

Розлад із дефіцитом уваги та гіперактивністю у дітей

Вступ

Розлад із дефіцитом уваги та гіперактивністю (РДУГ) — це стан, при якому дитині може бути важко звертати увагу та зосереджуватися або контролювати свою поведінку. Дитина також може мати багато енергії. РДУГ — це розлад головного мозку (*порушення нервово-психічного розвитку*), і симптоми зазвичай вперше проявляються у ранньому дитинстві. Це поширена причина проблем із поведінкою та навчанням у школі.

Існує три основні типи РДУГ:

- Неуважний тип. При цьому типі дітям важко зосередити увагу.
- Гіперактивно-імпульсивний тип. При цьому типі діти мають багато енергії та їм важко контролювати свою поведінку.
- Комбінований тип. Цей тип включає симптоми обох інших типів.

РДУГ є позитивним захворюванням. Якщо його не лікувати, цей розлад може вплинути на успішність дитини в навчанні, роботу та стосунки.

Які причини?

Точна причина цього захворювання невідома. Більшість експертів вважають, що генетика та фактори навколишнього середовища сприяють розвитку РДУГ.

Що підвищує ризик?

Це захворювання частіше розвивається у дітей, які:

- Мають родича першого ступеня споріднення, наприклад, одного з батьків, брата або сестру, з цим захворюванням.
- Мали низьку вагу при народженні.
- Народжені від матерів, у яких були проблеми під час вагітності, або які вживали алкоголь або тютюн під час вагітності.
- Мали інфекцію головного мозку або травму голови.
- Піддавалися впливу свинцю.

Які ознаки або симптоми?

Симптоми цього захворювання залежать від типу РДУГ.

Симптоми неуважного типу включають:

- Проблеми з організацією.
- Труднощі з концентрацією уваги та схильність легко відволікатись.
- Дитина часто допускає прості помилки.
- Труднощі з дотриманням інструкцій.
- Схильність до втрати та забуття речей.

Симптоми гіперактивно-імпульсивного типу включають:

- Непосидючість і труднощі з сидінням на місці.
- Дитина говорить поза чергою або перебиває інших.
- Дитині важко розслабитися або займатися тихою діяльністю.
- Високий рівень енергії та постійний рух.
- Труднощі з очікуванням.

У дітей із комбінованим типом наявні симптоми обох інших типів.

Діти з РДУГ можуть відчувати розчарування в собі та можуть вважати, що навчання в школі є особливо гнітючим. Оскільки діти стають старшими, гіперактивність може зменшитися, але увага та організаційні проблеми часто продовжуються. Більшість дітей не переростають РДУГ, але при лікуванні вони часто навчаються контролювати свої симптоми.

Як це діагностується?

Цей стан діагностується на основі симптомів РДУГ та історії академічної успішності Вашої дитини. Лікар Вашої дитини проведе повне обстеження. Під час обстеження лікар Вашої дитини попросить батьків або опікунів надати інформацію про спостереження.

Діагноз буде включати:

- Виключення інших причин поведінки дитини.
- Перегляд шкал оцінки поведінки, які заповнюються дорослими, які щодня перебувають з дитиною, наприклад, батьками або опікунами.
- Спостереження за дитиною під час візиту до клініки.

Діагноз встановлюється після перегляду всієї інформації.

Як це лікується?

Лікування цього захворювання може включати:

- Навчання батьків щодо управління поведінкою дітей віком 4–12 років. Когнітивна поведінкова терапія може застосовуватися для підлітків віком від 12 років.
- Лікарські препарати для покращення уваги, імпульсивності та гіперактивності. Навчання батьків щодо управління поведінкою є бажаним для дітей молодше 6 років. Поєднання лікарських препаратів та навчання батьків щодо управління поведінкою є найбільш ефективним для дітей старше 6 років.
- Навчання або додаткова підтримка в школі.
- Методи, які батьки повинні використовувати вдома для контролю симптомів і поведінки своєї дитини.

РДУГ може зберігатися і в дорослому віці, але лікування може покращити здатність Вашої дитини впоратися з труднощами.



Дотримуйтеся цих інструкцій вдома:

Їжа та напої

- Запропонуйте своїй дитині здорове, збалансоване харчування.
- Не дозволяйте дитині вживати напої, що містять кофеїн, такі як безалкогольні напої, кава та чай.

Спосіб життя

- Переконайтеся, що Ваша дитина спить всю ніч і регулярно виконує щоденні фізичні вправи.
- Допмагайте керувати поведінкою Вашої дитини, надаючи чітку структуру, чіткі вказівки та дотримуючись дисципліни. Багато з цих речей вивчатимуться та практикуватимуться під час тренінгу батьків щодо управління поведінкою.
- Допоможіть своїй дитині навчитися бути організованою. Ось декілька способів, як це зробити:
 - о Дотримуйтеся однакового розпорядку дня. Встановіть для дитини регулярний час пробудження та лягання спати. Заплануйте всі види діяльності, включно з часом для виконання домашніх завдань і часом для ігор. Розмістіть розклад у місці, де його побачить Ваша дитина. Позначайте зміни в розкладі заздалегідь.
 - о Організуйте для дитини постійне місце для зберігання таких речей, як одяг, рюкзаки та шкільне приладдя.
 - о Заохочуйте дитину записувати шкільні завдання та приносити додому необхідні книги. Зверніться до вчителів Вашої дитини за допомогою в організації шкільної роботи.
- Відвідуйте навчання батьків щодо управління поведінкою, щоб розробити корисні способи виховання Вашої дитини.
- Будьте послідовними у своєму вихованні.

Загальні інструкції

- Дізнайся якомога більше про РДУГ. Це надасть Вам змогу допомагати своїй дитині та переконатися, що вона отримує необхідну підтримку.
- Працюйте в команді з учителями Вашої дитини, щоб Ваша дитина отримувала необхідну допомогу. Це може включати:
 - о Навчання.
 - о Підказки вчителя, щоб допомогти Вашій дитині виконувати завдання.
 - о Зміну місця сидіння, щоб Ваша дитина працювала за партою, де нічого її не відволікає.

- Давайте безрецептурні та рецептурні препарати тільки відповідно до вказівок лікаря Вашої дитини.
- Приходьте на всі візити подальшого спостереження відповідно до вказівок лікаря Вашої дитини. Це важливо.

Зверніться до лікаря, якщо у Вашої дитини:

- М'язові судороги, що повторюються (*tiki*), кашель або спалахи мовлення.
- Проблеми зі сном.
- Втрата апетиту.
- Виникає депресія або тривога.
- Появляються нові або погіршуються вже існуючі поведінкові проблеми.
- Запаморочення.
- Прискорене серцебиття.
- Біль у шлунку.
- Виникає головний біль.

Негайно зверніться по допомогу:

- Якщо у Вас коли-небудь виникне відчуття, що Ваша дитина може завдати шкоди собі або іншим людям, або якщо у неї виникнуть думки про самогубство. Ви можете звернутися до найближчого відділення невідкладної допомоги або зателефонувати:
 - До місцевої служби невідкладної допомоги.
 - На гарячу лінію щодо кризових ситуацій, пов'язаних із самогубством.

Підсумок

- РДУГ викликає проблеми з увагою, імпульсивністю та гіперактивністю.
- РДУГ може призвести до проблем із стосунками, самооцінкою, навчанням та успішністю.
- Діагноз ґрунтується на поведінкових симптомах, історії академічної успішності та оцінці лікаря.
- РДУГ може зберігатися і в дорослому віці, але лікування може покращити здатність Вашої дитини впоратися з труднощами.
- Послідовне виховання, робота з ресурсами у школі, а також робота з командою медичних працівників, які розуміють РДУГ, можуть допомогти у лікуванні РДУГ.