

Uzmanības deficīta hiperaktivitātes sindroms (UDHS).



Uzmanības deficīta un hiperaktivitātes **sindroms** (UDHS) uzskatāms par attīstības īpatnību, kas dažādu faktoru ietekmē piemeklē aptuveni 5-7% bērnu. Vairāk nekā trešdaļai UDHS simptomi saglabājas arī, sasniedzot pieaugušā vecumu.

UDHS fizioloģiskais cēlonis visbiežāk meklējams dažādās grūtniecības laika vai dzemdību traumās, ģenētikā vai psihotraumatiskos apstākļos ģimenes lokā. Atsevišķa smadzeņu daļa bērnam nobriest novēloti, kā rezultātā novērojami uzvedības traucējumi, grūtības koncentrēties un pastāvīgs nemiers. Visbiežāk UDHS traucējumi izpaužas arī pusaudža gados, savukārt trešdaļai tie turpinās arī pēc 25 gadu vecuma. Aptuveni 30% cilvēku UDHS pāriet spontāni.

Neskatoties uz to, ka **simptoms** būtiski ietekmē cilvēka dzīves kvalitāti un ikdienu, tas nereti tā arī netiek diagnosticēts. Arī pazīmes nav viennozīmīgas un nespēj skaidri norādīt uz UDHS – speciālisti uzsver, ka **sindroms** nereti tiek maldīgi piedēvēts arī citu psiholoģisku problēmu gadījumā.

Svarīgi atcerēties, ka diagnozi - Hiperaktivitāte jeb UDHS un tai atbilstošu ārstēšanu uzstāda tikai un vienīgi speciālists: neirologs, klīniskais psihologs, psihiatrs.

Pazīmes, kas liecina par uzmanības deficīta un hiperaktivitātes sindromu

1. UDHS gadījumā bērns nespēj izvērtēt informācijas nozīmīgumu, tāpēc reaģē uz pilnīgi visiem kairinājumiem. Šie bērni ir nevis neuzmanīgi, bet gan pārlietu uzmanīgi, jo viņi pievērš uzmanību katram sīkumam. Šie bērni reaģē pirms ir izvērtējuši situāciju, tāpēc reakcija bieži ir neadekvāta.

2. Pieres daiva ļauj plānot un strukturēt darbību. Šie bērni nespēj saplānot savu rīcību.

3..Šiem bērniem ir izjaukts noradrenālīna un dopomīna līdzsvars smadzenēs. **Tas nemitīgi liek meklēt jaunus iesaļidus, tāpēc šie bērni nespēj koncentrēties un noturēt uzmanību uz vienu konkrētu darbību vai otra cilvēka teikto.** Viņa uzmanību novērš dažādi sīkumi, blakus trokšņi vai paša domas.

4. Zemgarozas struktūrās atrodas daudz impulsu un enerģija, kuru strukturē garoza. **Šiem bērniem ir apgrūtināta zemgarozas impulsu kontrole un iespēja tos vadīt.** Bērni ar UDHS ne mirkli nespēj nosēdēt mierā, skrien un lec, pastāvīgi atrodas nemitīgā kustībā. Tie ir spiesti ievērot sociālās normas, taču nemiers saglabājas, radot nervozitāti un trauksmes sajūtu. Viņi teju nekad nav pilnīgi atslābinājušies un, pat sēžot uz vietas, dīdās, maina pozīciju un atrašanās vietu.

5.Bērnā ar UDHS nepieciešama pastāvīga stimulācija, tāpēc viņi ir tendēti uz darbībām, kas sniedz adrenalīnu. Viņi var nodoties ekstrēmām sporta veidiem, azartspēlēm.

6.UDHS nereti tiek uztverta kā egocentriska uzvedība, tādejādi radot **problēmas saskarsmē ar apkārtējiem.** Cilvēks spēj būt izteikti nevērīgs un paviršs, viņa uzmanību viegli novērst, viņš nelabprāt risina konfliktus, un ierastās situācijas viņu drīz vien sāk garlaikot.

7.Būdāms nervozs un viegli aizkaitināms, cilvēks ar UDHS **spēj ātri sadusmoties par sīkumiem un tikpat veikli atkal nomierināties.**

8.Jā vien bērns ar UDHS nav īpaši koncentrējies uz veicamo darbību, viņa smadzenes nespēj atsaukt atmiņā gluži vienkāršas lietas, piemēram, kur viņš tikko novietojis mācību piederumus vai mobilo tālruni.

UDHS diagnostika

Lai tiktu definēts UDHS, bērni ir jāpēta ilgu laiku. **Simptomiem jābūt klātesošiem jau pirms 7 gadu vecuma un vairāk nekā vienā vidē.** Proti - vismaz divās vietās, piemēram, skolā un mājās, tikai ar neuzmanību skolā nepietiek, lai varētu uzstādīt šādu diagnozi.

Izdala 3 simptomu grupas:

1. Uzmanības problēmas (lai uzstādītu diagnozi, jābūt vismaz 6 pazīmēm vismaz 6 mēnešus)

- bērnam ir grūti koncentrēties, daudz neuzmanības kļūdu
- bērnam ir grūtības koncentrēt un noturēt uzmanību, pildot uzdevumu

- bieži šķiet, ka bērns neklausās, kad viņu uzrunā, nedzird, ko saka
- bērns nespēj sekot līdz instrukcijām un tās izpilda kļūdaini
- bērnam ir grūti organizēt savu darbību
- bērns izvairās no uzdevumiem, kuru izpildē ir nepieciešama patstāvība vai pacietība
- bērns bieži pazaudē dažādas lietas (mācību piederumus, rotaļlietas)
- ārējie stimuli viegli novērš bērna uzmanību
- bērns bieži aizmirst, kas viņam ir jādara, ir izklaidīgs
- nevar uzsākt skolas uzdevumus vai veikt mājas darbus

2. Hiperaktivitāte (jābūt vismaz 6 pazīmēm no hiperaktivitātes un impulsivitātes skalām kopā)

- bērns nevar mierīgi nosēdēt krēslā, nepārtraukti dīdās, grozās, knibinās
- bērns ceļas no krēsla, kad tas netiek atļauts
- staigā pa klasi stundas laikā
- bērns bieži skraida apkārt un dara to arī nepiemērotās situācijās
- bērnam bieži ir grūtības mierīgi spēlēties vai iesaistīties mierīgās brīvā laika aktivitātēs
- bieži šūpojas uz krēsla, trokšņo nepiemērotās situācijās
- bērns pārlietu runā (nevietā, daudz, skaļi, intensīvi)
- nepārtraukta kustību aktivitāte, kuru nesamazina ne aizrādījumi, ne sodi

3. Impulsivitāte

- bērns bieži pasaka atbildi, pirms ir pabeigts uzdotais jautājums
- bērnam ir grūtības sagaidīt savu kārtu rotaļās vai sporta stundās
- bērns bieži pārtrauc citus un iejaucas citu darbā
- bez nepieciešamības sāk skaļi runāt stundas laikā

Lūk, daži **ieteikumi** ikvienam no mums un jo īpaši vecākiem, kuru bērniem piemīt kādas no augstākminētajām pazīmēm:

1. **Ieviesiet mājās noteikumus** un tiem arī strikti sekojiet, piemēram, noteiktā kārtībā organizēt mājasdarbu izpildi, gulētiešanu utt. Bērniem ar UDHS vieglāk izpildīt zināmus rutīnas darbus nekā katru dienu rīkoties citādāk.
2. **Slavējiet bērnu par darbiem, kas viņam izdodas**, apbalvojiet par labi paveiktiem mājas darbiem, sakārtotu istabu utt.
3. **Runājot ar bērnu, jāpanāk 100% uzmanība** – jāizslēdz TV, radio, dators, jāskatās bērnam acīs, ja nepieciešams, pat jāsaņem aiz rokas.

4. **Runājot, izsakieties skaidri, tieši un nepārprotami.** Veidojiet īsus teikumus un uzdevumus/ norādījumus dodiet pa vienam.
5. **Samaziniet uzmanības novēršanas iespējas.** Piemēram, mācīšanās vietu iekārtojiet tālāk no logiem, durvīm.
6. **Izveidojiet nemainīgu dienas režīmu bērnam.**

UDHS korekcija

Korekcijā izšķir 3 aspektus:

Medicīniskā palīdzība: speciālista izrakstītie medikamenti, speciālas diētas, noteikts dienas režīms.

Vecāku darbs ar bērnu: noteiktu prasmju apgūšana, kas uzlabo komunikāciju ar bērnu, palīdz viņu disciplinēt.

Pedagoģa darbs ar bērnu: noteiktu prasmju apgūšana, kas atvieglo un padara piemērotāku mācīšanās procesu un ikdienas vidi bērniem ar UDHS.

Kur vērsties pēc palīdzības (ārpus skolas)

Lai diagnosticētu UDHS (Uzmanības deficīta hiperaktivitātes sindroms) vislabāk vērsties pie psihiatra vai neirologa. Speciālisti nozīmē izmeklējumus, kuri palīdz konstatēt sindroma simptomus. Ja diagnoze apstiprinās, tad nepieciešamības gadījumā ārsts nozīmē medikamentozu korekciju. Jūs varat vērsties arī pie speciālistiem, kuri izmanto savā darbā kognitīvas bihaviorālās terapijas metodes (klīniskais psihologs). Šīs metodes efektīvi strādā ar UDHS sindromu un ar uzvedības un sociālās adaptācijas traucējumiem.

www.vivendicentrs.lv

<http://www.medicine.lv/raksti/veido-atbalsta-grupas-hiperaktivu-bernu-vecakiem>

<http://www.privatpsihiatrija.lv>

<https://www.bkus.lv/lv/content/bernu-psihiatrs>