

Aktyvumo ir dėmesio sutrikimas

**Parengė
psichologė Rasa Reinikienė**

2022 10 14

Vilniaus Jono Basanavičiaus gimnazija

Kas tai?

- **Aktyvumo ir dėmesio sutrikimas** yra raidos sutrikimas, pasireiškiantis dėmesio išlaikymo sunkumais ir per dideliu aktyvumu.
- Šiam sutrikimui būdinga **ankstyva pradžia** dar vaikystėje, iki 12-os 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 svarbių sričių: socialinėje, šeimyninėje ar santykiuose, akademinėje ar profesinėje. Išvardinti simptomai neturi būti kito dominuojančio psichikos sutrikimo išraiška.

Aktyvumo ir dėmesio sutrikimo tipai

- **Aktyvumo ir dėmesio sutrikimas – vyraujant dėmesio sutrikimui (nedėmesingumui)** (dažniausi mūsų gimnazijoje)

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 nenustygstantis 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.

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.

Profesionali psichikos sveikatos specialisto pagalba (I)

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

- gyvensenos įpročių keitimas,
- psichoedukacija apie sutrikimą,
- palaikomoji psichoterapija, orientuota į simptomus,
- šeimos psichoterapija bei
- medikamentinis ADS simptomų gydymas.

Profesionali pagalba (II)

- **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.
- **Šeimos psichoterapija** – esant tarpasmeniniams iššūkiams ir komunikacijos klaidoms, rekomenduojama šeimos santykių kokybės gerinimo terapija.
- **Medikamentinis gydymas** – vaistai sušvelnina ADS simptomus, nuotaikų svyravimus, pykčio protrūkius, žemą savivertę.

Gimnazijos specialistų komanda ir pagalba (III)

Išdrįskite kreiptis į švietimo pagalbos/ sveikatos priežiūros specialistus gimnazijoje ir klasės auklėtoją tam, kad gautumėte konfidencialią informaciją apie paauglį, kurį ugdote.

TAM MES IR ESAME !!

Tokių sutrikimų turinčius mokinius ugdome jau dabar 😊

- *Psichologė Rasa*
 - *Socialinė pedagogė Vilma*
 - *Specialioji pedagogė Teresa*
- *Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas Paulius*