



MAGAZYN POLSKIEJ GRUPY FARMACEUTYCZNEJ PGF

bez recepty

[Aktualności](#)
[Styl życia](#)
[Uroda](#)
[Zdrowie](#)
[Poradnik](#)
[Wizyta w aptece](#)

[Bieżący numer](#)
[Archiwum](#)
[Kontakt](#)

[RSS](#)

ADHD – Świat to za mało

Agata Domańska

Tytuł artykułu to jednocześnie nazwa kampanii społecznej i medialnej, której celem jest propagowanie wiedzy o ADHD – aby jak najszerszy krąg ludzi potrafił zrozumieć dotknięte tym zespołem dzieci. Wtedy łatwiej będzie im pomóc. Nasza redakcja włącza się do kampanii o ADHD, chcąc przybliżyć to zagadnienie aptekarzom w ramach opieki farmaceutycznej.



ADHD, inaczej zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi, to demokratyczna choroba: dotyka dzieci z każdego kręgu kulturowego, na całym świecie, zarówno w miastach, jak i na wsi. Częściej dotyczy chłopców. Ocenia się, że wśród dzieci w wieku 7-13 lat od cztery do ośmiu procent maluchów cierpi na ADHD. Być może jest ich nawet więcej – tego nie wiemy, choć przypuszcza się, że w szkole podstawowej średnio jedno dziecko w każdej klasie ma ADHD. W Polsce trudno jest bowiem o prawidłową diagnozę: niewielu lekarzy, nauczycieli, pedagogów czy psychologów potrafi prawidłowo rozpoznać tę chorobę. Konsekwencją jest fakt, że nie wszystkie dzieci poddawane są odpowiedniej terapii – szacuje się, że w naszym kraju tylko ok. 20 proc małych pacjentów objętych jest specjalistycznym leczeniem.

To nie jest synonim trudnego dziecka

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej to choroba, a nie celowe złe zachowanie małego człowieka. – Jego przyczyną jest zaburzona praca mózgu – tłumaczy Artur Kołakowski z Kliniki Psychiatrii Wieku Rozwojowego Akademii Medycznej w Warszawie. – System hamowania reakcji na bodźce nie działa jak należy, powodując niewspółmierne do sytuacji reakcje. Mózg dotkniętego tym zespołem dziecka nie jest w stanie wyodrębnić z tysiąca napływających bodźców i informacji tych, które są rzeczywiście istotne. Podejrzewamy, że winę ponoszą zaburzenia w przekazywaniu noradrenaliny i dopaminy. Mamy także podstawy przypuszczać, że choroba ta jest uwarunkowana genetycznie.

Ale uwaga: nie każde ruchliwe czy niespokojne dziecko cierpi na syndrom nadpobudliwości psychoruchowej. ADHD to nie synonim trudnego dziecka! Do rozpoznania ADHD konieczne jest stwierdzenie trzech grup objawów. Pierwszy to nadmierna ruchliwość: dziecko nie może usiedzieć w miejscu tak długo, jak jego rówieśnicy. Co chwila wstaje, wierci się, rozgląda. Drugi objaw to nadpobudliwość emocjonalna, czyli emocjonalne reakcje niewspółmierne do sytuacji. Trzeci to zaburzenia koncentracji: dziecko nie potrafi się skupić tak długo, jak jego rówieśnicy. Jego koncentrację zaburza każdy szczegół: latająca w pomieszczeniu mucha, wydarzenia za oknem itp.

– Cierpiące na ADHD dziecko ma kłopoty z planowaniem i doprowadzeniem do końca tego, co zaczęło – mówi Artur Kołakowski. – Najpierw coś robi, potem myśli. Nie potrafi poczekać na swoją kolej. Stale się wierci, łatwo i często się denerwuje, nieumyślnie psuje różne rzeczy. Trudno przewidzieć, co za chwilę zrobi. Wszystkiego musi dotknąć, nie przewiduje niebezpieczeństw. Ma kłopoty z przestrzeganiem zasad, psoci w domu i szkole i często jest bardzo gadatliwie. Choroba często sprawia, że dzieci cierpią, ponieważ nie są w stanie dostosować się do wymagań życia społecznego, przez co są mniej lubiane i poważane przez rówieśników. Zaburzenia koncentracji sprawiają, że gorzej się uczą, choć często są to dzieci zdolne.

Jednym z powikłań zespołu nadpobudliwości psychoruchowej, spowodowanym właśnie problemami z koncentracją, jest niechęć do szkoły i nauki. Nielezione ADHD sprawia, że dzieci szybciej niż powinny kończą akademicką karierę, przez co mają gorsze wykształcenie, start życiowy i poziom życia. A szkoda, bo dotknięte ADHD osoby często są zdolne ponad przeciętną.

Sławni ludzie dotknięci ADHD

Wśród chorych jest wiele sławnych nazwisk ze świata nauki i polityki: Thomas Edison, Albert Einstein, Alexander Bell, Benjamin Franklin, Winston Churchill, John F. Kennedy.

Jest też całe mnóstwo artystów: Salvador Dali, John Lennon, Whoopi Goldberg, Ernest Hemingway, Pablo Picasso, Lewis Carroll, Steve Wonder. Spośród znanych Polaków na ADHD cierpi Joanna Szczepkowska, Szymon Majewski czy Krzysztof Skiba. – ADHD sprawiło, że moje życie było gehenną – przyznaje Joanna Szczepkowska, popularna aktorka – Moze nie byłam bardzo ruchliwa, ale za to nie potrafiłam się skupić. Byłam dzieckiem wciąż wpatrzonym w okno, wystuchanie lekcji było dla mnie zwyczajnie niemożliwe – po dwóch minutach moja uwaga odjeżdżała niezależnie od mojej woli. Nie umiałam tak zawiązać butów, żeby się zaraz nie

rozwiązały, do dziś zresztą tego nie umiem. Nie potrafiłam dobrze spakować tornistra ani zapamiętać wyglądu moich zeszytów. Z tego powodu sama sobie wydawałam się złym człowiekiem, choć miałam sukcesy na polach, na których potrzebna była pomysłowość i energia – kiedyś sama zorganizowałam dla całej szkoły sympozjum, poświęcone tłumaczeniu poezji włoskiej – zresztą większość tłumaczeń sama wymyśliłam.

Problem polega na tym, że z samego ADHD można wyrosnąć – twierdzi Artur Kołakowski. – Ale z jego powikłań niestety nie.

Jakie to powikłania? Oprócz niechęci do szkoły mogą to być tendencje do wchodzenia w konflikty, wystawianie się na niebezpieczeństwo (np. wśród chorych większe jest ryzyko wypadków samochodowych), podatność na nałogi, nieumiejętność przystosowania się i skłonność do wypadania poza nawias społeczeństwa, zachowania buntownicze, niska samoocena, problemy emocjonalne, skłonność do nerwicy i depresji.

Dobra zła choroba?

Okazuje się, że ADHD ma też pozytywne aspekty: ludzie dotknięci tym zespołem są często ciekawi życia, energiczni i pełni entuzjazmu, weseli, obdarzeni wielką wyobraźnią i pomysłowością. Mają intuicję i potrafią z niej korzystać. Są też wrażliwi, wielkoduszni, chętni do pomocy i obdarzeni dobrym sercem. Potrafią szybko wybaczać. W lot chwytają nowe idee, są bardzo kreatywni, często mają zdolności graficzne, aktorskie czy manualne. Często robią wiele rzeczy naraz, równie często swoim entuzjazmem są w stanie porwać do działania innych. Wszystko jednak pod warunkiem, że ich choroba odpowiednio wcześniej zostanie zdiagnozowana i zostanie podjęte odpowiednie leczenie.



– Z diagnostyką w naszym kraju nie jest najlepiej – mówi Ilona Lelito, prezes Polskiego Towarzystwa ADHD. – Osoby z ADHD często po diagnozę muszą przyjeżdżać do Warszawy, do Kliniki Psychiatrii Wieku Rozwojowego. Pacjentów jest tak wielu, że na wizytę czeka się tam nawet dwa, trzy lata. Za mało jest specjalistów, którzy poprowadzą terapię dziecka. Tymczasem im wcześniej zaczniemy dziecko leczyć, tym lepsze terapia przynosi efekty. PTADHD prowadzi specjalne szkolenia dla lekarzy pierwszego kontaktu, by jak najwcześniej diagnozowali chorobę – najlepiej zanim dziecko jeszcze pójdzie do szkoły.

Od dawna czułam, że coś ze mną jest nie tak – mówi Joanna Szczepkowska. – Wiedziałam, że mój problem to jakaś choroba, jakiś zespół objawów. Chodziłam od lekarza do lekarza i szukałam recepty. Długo nikt nie potrafił mnie zdiagnozować, mimo że zrobiłam nawet testy neurologiczne. Tylko mojemu wieloletniemu uporowi zawdzięczam fakt, że w końcu znalazłam specjalistę, który zastanowił się, czy przypadkiem nie cierpię na ADHD.

Terapia ADHD

Kompleksowe leczenie ADHD obejmuje psychoterapię, oddziaływanie psychospołeczne, a w nasilonych przypadkach także leczenie farmakologiczne.

– Tu pojawia się kolejny problem – mówi Ilona Lelito. – Leki przeciw ADHD nie są refundowane. Nie są też tanie: leczenie kosztuje średnio 300-500 zł miesięcznie. Dlatego polskie dzieci dostają leki tańsze, gorsze, tzw. leki drugiego rzutu. Mają one więcej skutków ubocznych i są mniej skuteczne – ich skuteczność wynosi ok. 50 proc., podczas, gdy stosowane na Zachodzie leki pierwszego rzutu są skuteczne w 80 procentach.

U ok. 40 proc. pacjentów choroba samoistnie zmniejsza się o 50 proc. w ciągu każdych pięciu lat, począwszy od wczesnego dzieciństwa. Jednak u pozostałych pewne objawy utrzymują się także w dorosłości.

– Kiedy byłem chłopcem, nie było jeszcze takiej choroby jak ADHD, byłem więc po prostu niegrzecznym dzieckiem i ciągle mnie straszono szkołą specjalną. Miałem tyle energii, że nie mogłem usiedzieć w miejscu. W moim dzienniczku wciąż pojawiały się uwagi typu: „Szymon biega w odwrotnym kierunku niż trzeba, po korytarzu” czy „Na pytanie, co robi, nie umie odpowiedzieć” – mówi Szymon Majewski, autor telewizyjnego „Show”. – Podczas kartkówek nie umiałem się skupić, a żeby nie oddać pustej kartki, rysowałem paniom zwierzątka i pejzaże. I dostawałem dwójki. Z nadmiaru energii musiałem podskakiwać. To mi zostało do dziś. Choć jestem dorosłym facetem, z żoną i dziećmi, czasem po prostu podskakuję w miejscu, zacierając ręce – dokładnie jak kiedyś. W dodatku mam trudności z zorganizowaniem się, przez co mam problemy także jako ojciec. Kiedy muszę pomóc dzieciom spakować tornistry, miotam się pomiędzy książkami, zeszytami, kanapkami, strojami na WF i... kompletnie się gubię. W efekcie idą do szkoły bez potrzebnych



książek, spakowane według nie swoich planów lekcji. Do dziś nie czytam e-maili, bo jest ich za dużo, a ja nie umiem nic zrobić systematycznie, po kolei. Przez ADHD z wielu rzeczy musiałem w życiu zrezygnować, bo zaczynałem tysiące spraw, a nie kończyłem prawie żadnej.

Nie potrafię się nie spóźnić

ADHD można zdiagnozować dopiero u dziecka w wieku szkolnym. – Uwaga i koncentracja u dziecka dojrzewa do 6-7 roku życia – mówi Artur Kołakowski. – Wcześniej mówimy o podejrzeniu ADHD. Ale przed siódmym rokiem objawy muszą już być widoczne. Staramy się nie stosować leczenia farmakologicznego u dzieci w wieku przedszkolnym, wtedy stosuje się głównie metody psychoterapeutyczne. Pierwszym krokiem ku lepszej sytuacji jest wiedza na temat ADHD. Dlatego Joanna Szczepkowska założyła własną stronę internetową, www.szczepkowska.pl, na której można znaleźć wiele informacji o chorobie.

– Wiedza jest dobrodziejstwem – mówi aktorka. – Pozwala uprzedzać siebie i innych o tym, co nas może spotkać w kontakcie z chorą osobą: że człowiek nie uczy się na błędach, że nie potrafi się nie spóźnić itp. Bardzo ważne jest uświadomienie rodzicom, że nie zawinili chorobie dziecka, oraz chorym, że samotność nie jest dla nich dobra: w gorszej sytuacji są ci, którzy nie mają nikogo, kto ich rozweseli i czasem zorganizuje – tacy ludzie żyją w wiecznej panice i lęku. W ramach kampanii „ADHD – Świat to za mało” Polskie Towarzystwo ADHD chce uczyć, uczyć i jeszcze raz uczyć. Chce też zbierać fundusze na stworzenie sieci placówek, gdzie będzie można zdiagnozować chorobę i uzyskać pomoc w terapii. Bo ADHD jest jak krótkowzroczność – nie da się jej wyleczyć. Ale można założyć okulary – dzięki terapii nauczyć się panować i żyć z chorobą.