

Modul 6:

Poremećaj hiperaktivnosti s nedostatkom pozornosti (ADHD)

Razumijevanje ADHD-a

- Poremećaj hiperaktivnosti s nedostatkom pozornosti (ADHD / ADD) je medicinsko / neurobiološko stanje, što znači da utječe na rad mozga i ponašanje.
- Pojedinci s ADHD-om mogu imati poteškoće u vezi s ponašanjem, učenjem i samoregulacijom.



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

Razumijevanje ADHD-a (nastavak)

Impulzivnost, hiperaktivnost i manjak pozornosti uobičajeni su kod ADHD-a.

- ✓ Impulsivnost tjera osobu da reagira prije nego što razmisli kakav bi ishod mogao biti, na primjer, prelazak preko ceste bez provjere koliko je to sigurno.
- ✓ Hiperaktivnost znači da pojedincu može biti teško sjediti i osjeća potrebu da stalno skače, trči ili se kreće.
- ✓ Manjak pozornosti znači da je osobi teško fokusirati se na nešto ili joj je teško ostati usredotočena dovoljno dugo da ispuni zadatak.

ADHD i ponašanje

Problem kad treba
stajati u redu
Loše socijalne
vještine
Preosjetljivost na
podražaje
Kratak raspon
pažnje

Impulzivnost
Samopovređivanje
Fizičko nasilje
Agresivnost
Poteškoće u
praćenju uputa

Poteškoće u
odrađivanju
zadatka do kraja
Poteškoće kad
treba mirno stajati
ili sjediti duže
vrijeme

Emocionalni ispadi
Oštećivanje
imovine
Poteškoće sa
spavanjem

(ADHD Ireland, 2019)

ADHD i ponašanje

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



- Slučajne ozljede i namjerne samopovrede češće su u osoba s ADHD-om. **Primjeri?***
- Vašoj voljenoj osobi je teško izraziti se ako je uznemirena i može pokazivati agresivno ili nasilno ponašanje.
- Takva osoba može imati poteškoća u društvenim interkcijama.

Zašto?*

Problemi

Prihvaćanje dijagnoze:

- Uobičajene reakcije
- Društvena diskriminacija

Kod njegovatelja postoji strah da će prihvaćanje dijagnoze ADHD-a prouzrokovati još više poteškoća za osobu s ADHD-om, pa se može dogoditi da tu dijagnozu odbace.



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

Problemi

- Osobe s ADHD-om katkad se ponašaju agresivnije ili imaju nasilne ispade.
- To može stvoriti problem njegovatelju u suočavanju i reagiranju na ove ispade.
- Poremećaj spavanja uobičajen je i za djecu i za odrasle koji žive s ADHD-om
- Osobi o kojoj brinete mogu biti potrebni sati da zaspi i može se često buditi tijekom noći.

Problemi

- ❑ ADHD je velika briga za roditelje, neovisno o tome odluče li se na lijekove ili ne.
- ❑ Neki roditelji se boje da bi lijekovi još više otežali problem djetetu s ADHD-om.
- ❑ Nuspojave lijekova, poput gubitka apetita, poremećaja spavanja i stanja poput „zombija“ još više otežavaju donošenje odluke o uzimanju lijekova.
- ❑ Roditelji koji brinu o djetetu s ADHD-om možda strahuju kakve će učinke to imati na njihovu drugu djecu.
- ❑ Simptomi ADHD-a ponekad mogu rezultirati kaotičnim i stresnim kućnim okruženjem.
- ❑ Kod roditelja djeteta s ADHD-om može doći do pregorijevanja i stresa, jer osim djeteta s ADHD-om možda imaju još djece o kojima brinu.

Strategije za pojedinca

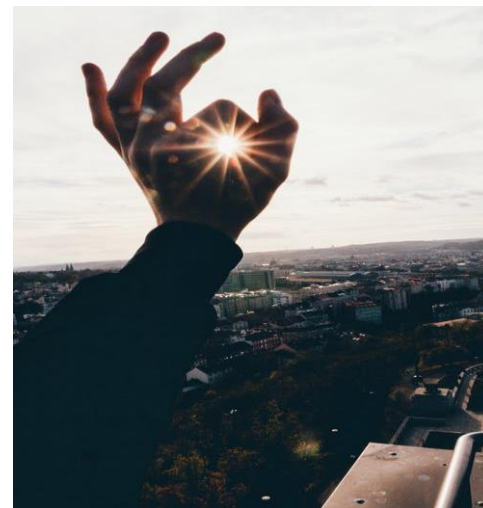


<https://freerangestock.com/photos/50390/spa-stones-shows-equal-value-and-balance.html>

- **Kako mogu stvoriti društvene prilike za osobu o kojoj se brinem?**
- Stvaranje društvenih prilika može vašoj voljenoj osobi pomoći da se osjeća uključenom i prihvaćenom od vršnjaka.
- Svaka društvena prilika može dovesti do još više prilika!
- Pokušajte podržati voljenu osobu s ADHD-om kad je u društvu drugih ljudi i pomozite joj da se sjeti da ne smije upadati drugima u riječ dok govore.

Kako reagirati na agresivno i nasilno ponašanje?

- Najvažnije što njegovatelj može učiniti u slučaju agresivnih ili nasilnih jest ostati smiren.
- Govorite tihim i mirnim glasom i uklonite drugu djecu ili ranjive ljude iz ove kritične situacije.
- Pitajte osobu zašto je uznemirena. Ponovite ono što vam kaže, da zna da je slušate.
- Zamolite osobu da odete u drugu prostoriju ili van, da možete razgovarati o tome kako se ona osjeća. Promjena okoline može vam pomoći da smirite situaciju.



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

Ostale korisne strategije

Planiranje sigurnosti može pomoći njegovateljima/roditeljima osobe s ADHD-om u slučaju potencijalnih opasnosti.

Kako se možete pobrinuti za sigurnost osobe o kojoj brinete?

- Praktični savjeti kako učiniti svoj dom sigurnijim mjestom:
 - * brave na prozorima i vratima
 - * sigurnosna vratašca za stepenice
 - * upotreba plastičnog pribora za jelo
 - * držati oštre ili opasne predmete poput lijekova sigurno zaključane (ROSPA, 2019.).

Uspostavljanje čvrste rutine spavanja može pomoći vašoj voljenoj osobi da dobije potreban odmor pa da idući dan bude manje umorna i razdražljiva.

- Dva sata prije spavanja treba izbjegavati ekrane, kofein, pića / međuobroke s visokim udjelom šećera i intenzivnu fizičku aktivnost.
- Osvjetljenje treba biti prigušeno, a sat vremena prije spavanja trebaju se odvijati samo mirne i smirujuće aktivnosti.
- Temperaturu i osvjetljenje u spavaćoj sobi treba prilagoditi potrebama osobe (Dodson, 2019.).

Želite li saznati više?

Naš interaktivni paket resursa otkrit će vam

- sve što bi vas kao njegovatelja moglo zanimati
- kako si možete pomoći
- kako da se nosite s teretom brige za oboljelog
- kako da izbjegnute stres i pregorijevanje
- kako da se nosite sa svojim emocijama
- kako da prihvatite to stanje
- i mnogo više!

Također, ovdje ćete pronaći ćete vježbe i aktivnosti, i za VAS i za osobu o kojoj brinete!



**Paket resursa bit će dostupan
u ljeto 2020. godine!**