pravej strane schémy uvádzam rôzne možnosti interdisciplinárnej starostlivosti. Neskôr bližšie vysvetlím jednotlivé aspekty liečby.

### **3.1 Farmakologická liečba hyperkinetických porúch**

Pri uvažovaní nad liečbou ADHD možno vám, rodičom, ako prvé napadlo, či sú skutočne potrebné lieky a či to vaše dieťa s diagnózou ADHD nezvládne aj bez nich. Určite treba navštíviť odborníka a detský psychiater posúdi, či lieky sú, alebo nie sú potrebné. Niekedy, ale ide o málo prípadov, ak sú prejavy ADHD mierne, je možné znížiť ich psychologickými, režimovými a výchovnými prostriedkami. Ide však o prípady, keď symptómy ADHD sú mierne a dieťa má podporu v harmonickom rodinnom prostredí. Každé dieťa s ADHD je však nutné posudzovať individuálne.

Druhá myšlienka, s ktorou sa u rodičov detí s ADHD stretávam, je mýtus, že lieky sú návykové, že majú veľa vedľajších účinkov, že ich dieťa bude musieť užívať dlhodobo. Aby som zblížša osvetlila danú problematiku, pokúsim sa vysvetliť mechanizmy pôsobenia jednotlivých liekov.

#### **Ako lieky pôsobia**

Všeobecne platí, že liečba detí s ADHD psychofarmakami je dôležitým faktorom komplexnej liečby ADHD, o ktorej hovoríme.

## **3.2 Psychoterapeutická starostlivosť**

Psychoterapeutická starostlivosť je základným prvkom komplexnej starostlivosti o dieťa s ADHD. Autori na základe realizovaných výskumov poukazujú na skutočnosť, že medzi najúčinnšie terapeutické postupy patrí kombinácia farmakologickej liečby a terapeutických metód.

### **Individuálna psychoterapia pre dieťa**

V prvom rade ide o individuálnu psychoterapiu pre dieťa s danou diagnózou. Psychoterapiu v Slovenskej republike môže vykonávať certifikovaný psychoterapeut,<sup>9</sup> ktorý sa na základe terapeutického kontraktu s vami, rodičmi, stretáva s dieťaťom v týždenných až dvojtýždenných intervaloch.

Dieťa s ADHD si v procese psychoterapie vytvára nové samo-regulačné mechanizmy, integruje emocionálnu a kognitívnu oblasť svojho Ja, ktorá následne ovplyvňuje jeho behaviorálne prejavy, najprv v terapeutickom settingu a potom aj v každodenných situáciách. V prípade využívania iba farmakologickej liečby sa proces osobného dozrievania dieťaťa s ADHD neuskutočňuje, čo sa v klinickej praxi v našich podmienkach ešte stáva z rôznych dôvodov (napríklad nízky sociálny status rodiny a neochota spolupracovať pri liečbe ADHD, nedostupnosť kvalifikovaných psychoterapeutov).

### **Rodinná psychoterapia**

Popri psychoterapeutickej starostlivosti sa pre dieťa ukazuje ako veľmi potrebná, ba až nevyhnutná, rodinná psychoterapia, kde sú prítomní rodičia a dieťa s ADHD alebo kompletne celá rodina.

---

<sup>9</sup> Zoznam certifikovaných psychoterapeutov podľa miesta bydliska je uverejnený na internetovej stránke [http://www.psychoterapia-sk.sk/dokumenty/SPS/zoznam\\_psychoterapeutov\\_2014-10-27.pdf](http://www.psychoterapia-sk.sk/dokumenty/SPS/zoznam_psychoterapeutov_2014-10-27.pdf).

## 4 Výchovné postupy pre rodičov dieťaťa s ADHD

Milí rodičia, „prebicyklovali“ sme sa cez základné informácie o poruche ADHD, jej diagnostike, komplexnej liečbe a starostlivosti. V tejto časti vám chcem priblížiť niektoré výchovné princípy a stratégie, ktoré môžete využívať v každodennom kontakte s vaším dieťaťom s poruchou ADHD.

### Metafora bicykla

Budem sa venovať výchovným princípom z hľadiska potrieb dieťaťa. Citát v úvode brožúrky hovorí, že „... výchova dieťaťa sa veľmi podobá tomu, keď ho učíte jazdiť na bicykli. Vtip je v tom, ako správne odhadnúť, kedy ho máte držať a kedy ho môžete pustiť“.

Bicykel použijem ako metaforu. Bicykel v našom prípade môže byť obrazom základnej potreby každého dieťaťa, ktorou je **potreba lásky, istoty a bezpečia**. Ďalšou potrebou dieťaťa je potreba **motivácie, sebarealizácie a cieľa**, čo môžeme priradiť k riadeniu bicykla. Dôležité sú kolesá a ich os, ktoré sa krúčia rytmicky a synchronne, čo možno považovať za symbol **spolupatričnosti, byť súčasťou „systému“ (rodiny, skupiny, diania), a spolucítania s druhými**. Bez bŕzd by jazda na bicykli bola veľmi nebezpečná. Paralelne bez **hraníc**, ktoré dieťa nevyhnutne potrebuje vo svojom živote, by si mohlo veľmi ublížiť. Ďalšou potrebou dieťaťa je **potreba primeranej stimulácie a ocenenia**: krútenie pedálmi vyžaduje námahu, ale len cez snahu, námahu, tiež aj cez povzbudenie a ocenenie je možné dosiahnuť vytúžený cieľ. **Emocionálnu podporu**, ktoré vaše dieťa potrebuje a zvnútorňuje pre svoj ďalší život, symbolizujú pomocné kolieska na bicykli. Svetlom na bicykli, ktoré osvetľuje cestu dopredu, sú **vyššie potreby** dieťaťa (potreby estetické, etické a duchovné).

## **4.1 Potreba lásky, istoty a bezpečia**

Potreba lásky, istoty a bezpečia môže byť obrazom bicykla. Prvou a najdôležitejšou potrebou dieťaťa je, aby bolo milované, aby vo vzťahoch v rodine nachádzalo pocit istoty a bezpečia. Láska je cit, ktorý sa nedáva „za odmenu“. Dôvodom lásky nie je to, že dieťa má modré oči alebo sa dobre učí, alebo vám s niečím pomohlo v domácnosti. Máme radi svoje deti nepodmienečnou láskou, lebo sú to jedinečné a neopakovateľné ľudské bytosti.

### **Prijatie dieťaťa bez podmienok**

Láska, bezpodmienečné prijatie, vytváranie pocitu bezpečia a istoty je dôležitou súčasťou vzťahu matky a dieťaťa už od prvých chvíľ tehotenstva a „základným kameňom“ ďalšieho vývinu dieťaťa. Jedine s týmto základom sa dieťa môže vyvíjať ako osobnosť so schopnosťou emocionálnej kontroly. Dôležitý je vplyv otca a harmonický vzťah medzi manželmi, ich vzájomná podpora a spoločná starostlivosť o dieťa.

### **Aj malý záujem je veľká vec**

V praxi sa stretávam s tým, že v rodine, kde je dieťa s ADHD, sa často vyskytujú konflikty, nedorozumenia a protikladný štýl výchovy. Dieťa je ako lakmusový papierik – často na nedostatok lásky a záujmu, na konflikty a zmeny v rodinnom prostredí reaguje zhoršením symptomatiky ADHD. Napríklad, ak stráca dôležitú osobu alebo pri vašich hádkach prežíva pocity smútku a neistoty, narastá jeho úzkosť, nedokáže sa sústrediť. Ak pociťuje nedostatok vonkajšej autority, rastie jeho hnev, impulzivita, neschopnosť organizovať svoje veci a potreba získať pozornosť za každú cenu. Každé dieťa chce najprv získať pozornosť pozitívnym spôsobom. Ak sa mu to však nedarí, rýchlo zistí, že to môže dosiahnuť aj inak: vykrikovaním, skákaním do reči, nerešpektovaním pravidiel. Pre takéto deti je aj negatívny záujem dospelých (upozorňovanie, dohovárание, kritika, tresty) lepší ako ich ľahostajnosť.



Dieťa potrebuje vedieť, že v jeho živote sú ľudia, ktorí ho budú mať stále radi (aj keď budú na neho prísni alebo mu niečo nedovolia), ktorí mu budú vždy nablízku. Vyhrážky typu: „*ak nebudeš poslúchať, nebudeme ťa mať radi*“ alebo „*ak nebudeš poslúchať, dáme ťa do detského domova*“, vy, rodičia, určite nemyslíte vážne. Ale vaše dieťa zneistie, môže začať pochybovať, či ho naozaj máte radi. Takéto „zahrávanie“ s citmi a dôverou dieťaťa môže mať negatívny dopad na jeho ďalší vývin.

## Byť vládne dôsledným

Je dôležité správne prejať dieťaťu lásku, povedala by som, že je dôležité byť *vládne dôsledný*. Myslím to tak, že dieťa potrebuje istotu, že za rovnakých okolností môže očakávať rovnakú reakciu. A niektorým rodičom to robí problém. Robí to problém aj vám? Kolikrát vás vaše dieťa s ADHD uhovorilo, uprosilo, zmanipulovalo, niečo predstieralo, aby vás „obmäkčilo“, a tak dosiahlo to, čo chce? Deti, a už nehovorím o adolescentoch, veľmi dobre vedia o vašich citlivých miestach a majú „vypracované“ stratégie, čo na vás platí a ako vás získať na svoju stranu. Zamyslite sa teraz chvíľu nad tým, ako to robia vaše deti. Čo využívajú? Trucujú, nerozprávajú sa s vami, plačú, pýtajú si to isté dovolenie donekonečna, až napokon povolíte... Takéto reakcie nie sú výchovné, lebo v dieťati posilňujú ambivalentné správanie a nesú v sebe odkaz, že aj keď je daná určitá hranica, tak je možné ju posúvať.

*Na potrebu lásky, bezpečia a istoty vy, rodičia, môžete reagovať:*

- vytvorením pokojného, bezpečného a akceptujúceho prostredia;
- vyjadrovaním lásky, porozumenia, netrestaním neláskou;
- vhodnou a rozumnou starostlivosťou o potreby dieťaťa;
- vhodnou komunikáciou medzi vami, rodičmi, a jasnou a vecnou komunikáciou s dieťaťom.