

# Modul 6: Hiperaktivna motnja s pomanjkanjem pozornosti (ADHD)

# Razumevanje ADHD

- Motnja pomanjkanja pozornosti  
Hiperaktivnost (ADHD / ADD) je zdravstveno / nevrobiološko stanje, kar pomeni, da vpliva na delovanje možganov in vpliva na vedenje.
- Posamezniki z ADHD imajo lahko težave v zvezi z vedenjem, učenjem in samoregulacijo.



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

# Razumevanje ADHD

Impulzivnost, hiperaktivnost in nepazljivost so pogosti pri ADHD.

- Impulzivnost povzroči, da človek reagira, preden pomisli, kakšen bi lahko bil rezultat, na primer prečkanje prometne ceste, ne da bi preveril, kako varno je to.
- Hiperaktivnost pomeni, da lahko posameznik sedi še vedno zelo težko in lahko čuti potrebo po nenehnem skoku, teku ali gibanju.
- Nepazljivost pomeni, da se oseba lahko dolgo osredotoča na nekaj ali ostane osredotočena dovolj dolgo, da izpolni svojo nalogo.

# Obnašanja za pričakovanje



(ADHD Ireland, 2019)

# Vedenja, ki jih lahko pričakujemo



- Nezgodne poškodbe in namerna samopoškodovanja so pogostejša pri ljudeh, ki živijo z ADHD
- Vaša ljubljena oseba se bo morda težko mirno izrazila, če je razburjena in lahko kaže agresivno ali nasilno vedenje.
- Družbeno sodelovanje je lahko za posameznika izziv.

# Skrbi

Sprejem diagnoze:

- Pogoste reakcije
- Stigma

Dajalci nege lahko tudi skrbijo, da lahko sprejem diagnoze ADHD povzroči večje težave osebi, za katero skrbijo, in zavrnejo sprejem diagnoze..



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

# Skrbi

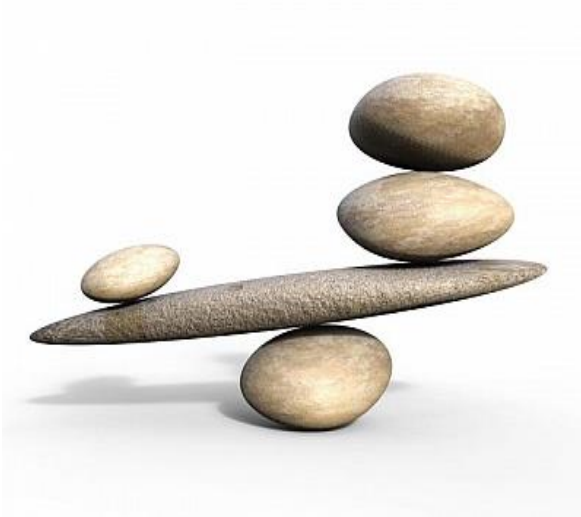
- Posamezniki z ADHD imajo lahko agresivno vedenje ali nasilne izbruhe.
- To lahko ustvari izziv za negovalca pri spopadanju s temi izpadi in odzivanju nanje
- Motnje spanja so pogoste pri otrocih in odraslih, ki živijo z ADHD
- Oseba, za katero skrbite, lahko traja več ur, da zaspi in se lahko pogosto zbudi vso noč.

# Skrbi

- ❑ Ali naj zdravite svojo ljubljeno osebo ali ne, je lahko skrb za mnoge negovalce
- ❑ Negovalci se lahko bojijo, da bi lahko zdravljenje otežilo reševanje težav za osebo z ADHD.
- ❑ Neželeni učinki zdravil, kot so izguba apetita, motnje spanja in stanje "zombi, podobno", se odločijo, ali bodo poskusili z zdravili še bolj zahtevno
- ❑ Starši, ki oskrbujejo otroka z ADHD, so lahko zaskrbljeni zaradi učinkov tega na druge otroke
- ❑ Simptomi ADHD lahko včasih povzročijo kaotično in stresno domače okolje
- ❑ Negovalci lahko trpijo zaradi stresa in izgorelosti, saj se odzovejo na potrebe svoje ljubljene osebe in po možnosti oskrbijo druge otroke



# Strategije za posameznika



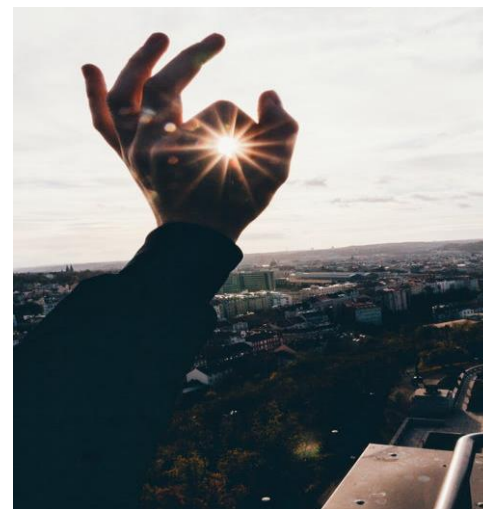
<https://freerangestock.com/photos/50390/spa-stones-shows-equal-value-and-balance.html>

- **Kako lahko ustvarim socialne priložnosti za osebo, za katero oskrbim?**

- Ustvarjanje socialnih priložnosti za svojo ljubljeno osebo vam lahko pomaga, da se počutijo vključene in bolj sprejete od vrstnikov
- Vsaka socialna priložnost lahko vodi do več priložnosti!
- Poskusite posameznika podpreti, ko je z drugimi ljudmi, in mu pomagajte, da se spomni, kako se obračajo in poslušajo, ko drugi govorijo.

# Odziv na agresivno in nasilno vedenje

- Najpomembnejše stvari, ki jih skrbnik lahko stori, ko se odzove na agresivne ali nasilne izbruhe, je miren.
- Govorite z nizkim in umirjenim tonom in odstranite iz situacije vse druge otroke ali ranljive ljudi.
- Vprašajte osebo, zakaj se razburja. Ponovite, kar so vam povedali, da bodo vedeli, da jih poslušate in ste jih slišali.
- Prosite osebo, da pride v drugo sobo ali zunaj in se pogovori, kako se počutijo. Spremembe okolja lahko pomagajo umiriti situacijo.



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

# Druge uporabne strategije

Varnostno načrtovanje lahko pomaga negovalcem pri podpori osebi z ADHD pri obvladovanju nevarnih situacij.

Kaj lahko storite, da bo oseba, za katero skrbite, varna?

Praktični nasveti za varnejši dom so:

ključavnice na oknih in vratih

varnostna vrata za stopnice

uporaba plastičnih jedilnega pribora,

krožnikov in skodelic

hranite ostre ali nevarne predmete, kot so zdravila, varno zaklenjene

Če ustvarite dobro rutino spanca za svojo ljubljeno osebo, jim lahko pomaga, da dobijo počitek, ki ga potrebujejo, in bodo naslednji dan manj utrujeni in morda razdražljivi

2 uri pred spanjem se je treba izogibati kofeinu ali pijačam / prigrizkom z veliko sladkorja in intenzivni fizični aktivnosti.

Osvetlitev naj bo zatemnjena, tiho in pomirjujoče dejavnosti pa naj potekajo v uri pred spanjem.

Temperaturo in osvetlitev v spalnici je treba prilagoditi potrebam osebe.

# Bi radi izvedeli več?

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!



**Paket virov:**

<https://developfc.csicy.com/sl/english-6-2/>