

УЗ «Могилевская областная психиатрическая больница».

Синдром дефицита внимания и гиперактивность.

Гиперактивность - «гипер» - указывает на превышение нормы, «активный» - действенный, деятельный. К внешним проявлениям гиперактивности относят невнимательность, отвлекаемость, импульсивность, повышенную двигательную активность. Также гипертимности сопутствуют проблемы во взаимоотношениях с окружающими, трудности в обучении, низкая самооценка. При этом уровень интеллектуального развития у детей не зависит от степени гиперактивности и может превышать показатели возрастной нормы. Первые проявления гиперактивности наблюдаются в возрасте до 7 лет и чаще встречаются у мальчиков, чем у девочек.

Причины возникновения: Причинами возникновения гиперактивности могут быть - генетические факторы, индивидуальные особенности нервной системы, особенности строения и функционирования головного мозга, родовые травмы, инфекционные заболевания, перенесенные ребенком в первые месяцы жизни, осложнения и патологии во время вынашивания плода и родовой деятельности, травмы или инфекционные поражения головного мозга в раннем детстве. Плохая экология также может послужить развитию гиперактивности: загрязненный воздух, вода, бытовые предметы. Особенно вреден свинец. Воздействие токсичных веществ на организм беременной женщины: алкоголя, лекарственных средств, загрязненных пестицидами продуктов. Иногда патологию может вызвать неблагоприятная психологическая обстановка в семье или неправильный подход к воспитанию.

Как правило, **в основе синдрома гиперактивности лежит** минимальная мозговая дисфункция, наличие которой определяет врач невролог и назначает при необходимости медикаментозное лечение. Однако подход к лечению должен быть комплексным. Ведь ни одна таблетка не может научить человека, как надо себя вести. Неадекватное же поведение, возникшее в детстве, способно зафиксироваться и привычно воспроизводится в более, старшем возрасте. Нельзя забывать, что в первую очередь страдает сам ребенок. Ведь он не может вести себя так, как требуют взрослые, и не потому, что не хочет, а потому, что физиологические возможности не позволяют ему сделать это. Такому ребенку трудно долгое время сидеть неподвижно, не ерзать, не разговаривать. Постоянные окрики, замечания, угрозы наказания, на

которые так щедры взрослые, не улучшают его поведения, а порой даже становятся источниками новых конфликтов. Кроме того, такие формы воздействия могут способствовать формированию у ребенка отрицательных черт характера. В результате страдают все: и ребенок, и взрослые, и дети, с которыми он общается. Добиться того, чтобы гиперактивный ребенок стал послушным и покладистым, еще не удавалось никому, а научить жить в мире и сотрудничать с ним - вполне посильная задача.

Очень сложно вовремя поставить диагноз "дефицит внимания и гиперактивность". Признаки и симптомы патологии явно заметны, когда уже проявляются проблемы в обучении или поведении ребенка. Чаще всего о наличии расстройства начинают подозревать педагоги или психологи. Многие родители такие отклонения в поведении списывают на переходный возраст. Но после обследования у психолога можно диагностировать СДВГ у детей. Признаки, методы лечения и особенности поведения с таким ребенком родителям лучше подробно изучить. Только так можно откорректировать поведение и предотвратить более серьезные последствия патологии во взрослом возрасте. Но для подтверждения диагноза необходимо провести полное обследование. Кроме того, следует наблюдать за ребенком не менее полугода. Ведь симптомы могут совпадать при различных патологиях. Прежде всего, стоит исключить расстройства зрения и слуха, наличие поражения головного мозга, судорог, проявляющихся длительное время.

Основные проявления гиперактивности можно разделить на три блока: дефицит активного внимания, двигательная расторможенность, импульсивность. Ребенок является источником разнообразных конфликтов, драк и просто недоразумений. Он непослушен, ему трудно долго удерживать внимание, не слушает когда к нему обращаются, с большим энтузиазмом берется за задание, но так и не заканчивает его, испытывает трудности в организации, часто теряет вещи, избегает скучных и требующих умственных усилий заданий, часто бывает забывчив, постоянно ерзает, проявляет признаки беспокойства (барабанит пальцами, двигается в кресле, бегает, забирается куда - либо), спит гораздо меньше, чем другие дети, даже во младенчестве, очень говорлив, начинает отвечать, не дослушав вопроса, не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается, прерывает, плохо сосредотачивает внимание, не может дождаться вознаграждения (если между действием и вознаграждением есть пауза), не может контролировать и регулировать свои действия (поведение слабоуправляемо правилами), при выполнении заданий ведет себя по - разному и показывает очень разные результаты (на некоторых заданиях ребенок спокоен, на других - нет, на одних уроках он успешен, на других

- нет). Если у ребенка проявляются хотя бы шесть из перечисленных признаков, можно предположить, что ребенок гиперактивен.

СДВГ может проявляться не только в поведении ребенка. Ему могут сопутствовать нарушения психического и физического здоровья ребенка.

Чаще всего это выражается в виде появления депрессий, различных страхов, маниакального поведения или нервных тиков. Также последствиями СДВГ могут быть заикание или энурез, снижение аппетита, могут наблюдаться расстройства сна, частые головные боли и быстрая утомляемость.

Помочь гиперактивному ребенку можно, если выработать единую стратегию воспитания (воспитатель, педагог, родители). Необходимо проанализировать уже использованные методы и способы воздействия и сформулировать методы индивидуальной работы с ребенком. Сначала желательно обеспечить тренировку только одной функции. Например, если вы хотите, чтобы он был внимательным, выполняя какое-либо задание, постарайтесь не замечать, что он ерзает и вскакивает с места. В другой раз, вы сможете тренировать навык усидчивости и поощрять ребенка только за спокойное поведение, не требуя от него в этот момент активного внимания. Если у ребенка высокая потребность в двигательной активности, нет смысла подавлять ее. Лучше попытаться научить его выплескивать энергию приемлемыми способами: заниматься плаванием, легкой атлетикой, танцами, футболом и т.д. Необходимо помнить, что гиперактивному ребенку легче работать в начале дня, чем вечером, а также в начале урока, а не в конце. Нагрузка ребенка должна соответствовать его возможностям. Необходимо разработать систему поощрения и наказания, она должна быть достаточно гибкой, но обязательно последовательной (с учетом особенностей гиперактивного ребенка). Один из вариантов поощрения - выдача жетонов, которые в течение дня можно обменять на награды (поход в кино, в цирк и т.д.), это поможет стимулировать действия ребенка. Поскольку гиперактивный ребенок чрезмерно импульсивен и способен своим поведением вызвать эмоциональную реакцию взрослого, важно чтобы взрослый оставался всегда спокойным. Прежде чем реагировать на неприятную ситуацию, остановитесь на несколько секунд, сосчитайте до десяти. И тогда, избежав эмоциональной вспышки, вы избежите, чувства вины за проявление своей слабости, сможете лучше понять ребенка, который так нуждается в вашей поддержке.

Медикаментозное лечение. Чаще всего назначаются психостимуляторы и ноотропные средства, которые воздействуют на головной мозг, способствуют нормализации внимания и улучшают кровоснабжение. Применяются также антидепрессанты и

успокоительные средства, чтобы снизить гиперактивность. Самыми распространенными лекарствами для лечения СДВГ являются следующие препараты: "Метилфенидат", "Имипрамин", "Ноотропин", "Фокалин", "Церебролизин", "Декседрин", "Страттера".

Советы для родителей: Совместными усилиями педагогов, психологов и других специалистов можно помочь ребенку. Но основная работа ложится на плечи родителей ребенка. Только так можно преодолеть СДВГ. Признаки и лечение данной патологии обязательно нужно изучить родителям. Необходимо в общении с ребенком научиться соблюдать определенные правила: Проводить больше времени с малышом, играть и заниматься с ним. Показывать, как сильно его любят. Не давать ребенку сложных и непосильных заданий. Объяснения должны быть четкими и понятными, а задачи - быстро выполнимыми. Постоянно повышать самооценку ребенка. Детям с гиперактивностью необходимо заниматься спортом. Нужно соблюдать строгий режим дня. Нежелательное поведение ребенка нужно мягко пресекать, а правильные поступки поощрять. Нельзя допускать переутомления. Дети обязательно должны достаточно отдыхать. Родителям необходимо сохранять спокойствие в любых ситуациях, чтобы быть примером для малыша. Для обучения лучше найти такую школу, где возможен индивидуальный подход. В некоторых случаях возможно домашнее обучение. Только комплексный подход к воспитанию поможет ребенку адаптироваться к взрослой жизни и преодолеть последствия патологии.