

Modul 6:

Porucha pozornosti s hyperaktivitou
(ADHD - Attention Deficit Hyperactivity Disorder)

Porozumieť' ADHD

- Porucha pozornosti s hyperaktivitou (ADHD/ADD) je zdravotný /neurobiologický stav, ktorý ovplyvňuje fungovanie mozgu a jeho vplyv na správanie človeka.
- Ľudia s ADHD môžu mať problémy v súvislosti so správaním, učením a samoreguláciou.



<https://freerangestock.com/photos/59705/yellow-coreopsis-flower-closeup.html>

Porozumieť ADHD (pokračovanie)

Impulzivita, hyperaktivita a nesústredenosť sú pri ADHD bežné.

- ✓ Impulzivita spôsobuje, že človek jedná predtým ako si premyslí možný dopad svojho činu; napríklad prejde cez rušnú cestu bez toho, aby sa pozrel či to nie je nebezpečné.
- ✓ Hyperaktivita znamená, že je pre človeka veľmi náročné potichu sedieť, často cíti potrebu skákať, behať alebo sa neustále hýbať.
- ✓ Nesústredenosť znamená, že pre človeka môže byť ťažké sústrediť sa na niečo po dlhý čas, respektíve sústrediť sa dostatočne dlho na to, aby dokázal dokončiť úlohu.

Aké správanie očakávať

Problém počkať,
kým na neho príde
rad
Slabé sociálne
zručnosti
Precitlivelosť
Krátky rozsah
pozornosti

Impluzivita
Časté nehody
Fyzické násilie
Agresivita
Problémy s
dodržiavaním
pokynov

Problémy dokončiť
úlohu
Problémy byť
potichu/dlhšiu
dobu ostať sedieť

Emocionálne
výbuchy
Ničenie majetku
Problémy so
spánkom

(ADHD Írsko, 2019)

Aké správanie očakávať

- <https://freerangestock.com/photos/74930/abstract-person-with-cogwheels-thinking-fast-and-slow-with-cop.html>



- Náhodné zranenia aj úmyselné sebapoškodzovanie sú častejšie u ľudí s ADHD. **Príklady?**
- Pre vášho blízkeho môže byť náročné pokojne sa vyjadriť, keď je rozrušený, môže dokonca prejavovať agresívne alebo násilné správanie.
- Sociálne interakcie môžu byť pre neho náročné.

Prečo?

Obavy

Prijatie diagnózy:

- Zvyčajné reakcie
- Stigma

Opatrovatelia môžu mať obavy, že ak príjmu diagnózu ADHD, spôsobia osobe, o ktorú sa starajú ešte viac problémov, a preto niekedy túto diagnózu radšej odmietnu.



<https://freerangestock.com/photos/48233/happy-child-drawing-a-sunny-landscape-.html>

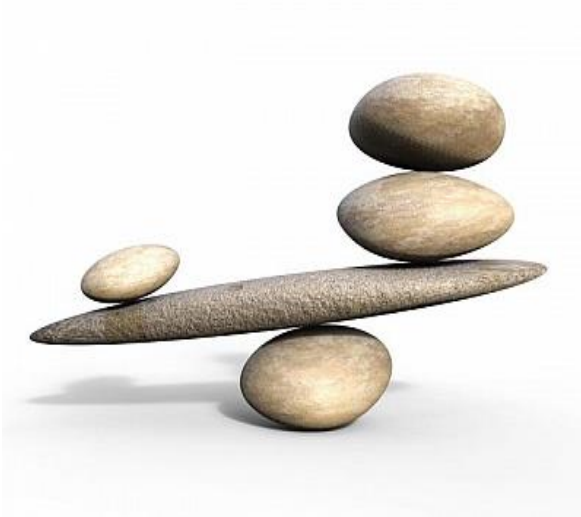
Obavy

- Osoby s ADHD môžu prejavovať agresívne správanie alebo násilné výbuchy hnevu.
- Pre opatrovateľa môže byť náročné sa s týmito výbuchmi vysporiadať a zvoliť na ne vhodnú reakciu.
- Poruchy spánku sú bežné u detí a dospelých s ADHD.
- Človeku, o ktorého sa staráte, môže trvať hodiny kým zaspí a môže sa cez noc často budiť.

Obavy

- ❑ Mnohých opatrovateľov znepokojuje otázka, či chcú pri liečbe blízkej osoby používať aj lieky
- ❑ Obávajú sa napríklad, že užívanie liekov sťažuje osobe s ADHD riešenie problémov.
- ❑ Vedľajšie účinky liekov, ako strata chuti do jedla, poruchy spánku a „zombické stavy“, robia rozhodnutie o užívaní liekov ešte ťažším.
- ❑ Rodičia, ktorí sa starajú o dieťa s ADHD môžu mať obavy z dopadu tejto situácie na ich ostatné deti.
- ❑ Symptómy ADHD môžu niekedy viesť k chaotickému a stresujúcemu domácemu prostrediu
- ❑ Poskytovatelia starostlivosti môžu v dôsledku neustáleho napĺňania potrieb blízkej osoby a možno aj starostlivosti o ostatné deti, trpieť stresom a syndrómom vyhorenia.

Stratégie pre jednotlivca



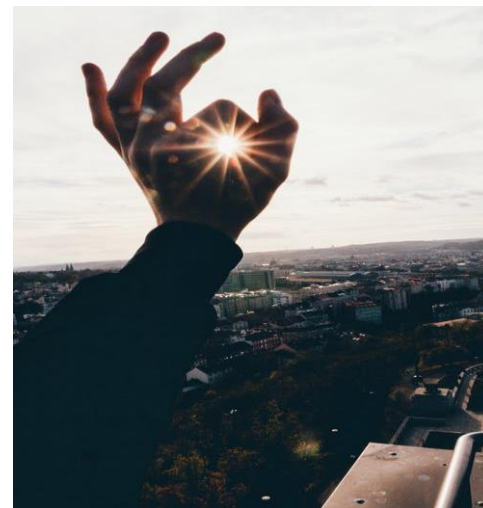
<https://freerangestock.com/photos/50390/spa-stones-shows-equal-value-and-balance.html>

- Ako môžem pre človeka, o ktorého sa starám vytvoriť vhodné sociálne príležitosti?

- Vytváranie sociálnych príležitostí pre človeka, na ktorom vám záleží mu môže pomôcť cítiť sa prijatý a zapojený svojimi vrstovníkmi.
- Každá sociálna príležitosť môže viesť k ďalším príležitostiam!
- Skúste svojemu blízkeму pomôcť, keď je s druhými. Pripomeňte mu, že je dôležité striedať sa a počúvať, keď druhí niečo hovoria.

Ako reagovať na agresívne a násilné správanie

- To najdôležitejšie, čo môžu poskytovatelia starostlivosti urobiť, keď potrebujú zareagovať na agresívny alebo násilný výbuch zverenca je ostať pokojný.
- Hovorte tichým a pokojným hlasom a dostaňte preč zo situácie iné deti alebo zraniteľné osoby.
- Spýtajte sa, čo ho rozrušilo. Zopakujte, čo vám povie, aby vedel, že mu načúvate a že ste ho počuli.
- Požiadajte ho, aby s vami išiel do inej miestnosti alebo von, aby ste sa mohli porozprávať o tom, ako sa cíti. Zmena prostredia môže pomôcť situáciu ukládať.



<https://www.pexels.com/photo/architecture-backlit-buildings-city-671549/>

Ostatné užitočné stratégie

Plánovanie bezpečnosti môže opatrovateľom pomôcť uľahčiť osobe s ADHD vhodne zareagovať, keď sa ocitne v nebezpečnej situácii.

Čo môžete spraviť, aby človek, o ktorého sa staráte, bol v bezpečí?

- Praktické tipy, ktoré z vášho domova spravia bezpečnejšie miesto:

*zámky na oknách a dverách

*bezpečnostné brány na schody *plastové príbory, poháre a taniere *ostré predmety a nebezpečné predmety, ako napríklad lieky, zamykajte (ROSPA, 2019)

Rutina pre dobrý spánok môže vášmu blízkemu pomôcť dopriať si potrebný opočinok, byť menej unavený a možno aj menej popudlivý na druhý deň:

- 2 hodiny pred spaním sa vyhnite obrazovkám, kofeínu alebo nápojom/občerstveniu s vysokým obsahom cukru a intenzívnej fyzickej námahe.
- Hodinu pred spaním je vhodné stlmiť svetlo a venovať sa tichým a upokojujúcim aktivitám.
- Teplota a osvetlenie v spálni by mali byť prispôsobené potrebám danej osoby (Dodson, 2019).

Chcete sa dozvedieť viac?

Naše interaktívne materiály vám poskytnú informácie o

- obavách, ktoré môžete mať ako opatrovatelia
- tom, čo sa dá robiť
- užitočných tipoch, ako zvládať nároky domácej starostlivosti
- tom, ako sa vyhnúť stresu a vyhoreniu
- tom, ako pracovať s emóciami
- akceptovaní poruchy
- a ešte viac!

Nájdete aj úlohy a aktivity pre VÁS a pre tých, o ktorých sa staráte



**Ďalšie materiály budú
dostupné v lete 2020!**