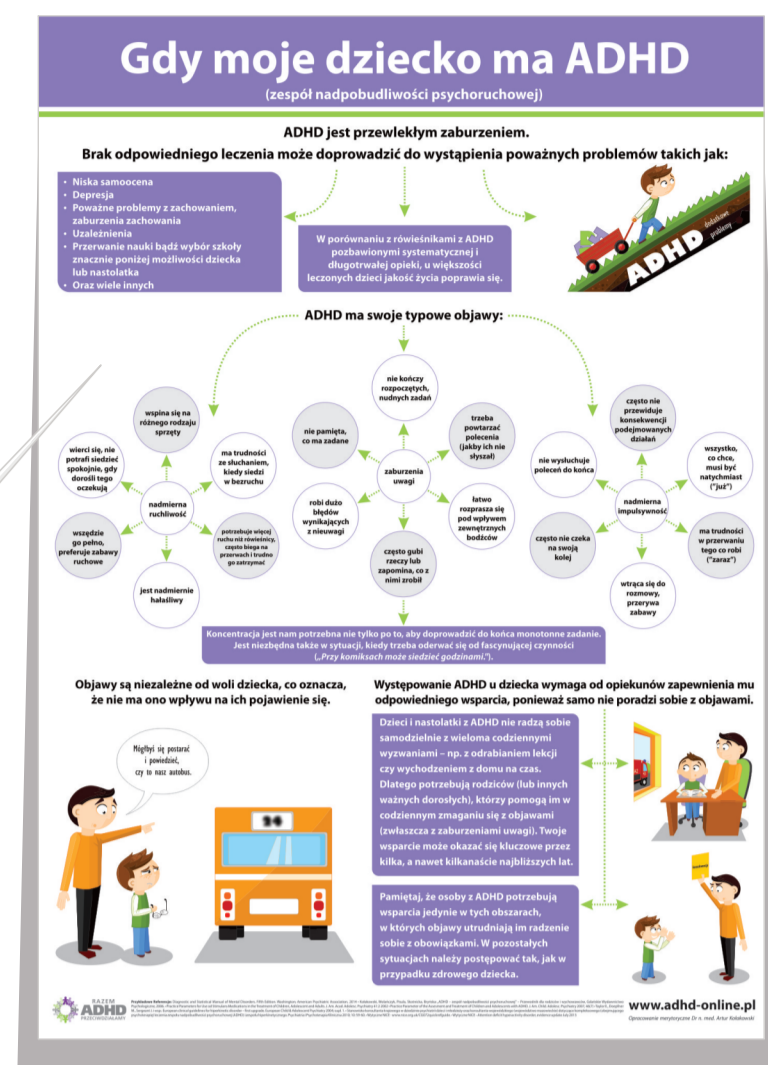


# Terapia ADHD

(zespół nadpobudliwości psychoruchowej)

Podstawowe, powszechnie uznawane metody leczenia.



## PLAN TERAPEUTYCZNY

Ważne jest **zdobyć odpowiedniej wiedzy** – prosimy o przeczytanie książki o ADHD (Oboje rodziców).

W przypadku ADHD intuicyjne metody wychowawcze mogą zawodzić – zapraszamy na **Warsztaty dla Rodziców** uczące radzenia sobie z objawami nadpobudliwości oraz trudnymi zachowaniami.

Potrzebne są **zalecenia dla nauczycieli pracujących z dzieckiem** – prosimy o dostarczenie do szkoły, przygotowanej przez Poradnię opinii, zawierającej wskazówki do pracy z uczniem.

Konieczna może być **terapia dziecka**, zwłaszcza w przypadku występowania dodatkowych zaburzeń. Rodzaj zajęć zależy od zdiagnozowanego problemu.

Spotkanie z psychiatrą pozwoli rozważyć czy są wskazania do **leczenia farmakologicznego**.

1. Barkley: *ADHD podjąć wyzwanie*; Zysk i s-ka; Poznań 2009
2. Heinger, Weiss: *Od Chaosu do spokoju*, Media Rodzina, Poznań 2005
3. Jerzak, Kołakowski: *ADHD w szkole*, GWP 2015
4. Kołakowski, Wolańczyk, Pisula, Skotnicka, Bryńska: „ADHD – zespół nadpobudliwości psychoruchowej”, GWP, 2006
5. Pentecost: *Wychować dziecko z ADD i ADHD*, Fraszka Edukacyjna, Warszawa 2005
6. Pfiffner: *Wszystko o ADHD*, Poznań, Zysk i s-ka, 2004

- Klasowe strategie na zaburzenia uwagi:
1. Ławka blisko tablicy, z kolegą „pomocnikiem”, z dala od okna i drzwi.
  2. Eliminowanie zadań polegających na niepotrzebnym przepisywaniu np. treści zadań na sprawdzianie.
  3. W domu nie nadrabiamy zaległości spowodowanych przez objawy.
  4. Nauczyciel:
    - a. kontroluje, czy uczeń zapisał pracę domową i sporządził dostosowaną do jego możliwości notatkę,
    - b. powtarza uczniowi polecenia wydawane do całej klasy (jeśli tego potrzebuje),
    - c. dyskretnie przywołuje rozproszoną uwagę.

Domowe strategie na ADHD:

1. Wyznacz czas odrabiania lekcji przed zabawą.
2. Pracuj razem z dzieckiem.
3. Razem ustalacie, co jest zadane.
4. Pracujcie w nudnym, pustym i cichym miejscu.
5. Pracę podziel na etapy - wprowadź przerwę, gdy zauważysz, że dziecku trudno jest się skupić.
6. Po zakończonej pracy, nagroź dziecko i siebie.

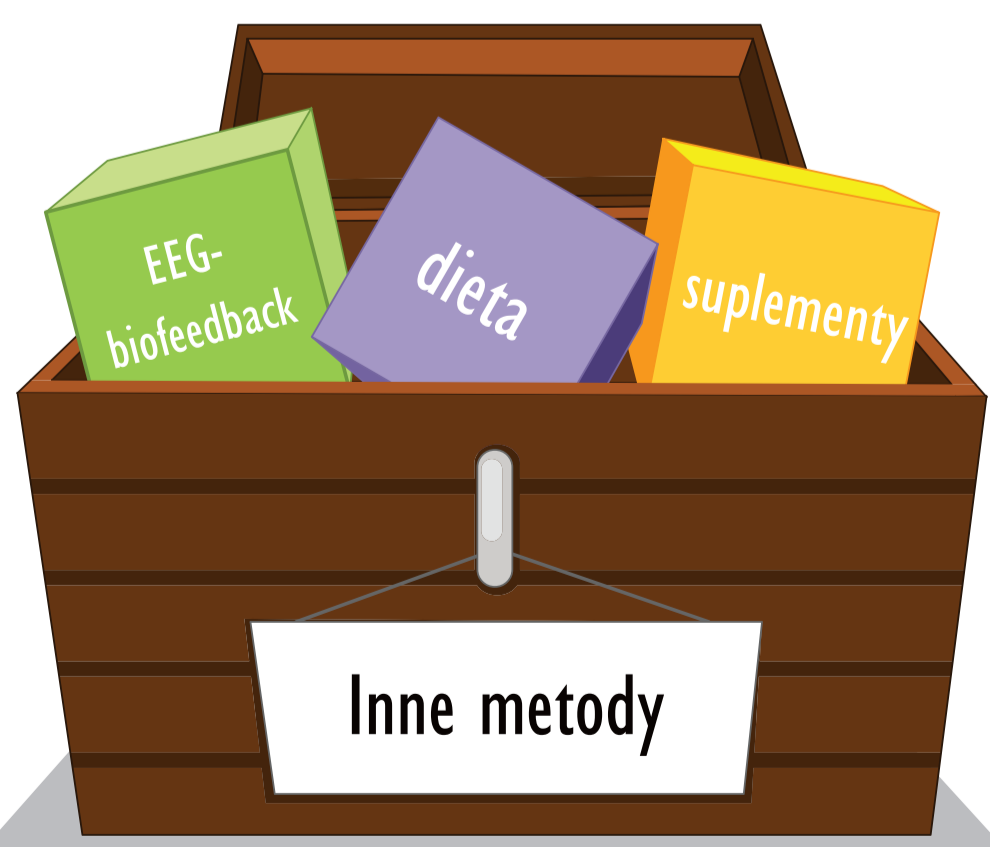
Strategia skracania zadań uczniom z zaburzeniami uwagi:

„Naukowcy zbadali, że dziecko z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej pracuje mniej wydajnie niż jego rówieśnicy o około 30 – 40%. Mówiąc inaczej pracuje tak jak dziecko 2 lata młodsze.”  
Russell Barkley „ADHD – podjąć wyzwanie”

Np.

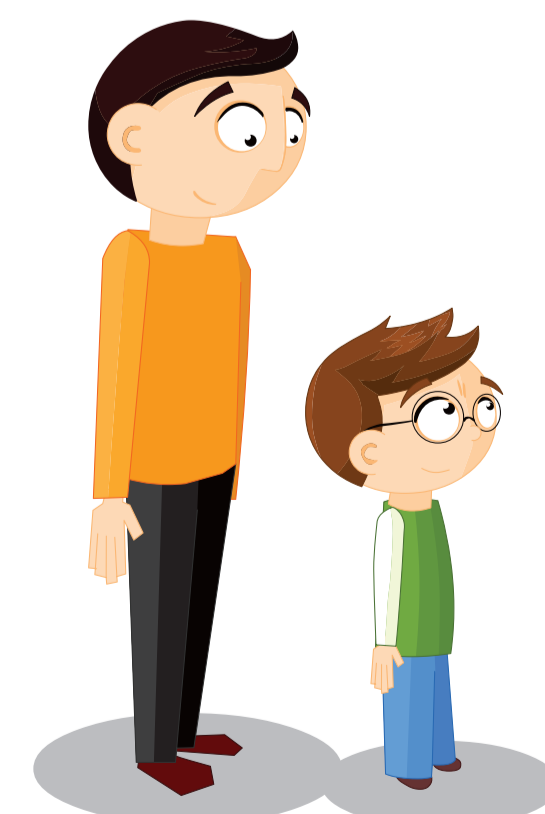
- Trening umiejętności społecznych
- Trening zastępowania agresji
- Wakacyjne obozy terapeutyczne
- Terapia poznawczo – behawioralna

Istnieje wiele dodatkowych metod, których skuteczność jest wciąż badana – jak dotąd nie wiemy czy na pewno pomagają. Trzeba pamiętać, że nie powinny być one stosowane **zamiast** sprawdzonych już sposobów terapii.



Recepta	
Świadczeniodawca	
Pacjent	Kasa Chorych
<b>Kiedy warto myśleć o wprowadzeniu farmakoterapii</b>	
	Uprawnienia
	Ch. przewlekle
Rp. 1. Nasilenie objawów znacznie utrudniające codzienne funkcjonowanie. 2. Niewielka skuteczność lub brak efektów zastosowanych oddziaływań. 3. Brak możliwości wprowadzenia innych metod terapeutycznych. 4. Powikłania w postaci poważnych problemów z zachowaniem. 5. Objawy depresji. 6. Wyniki uzyskiwane przez dziecko są znacznie poniżej jego faktycznych możliwości. 7. Znaczne wydłużenie czasu poświęconego na naukę w domu (praktycznie od powrotu ze szkoły aż do pójścia spać). 8. Objawy ADHD znacząco wpływają na relacje z rówieśnikami.	
Data	Dane id. i podpis lekarza

Leki doprowadzają przede wszystkim do spadku nasilenia objawów i działają tylko w te dni, kiedy są stosowane.



Rozpoznanie ADHD podobnie jak posiadanie jakiegoś koloru włosów, kłopoty z kolanem czy noszenie okularów nie mówi wszystkiego o człowieku. Dzieci (w tym te nadpobudliwe) są różne – odważne lub ostrożne, zaczytane lub szalejące na rowerze. Warto je znać, akceptować i kochać takimi, jakimi są. 😊