



**ADHD**

# POREMEĆAJ PAŽNJE I KONCENTRACIJE (UZ HIPERAKTIVITET)

Poremećaj pažnju i koncentracije uz hiperaktivitet (**ADHD**) je dokazani, zdravstveni i psihološki razvojni poremećaj koji se javlja u ranom djetinjstvu, a simptomi se često zadržavaju i u odrasloj dobi. Važno je istaknuti kako je neurobiološki poremećaj i nije povezan s inteligencijom, lijenosti, stavom osobe i slično (prema Safren i sur., 2017.). Sazrijevanjem mozga se hiperaktivnost najčešće umanjuje, dok se poteškoće s pažnjom i koncentracijom često zadržavaju u odrasloj dobi. Neka istraživanja pokazuju kako postotak djece s ADHD-om u SAD-u iznosi 8%, dok se poremećaj održava kod 5% odraslih. U Hrvatskoj istraživanja donose informaciju kako se 1-5% djece ima ovaj razvojni poremećaj. Pritom se pokazalo kako je poremećaj izraženiji kod dječaka, nego djevojčica (2:1), no neki istraživači smatraju kako je razlog tome što su dječaci češće nasilni od djevojčica, pa se sindrom kod njih lakše uočava.

## Simptomi

Postoje tri skupine simptoma koje povezujemo s ADHD-om.

1. Smanjen kapacitet pažnje i koncentracije – lako otklonjiv fokus pažnje
2. Hiperaktivitet
3. Impulzivnost

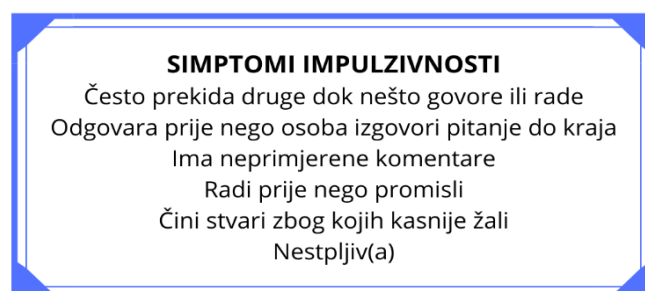
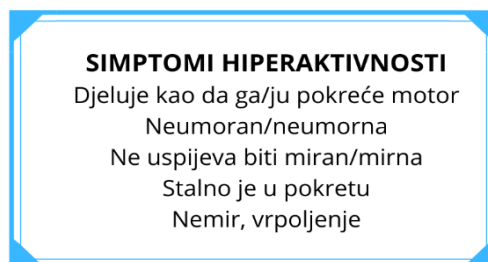
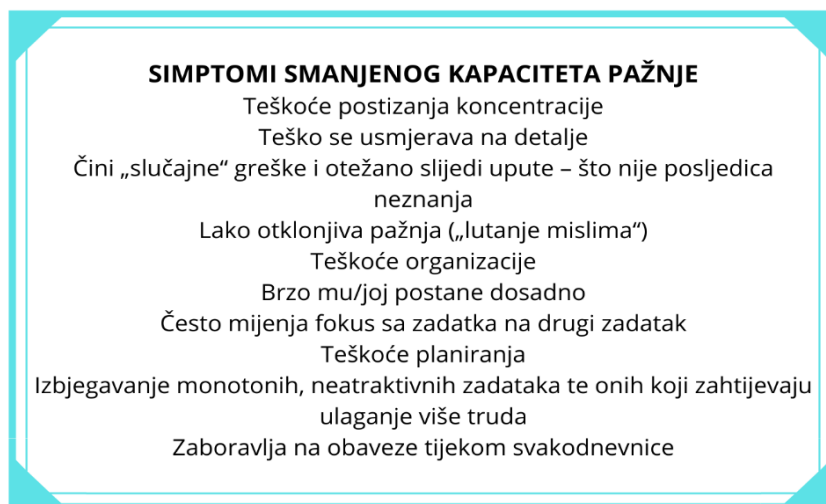
Nije nužno da osoba ima simptome iz sve tri skupine kako bi zadovoljavao/la kriterije za dijagnosticiranje ADHD sindroma. Kod mnogih odraslih osoba se zadržavaju samo kognitivni simptomi (teškoće pažnje i koncentracije). Hiperaktivitet i impulzivnost su simptomi tipičniji za osobe muškog spola i izraženiji su u djetinjstvu. Zajedničkim imenom ih često nazivamo „nedostatak inhibicije“ jer se očituju u teškoćama odgađanja potrebe (npr. da nešto komentiramo iako je neprimjeren trenutak, da se spriječimo da drugome upadnemo u riječ). Mnoga djeca s ovim sindromom iskuse popratne poteškoće, poput akademskih teškoća posebice u početku školovanja i/ili teškoća u odnosima s vršnjacima.

Simptomi povezani s ADHD-om se značajno razlikuju u ozbiljnosti i s obzirom na dob. Primjerice, dijete s ADHD sindromom može imati teškoće ostati sjediti duže razdoblje tijekom školskog sata, dok mladoj odrasloj osobi može biti teško ostati mirna i može imati teškoća s koncentracijom i fokusom pažnje. tijekom predavanja. Simptomi u djetinjstvu mogu i u potpunosti nestati do kasne adolescencije ili odrasle dobi. Mnogi doživljavaju neke, ali ne sve simptome povezane s ADHD-om ili simptomi nisu prisutni u razini potrebnoj za postavljanje dijagnoze. Mnogi simptomi koji ukazuju na ADHD (npr. poteškoće s koncentracijom) također su prisutni kod drugih poremećaja mentalnog zdravlja, poput depresije. Stoga, ako sumnjate da imate ADHD, vrlo je važno proći dijagnostički postupak stručnjaka mentalnog zdravlja.

## Vrste ADHD-a

Trenutno razlikujemo tri podvrste ADHD-a.

- a) **PREVLADAVAJUĆI PROBLEM PAŽNJE (ADD)** - karakterizirana je poteškoćama s fokusom pažnje i koncentracijom, poteškoćama s upravljanjem vremenom i odgađanjem
- b) **PREVLADAVAJUĆA HIPERAKTIVNOSTI I IMPULZIVNOST** – karakterizirana prekomjernom motoričkom aktivnosti, impulzivnim ponašanjem i odlučivanjem. Hiperaktivni simptomi se često ne pojavljuju kod odraslih, iako su bili prisutni u djetinjstvu. Neki odrasli opisuju subjektivan osjećaj nemira umjesto hiperaktivnosti.
- c) **KOMBINIRANA PODVRSTA** – kod osobe prisutni simptomi i a) i b) podvrste

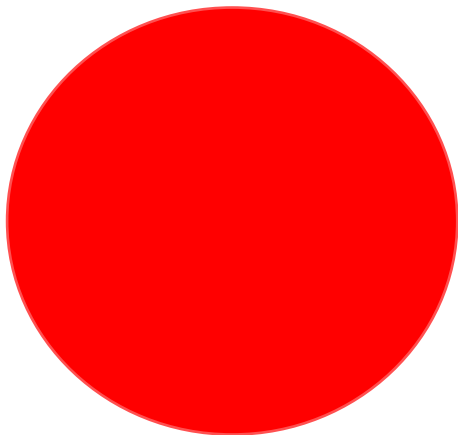


Slika 1.:

ADHD-a

Simptomi

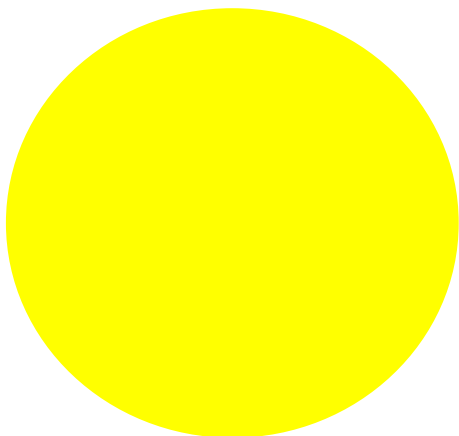
## Vježba za pobjedu impulzivnosti i razvoj strpljenja - SEMAFOR



Što napravite kada ili kao pješak ili vozač naiđete na crveno svjetlo?

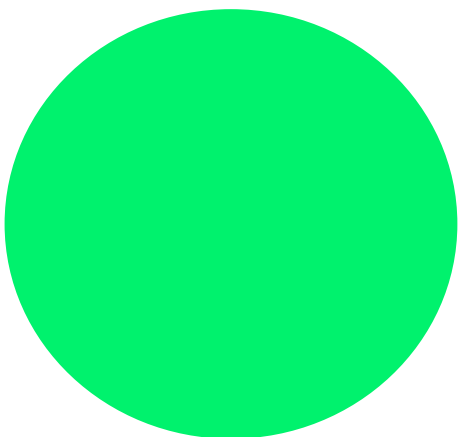
### **STANETE!**

Kao što semafor regulira promet, tako i pomoću ove tehnike možemo bolje upravljati svojim osjećajima i reakcijama. Isto je i s ljutnjom. Crvena boja na semaforu predstavlja znak da je potrebno se zaustaviti. To učinite kada prepoznate da „gubite kontrolu“ i kada imate osjećaj da ćete „**eksplodirati**“.



Pokušajte se umiriti (disanje, usporeno brojanje do 10), žuto svjetlo neka vam služi kao prilika (**PAUZA**) da razmislite i nađete bolji odgovor na situaciju koja vas je razbjesnila. Postavite si pitanja poput „Što još mogu napraviti?“, „Koje su posljedice svake od mojih reakcija?“ **RAZMISLITE!**

Ponekad ćete biti u stanju sjetiti se samo jednog prihvatljivijeg, „boljeg“ odgovora. I to je u redu. Ponekad će vam trebati mnogo vremena da biste se sjetili takvog odgovora. Nema problema – u tom ćete se slučaju jednostavno zaustaviti pred crvenim svjetlom na dulje vrijeme. **Na „crvenom“ smo svjetlu dok god ne osmislimo prihvatljiv, „bolji“ odgovor.**



Pripremi se za pokret (za reakciju) samo ako počneš razmišljati o drugim odgovorima koji nisu toliko „ljutiti“, odnosno kada se umiriš i smisliš druge, „bolje“ reakcije koje će biti bolje i za tebe i za druge oko tebe.

To je znak da se upalilo zeleno svjetlo, i da možeš krenuti.

### **KRENI!**

## KOMORBIDITETI (teškoće mentalnog zdravlja koje se često javljaju kod osoba kojima je dijagnosticiran ADHD sindrom)

Osobe koje imaju ADHD imaju veću vjerojatnost razvijanje drugih poremećaja mentalnog zdravlja, a takva stanja nazivamo komorbiditeti. Stručnjak mentalnog zdravlja ili medicinski stručnjak treba ukazuju li simptomi koje osoba doživljava na ADHD, a ne jedno od drugih stanja koje može izgledati kao ADHD prije postavljanja dijagnoze i liječenja. Neka uobičajena komorbiditetna stanja su:

### a) POREMEĆAJI SPAVANJA

Osobe kojima je dijagnosticiran ADHD mogu češće imati poteškoća sa spavanjem poput nepravilnog rasporeda spavanja, teškoće sa uspavljivanjem ili povišenu razinu aktivnosti tijekom spavanja. Pojedini poremećaji spavanja uzrokuju simptome koji su jednaki onima tipicima za ADHD (npr. problemi koncentracije). Također, osobe s ADHD sindromom u većoj mjeri zloupotrebljavaju alkohol i psihoaktivne supstance, a važno je istaknuti kako pojedine supstance djeluju vrlo nepovoljno na simptome (primjerice, dodatno smanjuju sposobnost održavanja koncentracije).

### b) POREMEĆAJI PONAŠANJA

Mnogi problemi ponašanja nisu uobičajeni za komorbiditet kod osoba s ADHD-om, no također se ta skupina poremećaja učestalo povezuje s impulzivnosti koja potiče rizična ponašanja (npr. kockanje, prebrza vožnja, zloupotreba alkohola/droga).

### c) TEŠKOĆE UČENJA

Većina osoba s ADHD sindromom tijekom školovanja iskusi akademske poteškoće, no ipak tek vrlo malen broj osoba s dijagnozom ADHD-a ima i dijagnozu teškoća učenja u komorbiditetu. Teškoće učenja se odnose na probleme s čitanjem, pisanjem, računanjem.

### d) DEPRESIJA

Značajan broj osoba s ADHD sindromom također doživljava i depresivna raspoloženja i simptome te imaju u komorbiditetu poremećaj raspoloženja, poput velike depresivne epizode. U pojedinim slučajevima dodatna dijagnoza poremećaja raspoloženja nepovoljno djeluje na simptome koje povezujemo s ADHD-om (npr. poteškoće koncentracije).

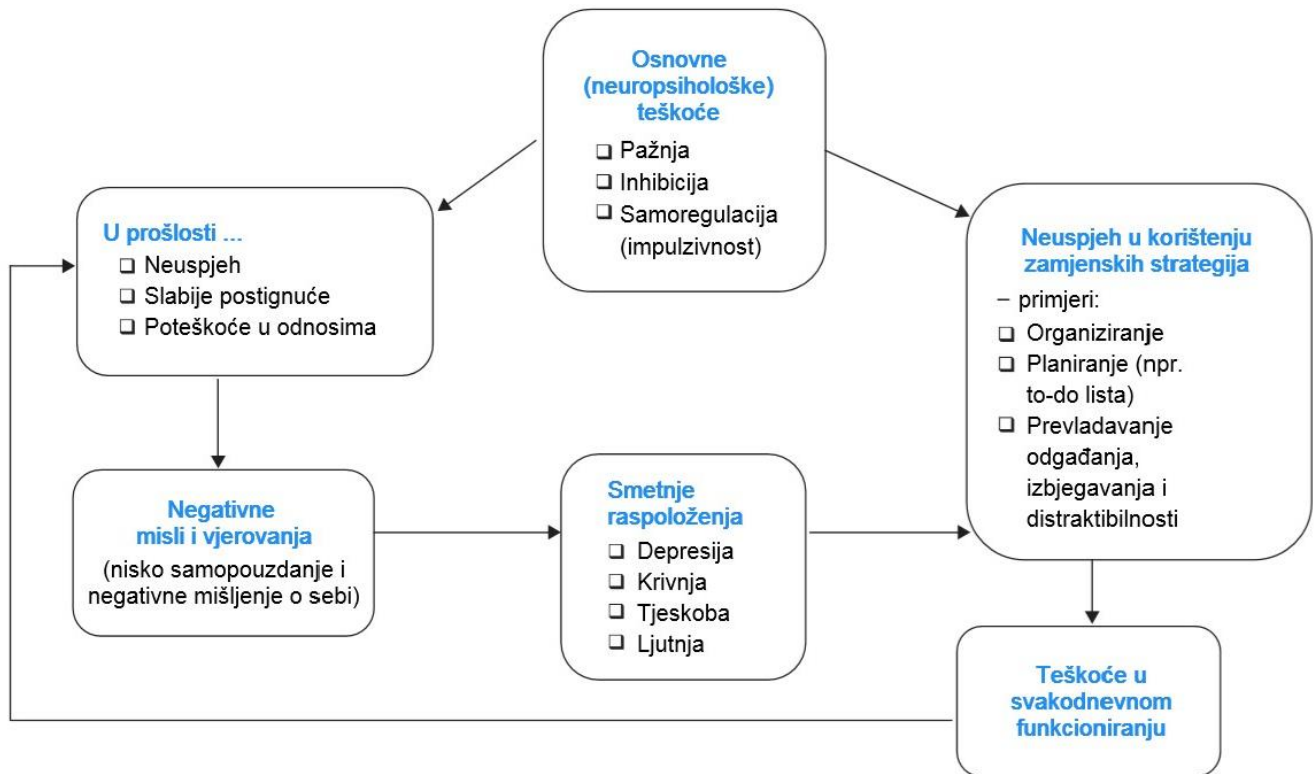
### e) ANKSIOZNOST

Značajan je postotak onih osoba s ADHD-om koje imaju i simptome anksioznosti, a oni su najčešće sekundaran problem. To označava da je pojedinac sklon zabrinutosti ili biva pod značajnim stresom zbog simptoma ADHD sindroma, kao što su teškoće s organizacijom vremena i rada te ispunjavanjem zadataka.

### f) PROBLEMI SA ZAPOŠLJAVANJEM I MEĐULJUDSKIM ODNOSIMA

Osobe s dijagnosticiranim ADHD sindromom često doživljavaju probleme na poslu, poput neuspjeha u izvršavanju zadataka, dobivanja lošijih procjena njihovih sposobnosti te razdoblja

nezaposlenosti. Teškoće poput zaboravnosti, nepažnje i impulzivnosti također mogu uzrokovati napetost u socijalnim odnosima.



**Slika 2:**

Kognitivno - bihevioralni model ADHD-a kod odraslih

Prevedeno iz: S. A. Safren, S. Sprich, S. Chulvick, & M. W. Otto (2004). Psychosocial treatments for adults with ADHD. *Psychiatric Clinics of North America*, 27(2), 349–360, © 2004 Elsevier Inc.

Negativne posljedice koje se često javljaju kod djece i mladih s ADHD sindromom

- teškoće svladavanja školskog gradiva
- teškoće socijalizacije s vršnjacima
  - otežano stvaranje i održavanje prijateljstava
  - nepopularni u društvu vršnjaka
- u društvu odraslih su često nedovoljno socijalno inhibirani (ne poštuju granice, nedostatak opreza i rezerviranosti)
- problemi u obiteljskom funkcioniranju - češći konflikti, razvodi, zlostavljanje djece,...
- česte ozljede, padovi, nesreće
- nisko samopoštovanje

## Učestali nesporedaji o ADHD-u:

<b>MIT</b>	<b>REALNOST</b>
<i>Aditivi hrani i šećer uzrokuju ADHD.</i>	Istraživanja ne potvrđuju ovo objašnjenje. Šećer i aditivi hrani mogu uzrokovati nemir kod bilo koga tko ih konzumira, no ne uzrokuju ADHD.
<i>Previše vremena utrošeno na gledanje TV-a ili igranje video-igara uzrokuje ADHD.</i>	Nema dokaza da spomenute aktivnosti uzrokuju ADHD i postoji dobro objašnjenje zbog čega mnoge osobe s ADHD sindromom vole ove aktivnosti.
<i>ADHD je uzrokovan lošim roditeljstvom i/ili netolerantni nastavnici.</i>	Nema ni istraživanja koje potvrđuju ovu hipotezu. Postoje samo dokazi kako osobe koje brinu o djetetu s ADHD sindromom doživljavaju frustraciju zbog toga što su hiperaktivitet i impulzivnost osobine koje otežavaju rad s njima, posebice u razredu.
<i>Ubrzan život društva u kojem živimo uzrokuje ADHD. Zbog toga ima veći broj osoba kojima je dijagnosticiran ADHD.</i>	Istraživanja ovo ne potvrđuju. ADHD je češće dijagnosticiran posljednjih godina, no nema dokaza kako je povećana njegova pojavnost u društvu.
<i>ADHD je produkt kulturalnih čimbenika američkog društva i nije stvarno zdravstveno stanje.</i>	Jednaka je pojavnost ovog sindroma u svim zemljama „zapadnog“ svijeta. Ona se ne razlikuje obzirom na rasu, etničku pripadnost ili socioekonomski status.

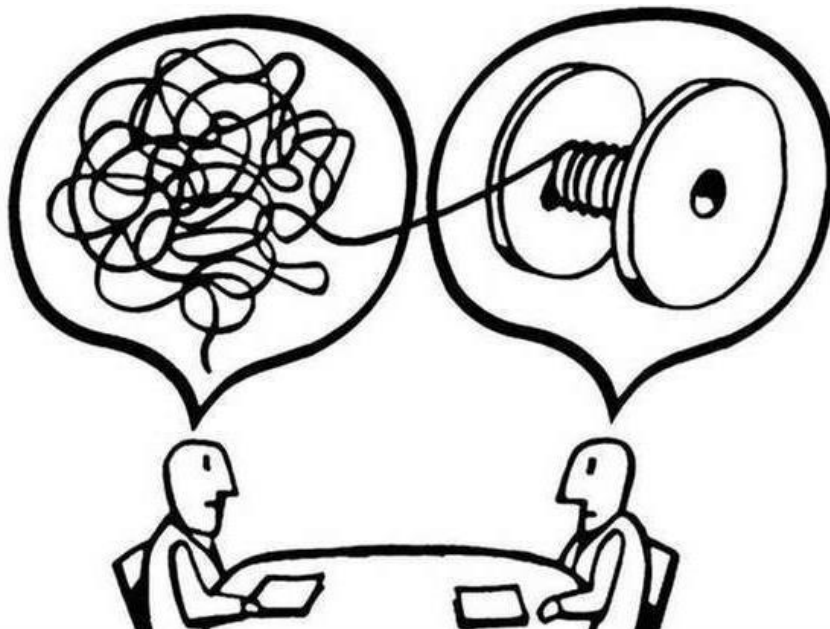
## Tretman

Postoji niz dostupnih tretmana za uspješnije nošenje sa simptomima ADHD-a, a koji su se pokazali vrlo učinkovitima, posebice kada se koriste u kombinaciji. Zasad nema tretmana kojima se ADHD u potpunosti liječi, no može pomoći kako simptomi ne bi ometali život osobe. Istraživanja potvrđuju ove vrste tretmana:

**Lijekovi:** Postoje različite vrste lijekova koji su odobreni za tretiranje simptoma ADHD-a, a u slučaju potrebe za njihovim korištenjem potrebno je konzultirati se s liječnikom.

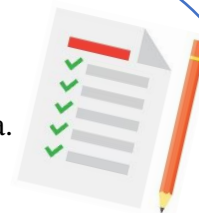
**„Coaching“:** Postoje tipični kratki treninzi (15-30min) koji su usmjereni primarno na uvježbavanje strategija upravljanja vremenom, planiranja i organizacije zadataka. Trener pomaže osobi s ADHD-om razviti strategije za upravljanje svojim akademskim obavezama te prati njihov napredak prema cilju.

**Psihoterapija:** Terapeut će najčešće raditi na mnogim stvarima kao i trener, no dodatno može pomoći u radu na nekim sekundarnim teškoćama, tipično povezanim s ADHD-om, poput niskog samopouzdanja, anksioznosti i depresivnosti.





## Pravila za raspored i lista zadataka



1. Planer, kalendar i lista zadataka zamjenjuju niz listova papira.
  - Listove papira lako zagubimo
  - Umjesto zadržavanja papirića za dogovorene termine, posjetnica ili bilo čeg sličnog – informaciju možemo zabilježiti na listu zadataka ili izravno u planer
2. SMS poruke koje dobijemo od drugih idu također na listu zadataka.
  - Zabilježite svaku poruku na to-do listu.
  - Ako zabilježite kada ste izvršili zadatak, imat ćete trajnu bilješku o tome, ako vas bilo tko upita u budućnosti.
3. Svi dogovori idu u planer/kalendar.
  - Nema više papirića s terminima koje možete lako zagubiti.
4. SVI zadaci trebaju biti zabilježeni u planeru ili listi zadataka.
  - Važno ju je pregledati svakog dana te prepraviti što je potrebno.
5. Važno je da se ne vodimo perfekcionističkim ciljevima.
  - Mnogi žele imati savršenu organizaciju u planeru, kalendaru/to-do listi, sa svim ispunjenim zadacima. Nemojte upasti u tu zamku! Takvi ciljevi najčešće rezultiraju da nemamo nikakvu organizaciju.
  - Ako ne možete odlučiti koji je najbolji način organizacije, koristite jednostavan oblik kalendara. Upamtite – važno je da odabranom načinu, koji god bio, damo poštenu šansu, a to znači da ga zadržimo barem tri mjeseca – dovoljno dugo da se na njega naviknemo.
6. Koristite način planiranja koji vam najbolje odgovara i poznat vam je.
  - Postoji mnoštvo različitih mogućnosti koje možemo odabrati za svoje planiranje – bilježnice, aplikacije, mobiteli ili tableti, mnogi računalni programi. Nema jednog ispravnog ili najboljeg načina. Važno je odlučiti na temelju odgovora na pitanje – koji je najbolji način za mene?

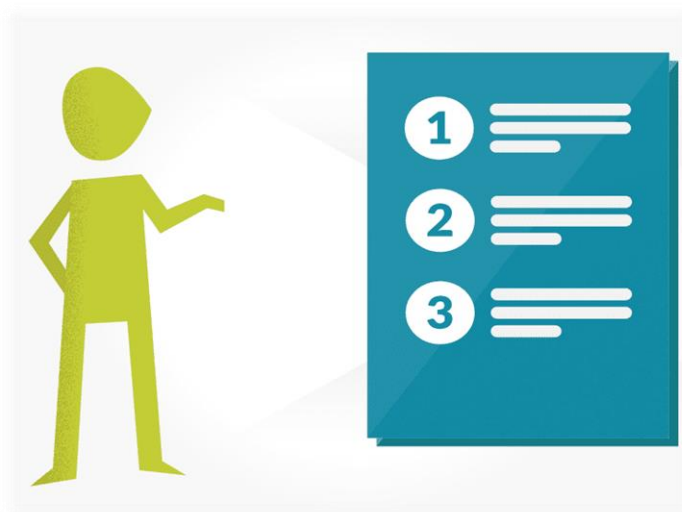
## Vježba određivanja prioriteta

Popišite sve zadatke koje trebate izvršiti. Zatim kraj svakog upišite slovo „A“, „B“ ili „C“ slijedeći ovo pravilo:

- „A“ zadaci
  - najvažniji zadaci
  - trebaju biti izvršeni u kratkom vremenskom roku (danas ili sutra)
- „B“ zadaci
  - Zadaci srednje važnosti
  - Dijelovi zadatka trebaju biti izvršeni u kraćem vremenskom razdoblju, no za druge dijelove imamo više vremena
- „C“ zadaci
  - Zadaci najmanje važnosti
  - Mogu nam biti vrlo zanimljivi ili laki za izvršiti, ali zapravo nam nisu toliko važni

Sve zadatke označene slovom „A“ trebamo izvršiti prije ijednog zadatka označenog slovom „B“! To ti može biti vrlo teško, ali je vrlo važno! Pomoći će ti da osiguraš da si izvršio/la zadatke koji su ti važni.

Koristi ovu tehniku svakoga dana. Steknite naviku odvajanja kratkog vremena kako biste procijenili što trebate učiniti i kako biste pažljivo odlučiti s kojim redoslijedom trebate izvršavati zadatke. Redovnim uvježbavanjem ove tehnike, osigurat ćete izvršavanje najvažnijih zadataka.



## Akadska prilagodba

Ako imate dijagnosticiran ADHD, možete zatražiti akadmsku prilagodbu, modifikacije i/ili korištenje pomagala u nastavi. Provjerite sa svojim fakultetom mogućnost njihove prilagodbe.

Ako zasad nemate dijagnosticiran ADHD sindrom, no doživljavate simptome koji bi na to mogli ukazivati, možete se naručiti na dijagnostičku procjenu u Centar za rehabilitaciju od Edukacijsko – rehabilitacijskog fakulteta u Zagrebu. Korisna je informacija kako se usluge plaćaju, no studenti ostvaruju pravo na 50% nižu cijenu usluge.

Kontakti Centra za rehabilitaciju (Edukacijsko – rehabilitacijskog fakulteta):

- telefon: 01/2457-560
- e-mail: [centar.info@erf.hr](mailto:centar.info@erf.hr)

web-adresa: <https://centar.erf.unizg.hr/>