

# **Ενότητα 6: Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ)**

# Καταλαβαίνοντας την ΔΕΠΥ

- Η **Διαταραχή Ελλειματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας** (ΔΕΠΥ) είναι μια ιατρική / νευροβιολογική κατάσταση που σημαίνει ότι επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο ο εγκέφαλος λειτουργεί και επηρεάζει τη συμπεριφορά.
- Τα άτομα με ΔΕΠΥ μπορεί να έχουν δυσκολίες σχετικά με τη συμπεριφορά, τη μάθηση και την αυτορρύθμιση.



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

# Καταλαβαίνοντας την ΔΕΠΥ (συνέχεια)

Η παρορμητικότητα, η υπερκινητικότητα και η απροσεξία είναι κοινές με τη **ΔΕΠΥ**:

- Η παρορμητικότητα προκαλεί το άτομο να αντιδράσει πριν σκεφτεί ποιο είναι το αποτέλεσμα, για παράδειγμα, να διασχίσει έναν πολυσύχναστο δρόμο χωρίς να ελέγξει πόσο ασφαλές είναι αυτό.
- Η υπερδραστηριότητα σημαίνει ότι το άτομο μπορεί να βρει το να κάθεται πολύ δύσκολο και να αισθανθεί την ανάγκη να πηδάει, να τρέχει ή να κινείται συνεχώς.
- Η απροσεξία σημαίνει ότι το άτομο μπορεί να δυσκολεύεται να εστιάσει σε κάτι για μεγάλο χρονικό διάστημα ή να παραμείνει εστιασμένο για αρκετό χρόνο για να ολοκληρώσει μια εργασία.

# Αναμενόμενες υμπεριφορές

- Δυσκολία στην αναμονή με σειρά
- Κακές κοινωνικές δεξιότητες
- Υπερευαισθησία
- Σύντομο εύρος προσοχής

- Παχυσαρκία
- Αυτοτραυματισμός
- Φυσική βία
- Επιθετικότητα
- Δυσκολία να ακολουθηθούν οδηγίες

- Δυσκολία συγκέντρωσης σε μια εργασία
- Δυσκολία στην ακινησία ή στην καθιστική στάση για μεγάλες περιόδους

- Συναισθηματικές εκρήξεις
- Καταστροφή ιδιοκτησίας
- Διαταραχές ύπνου

(ADHD Ireland, 2019)

# Αναμενόμενες υμπεριφορές (συνέχεια)



- Οι τυχαίοι τραυματισμοί και οι εσκεμμένοι αυτοτραυματισμοί είναι πιο συχνά σε άτομα που ζουν με ΔΕΠΥ.

## **Παραδείγματα;**

- Το αγαπημένο σας πρόσωπο μπορεί να δυσκολευτεί να εκφράσει ήρεμα αν είναι αναστατωμένος και μπορεί να εμφανίζει επιθετικές ή βίαιες συμπεριφορές.
- Η κοινωνική αλληλεπίδραση μπορεί να αποτελέσει πρόκληση για το άτομο.

## **Γιατί;**

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

# Ανησυχίες

Αποδοχή της διάγνωσης:

- Κοινές αντιδράσεις
- Στίγμα

Οι φροντιστές μπορεί επίσης να ανησυχούν ότι η αποδοχή της διάγνωσης της ΔΕΠΥ μπορεί να προκαλέσει περισσότερες δυσκολίες στο το άτομο που φροντίζουν, το οποίο μπορεί να αρνηθεί να αποδεχθεί τη διάγνωση.



# Ανησυχίες

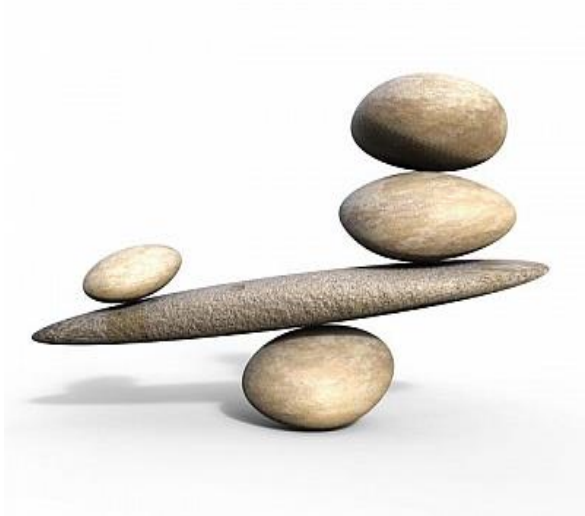
- Τα άτομα με ΔΕΠΥ μπορεί να έχουν επιθετικές συμπεριφορές ή βίαιες εκρήξεις
- Αυτό μπορεί να δημιουργήσει προκλήσεις για τον φροντιστή να αντιμετωπίσει και να ανταποκριθεί σε αυτές τις εκρήξεις
- Η διαταραχή του ύπνου είναι κοινή τόσο για τα παιδιά όσο και για τους ενήλικες που ζουν με ΔΕΠΥ
- Το άτομο που φροντίζετε μπορεί να χρειάζεται αρκετές ώρες για να κοιμηθεί και μπορεί να ξυπνάει συχνά όλη τη νύχτα

# Ανησυχίες

- ❑ Το εάν ή όχι να δίνετε φάρμακα στο αγαπημένο σας πρόσωπο μπορεί να είναι ανησυχία για πολλούς φροντιστές.
- ❑ Οι φροντιστές μπορεί να φοβούνται ότι η φαρμακευτική αγωγή μπορεί να δυσκολέψει την επίλυση προβλημάτων για το άτομο με ΔΕΠΥ.
- ❑ Οι ανεπιθύμητες ενέργειες του φαρμάκου, όπως η απώλεια της όρεξης, οι διαταραχές του ύπνου και η κατάσταση "ζόμπι", κάνουν την απόφαση για φαρμακευτική αγωγή ακόμη πιο δύσκολη.
- ❑ Οι γονείς που παρέχουν φροντίδα σε ένα παιδί με ΔΕΠΥ μπορεί να ανησυχούν για τις επιπτώσεις αυτού στα άλλα παιδιά τους.
- ❑ Τα συμπτώματα της ΔΕΠΥ μπορεί μερικές φορές να οδηγήσουν σε ένα χαοτικό και ανησυχητικό περιβάλλον στο σπίτι.
- ❑ Οι φροντιστές μπορούν να υποφέρουν από την εξάντληση καθώς ανταποκρίνονται στις ανάγκες του αγαπημένου τους προσώπου και ενδεχομένως παρέχουν φροντίδα και σε άλλα παιδιά.



# Στρατηγικές για το άτομο



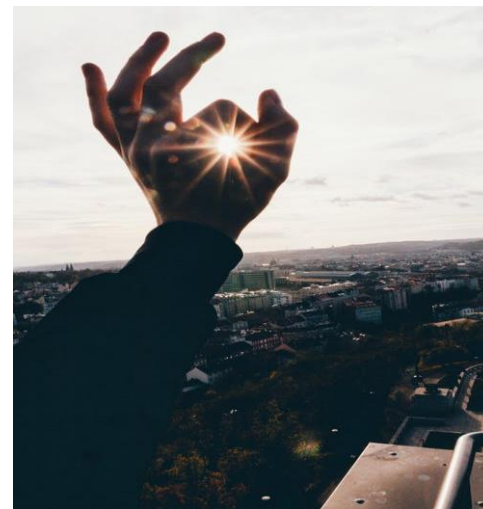
Πηγή: <https://freerangestock.com/photos/50390/spa-stones-shows-equal-value-and-balance.html>

- **Πώς μπορώ να δημιουργήσω κοινωνικές ευκαιρίες για το πρόσωπο που φροντίζω;**

- Η δημιουργία κοινωνικών ευκαιριών για το αγαπημένο σας πρόσωπο μπορεί να τους βοηθήσει να αισθανθούν πιο αποδεκτοί από τους συμμαθητές τους
- Κάθε κοινωνική ευκαιρία μπορεί να οδηγήσει σε περισσότερες ευκαιρίες!
- Προσπαθήστε να στηρίξετε το άτομο όταν είναι μαζί με άλλους ανθρώπους και να τους βοηθήσετε να θυμούνται να γυρίζουν και να ακούνε όταν μιλάνε άλλοι.

# Αντιμετώπιση επιθετικών και βίαιων συμπεριφορών

- Τα πιο σημαντικά πράγματα που μπορεί να κάνει ο φροντιστής όταν τα άτομα αντιδρούν σε επιθετικές ή βίαιες εκρήξεις είναι η ηρεμία.
- Μιλήστε με χαμηλό και ήρεμο τόνο της φωνής και αφήστε οποιαδήποτε άλλα παιδιά ή ευάλωτα άτομα έξω από την κατάσταση.
- Ρωτήστε το άτομο γιατί είναι αναστατωμένο. Επαναλάβετε όσα σας έχουν πει, έτσι ώστε να γνωρίζουν ότι ακούτε και τα έχετε ακούσει.
- Ζητήστε από το άτομο να έρθει σε διαφορετικό δωμάτιο ή έξω για να μιλήσει για το πώς νιώθει. Μια αλλαγή στο περιβάλλον μπορεί να συμβάλει στην ηρεμία της κατάστασης.



Πηγή:

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

# Άλλες χρήσιμες στρατηγικές

Ο ασφαλής σχεδιασμός μπορεί να βοηθήσει τους φροντιστές να υποστηρίξουν το πρόσωπο με ΔΕΠΥ να αντιμετωπίσει μια επικίνδυνη κατάσταση.

**Τι μπορείτε να κάνετε για να κρατήσετε ασφαλή το άτομο που φροντίζετε;**

**Πρακτικές συμβουλές για να κάνετε το σπίτι σας ασφαλέστερο περιλαμβάνουν:**

\* Κλειδαριά στα παράθυρα και τις πόρτες \*  
Πόρτα ασφαλείας για σκάλες \* Χρήση πλαστικών πιάτων, ποτηριών κλπ. \*  
Διατήρηση αιχμηρών ή επικίνδυνων αντικειμένων όπως φάρμακα ασφαλισμένα κλειστά και μακριά (ROSPA, 2019)

**Η δημιουργία μιας καλής ρουτίνας ύπνου** για το άτομο μπορεί να το βοηθήσει να έχει την ξεκούραση που χρειάζεται και να είναι λιγότερο κουρασμένο και ίσως ευερέθιστο την επόμενη μέρα.

- 2 ώρες πριν από τον ύπνο, πρέπει να αποφεύγονται: η οθόνη, η κατανάλωση καφεΐνης ή ποτών / σνακ υψηλής περιεκτικότητας σε ζάχαρη και έντονη σωματική δραστηριότητα.
- Ο φωτισμός πρέπει να είναι χαμηλός και πριν τον ύπνο, πρέπει να πραγματοποιούνται ήσυχες και ηρεμιστικές δραστηριότητες.
- Η θερμοκρασία και ο φωτισμός στην

# Do you want to learn more?

Our interactive Resource Pack will give you information about

- concerns that you as caregiver might have
- what can be done
- useful tips how to handle the burden of care
- how to avoid stress and burnout
- how to deal with your emotions
- acceptance of the disorder
- and more!

You will also find exercises and activities for YOU and for the care receiver!



**The Resource Pack will be available in summer 2020!**