

ADHD (motnja pozornosti s hiperaktivnostjo) in avtizem

Zavedamo se, da je vedno več otrok diagnosticiranih z AD/HD in avtizmom/Aspergerjevim sindromom. Razumljivo je, da ogromno staršev ne pozna povezave med tema dvema motnjama.

Diagnoza

Obstaja več razlogov, zakaj sta ti dve motnji pri majhnih otrocih tako zamenljivi. Pri večini otrok z avtizmom se znaki hiperaktivnosti in pomanjkanja pozornosti pokažejo šele v šoli. Strokovnjaki pa so prepričani, da navidezne podobnosti med tema dvema motnjama z otrokovim odraščanjem izginejo. Otrok z avtizmom se navadno bolj osami, če je v pravem okolju, se njegova hiperaktivnost zmanjša, pojavijo pa se lahko težave s socialnimi veščinami. Po drugi strani pa je za otroke z AD/HD zelo malo verjetno, da bi se z leti pomirili, če ne prejemajo zdravil ali pa zelo kvalitetne terapevtske pomoči. Vseeno pa razvijejo socialne in komunikacijske veščine in niso tako anksiozni kot otroci z avtizmom.

DSM-IV določa, da se lahko diagnoza AD/HD postavi le, če otrok kaže znake te motnje pred svojim sedmim letom in trpi za naslednjimi simptomi:

- pomanjkanje pozornosti,
- impulzivnost,
- hiperaktivnost,

ki so tako močni, da je otrok razvojno odklonilen, in trajajo najmanj šest mesecev.

Te motnje se ne da diagnosticirati, če se pojavi izključno znotraj konteksta pervazivne razvojne motnje, kot je npr. avtizem. Ne moremo pa reči, da otrok ne more imeti obeh motenj hkrati. Zaradi zgoraj omenjenih razlogov je možno, da bo otrok z avtizmom kazal znake AD/HD, vendar tega ne smemo upoštevati kot dodatno diagnozo, dokler se ne posvetimo najprej njegovim potrebam, ki so povezane z avtizmom.

Naslednji namigi in nasveti so koristni v primeru, da je bil vaš otrok diagnosticiran z AD/HD in avtizmom ali samo z avtizmom. Če še vedno niste prepričani, zakaj je vaš otrok dobil takšno diagnozo, kot jo je, potem se za nadaljnje pojasnilo obrnite na strokovnjaka, ki vam je dal začetno diagnozo.

Kaj povzročča AD/HD?

Vzroki za AD/HD so izredno podobni tistim, za katere se domneva, da povzročajo avtizem. To je najverjetneje zato, ker o obeh motnjah vemo tako malo. Ključne podobnosti so v tem, da so do nedavnega mnogi strokovnjaki mislili, da se AD/HD pojavlja le kot rezultat slabega starševstva. Dejavniki, za katere se domneva, da povzročajo AD/HD, so danes lahko tako biološki, kamor spadata genetika in poškodbe možganov med nosečnostjo, kot tudi okoljski, na primer občutljivost na določena živila. Zelo verjetno je, da so razlogi dejansko bio-okoljski, se pravi rezultat medsebojnega vplivanja bioloških in okoljskih razlogov.

Nekateri domnevajo, da AD/HD spada med spekter avtističnih motenj, saj imajo otroci s to motnjo precej skupnega s tistimi, ki imajo avtizem. Vendar pa veliko otrok z AD/HD nima težav s komunikacijo in socialnimi veščinami, razen takrat ko so te posledica njihovega omejenega funkcioniranja na drugih področjih. To pomeni, da se pri otrocih z AD/HD lahko zdi, da imajo težave pri interakciji z drugimi otroki v šoli, za kar pa je bolj krivo pomanjkanje njihove samozavesti in težave z umirjenim igranjem ali skupinskim delom na ustvarjalen način, kot pa prirojen problem povezovanja z drugimi.

Vseeno pa obstajajo povezave med avtizmom in AD/HD. Iz genetske anamneze nekaterih družin je očitno, da so pri nekaterih starših ugotovili AD/HD, potem ko so bili njihovi otroci diagnosticirani z avtizmom. Prav tako pa sta ti dve motnji pogosto zamenjani že pri sami diagnozi.

Obvladovanje kombinacije AD/HD in avtizma

Dejanska diagnoza, ki jo je vaš otrok prejel, tukaj ni bistvena. Nekateri otroci z avtizmom lahko kažejo tudi znake hiperaktivnega vedenja, nekateri otroci z AD/HD pa lahko navidezno kažejo avtistične značilnosti. Posledično potrebujejo vedenjsko in drugačno pomoč, kjer bo upoštevana kombinacija njihovih potreb.

Najprej lahko raziščete, kaj bi lahko povzročalo hiperaktivno vedenje.

Dieta

Za aditive v hrani je že dolgo znano, da nekatere otroke preveč dražijo. Možno je, da so otroci z avtizmom še bolj občutljivi na te substance kot drugi otroci. Iskanje E števil na vsakem produktu nam vzame ogromno časa. Najbolj enostavno pa je, da se izogibate svetlo obarvanim slaščicam ter brezalkoholnim pijačam in mnogim produktom, ki jih oglašujejo kot izdelke brez umetnih barvil ali arom.

Druga dražila, ki redno vplivajo na otrokovo vedenje, vsebujejo sladkor in kofein. Vsekakor jih je težko popolnoma izključiti iz diete, vendar lahko tudi na enostaven način ukrepate in svojemu otroku zmanjšate uživanje le-teh:

- začnite uporabljati brezkofeinski čaj, kavo in kokakolo;
- če želite hrano z okusom čokolade, namesto čokolade uporabite rožič;

- otroku dovolite le majhno količino sladkorja, in sicer bolje večkrat po malo kot pa ogromno količino naenkrat; tako boste preprečili predoziranje sladkorja.

V kolikor bi uvedba česa od naštetega pomenila popolno spremembo v otrokovi dieti, potem morate začeti zelo počasi. Sprememba čez noč ima lahko neproduktiven učinek, ker je možno, da je vaš otrok od te hrane odvisen.

Okoljski dejavniki

Če je vaš otrok še posebej občutljiv na čutne dražljaje, kot so luči, zvoki in tkanine, potem je okolje, kjer je mnogo teh dejavnikov, lahko izjemno vznemirjajoče in moteče zanj. Če je vaš otrok pogosto miren in samo občasno hiperaktiven, potem bi mogoče veljalo beležiti, kdaj in kje se ti izpadi pojavljajo, da vidite, če ima njihovo vedenje kakšen vzorec. Dobri primeri krajev, kjer je otrok lahko preveč razdražen, so bazeni, supermarketi in restavracije s hitro hrano, zato moramo odhode na take kraje načrtovati previdno.

Načrtovanje izletov z otrokom, ki ima AD/HD

Najprej si je potrebno zapomniti, da je odklonilno vedenje vašega otroka v javnosti pogosto rezultat njegovega stresa, ne pa želje, da bi bil poreden. Včasih verjetno zelo težko ostanete mirni in zadržujete jezo, čeprav veste, da je vaš otrok v stiski. Z načrtovanjem vnaprej lahko ta stres nekoliko zmanjšate. Morate pa si vseeno zapomniti, da boste dolge izlete vedno težko izpeljali, prav tako pa obstaja tudi velika verjetnost, da so stvari, ki so stresne za Vas, prav tako stresne za Vašega otroka. To vas ne sme odvracati od tega, da bi šli ven, saj previdno izpeljani krajši izleti lahko vašemu otroku celo pomagajo, da se bo naučil veščin, s katerimi bo pozneje lažje obvladal tudi daljše izlete.

Z bolj spretnim otrokom lahko verjetno skupaj načrtujete izlet, da se bo zavedal, kako se lahko spodbuja, da bo ostal miren in imel nadzor nad sabo v vsaki situaciji. Poskusite se pred vsakim izletom natančno pogovoriti, kaj načrtujete, da boste počeli, in kaj pričakujete. Tako bo izlet za vašega otroka veliko bolj predvidljiv, kar pa lahko počasi zmanjša stopnjo njegove anksioznosti. Prav tako lahko svoje načrte napišete, da jih lahko otrok kadar koli pogleda in se nanje zanaša. Če boste zapisali vsak korak izleta na svojo kartico ali list papirja, jih lahko potem uporabite kot vizualni pripomoček, ki bo otroka spomnil, kaj se dogaja.

Primer niza spominskih kartic za načrtovanje izleta na bazen bi bil lahko:

- Na bazen bomo šli, ko tam ne bo veliko drugih ljudi.
- V avtu na poti tja se lahko sprostiš in bomo poslušali kakšno mirno glasbo.
- Ko bomo prispeli, moramo kupiti vstopnice. To ne bo trajalo več kot dve ali tri minute, potem pa bomo šli do garderobe.
- V garderobah bo lahko glasno, ampak mi se bomo za minuto usedli in se sprostil, nato pa se bomo preoblekli.

- Medtem ko jaz pospravljam obleke in torbe v omarico, lahko ti mirno sediš in me tiho počakaš. To bo trajalo samo minuto.
- Ko bova šla do bazena, se bova držala za roke.
- Najprej grem v bazen jaz, nato pa pomagam še tebi.
- Ko boš hotel oditi, mi samo povej in bova odšla.

Pomislite na najhujši možen izid

To zveni čudno, ampak ljudje se pogosto preveč obremenjujejo, kako težek bo celotni izlet, ne osredotočijo pa se na bistvo tega, kar bi lahko šlo narobe. Na primer v primeru, ko gremo na avtobus

Ne mislite: »Kako bo to težko. Moj otrok se bo morda obnašal grozno, in to v javnosti. Ljudje bodo začeli buljiti in dajati pripombe.«

Raje pomislite na najhujše, kar se lahko zgodi: »Moj otrok lahko na avtobusu dobi napad jeze.«

- Če poskrbite, da bo vaš otrok sedel pri oknu, vi pa zraven njega, ne bo mogel ven in vznemirjati drugih potnikov.
- Če vzamete s seboj otrokovo najljubšo igračo ali nekaj, kar ima še posebej rad, ga boste s tem lahko pomirili, ko bo potrebno.
- Če bo vseeno glasen in bodo ljudje gledali, si poskusite pripraviti kakšno standardno pojasnilo, s katerim boste odgovorili na pripombe. Na primer: »Sin/hči ima avtizem. Če je preveč dražljajev, postane nestrpen/-na. Take glasove dela zato, da se pomiri.«
- Če greste z otrokom vi in še nekdo, lahko delite odgovornost in izmenično pazite nanj. To bo sčasoma pripomoglo k zmanjšanju napetosti in izčrpanosti, in tako boste lažje reševali težke situacije, če bo prišlo do njih.

Če se lahko domislite strategij obvladovanja za najhujše primere, ki si jih lahko predstavljate, potem boste najverjetneje lahko obvladovali vsak problem, ki bi se pojavil.

Kako spodbuditi otroka, da se bo naučil še drugih načinov vedenja?

Če ima vaš otrok zelo močno zanimanje za kakšno stvar, ne glede na to, kaj to je, ga je pri tem vredno spodbujati. To je lahko dragoceno motivacijsko sredstvo. Prav tako lahko otroku pomaga, da se nauči zbranosti, kar bo lahko uporabil tudi na drugih področjih, potem ko bo razvil sposobnost osredotočenja na neko dejavnost, ki ga veseli.

Spodbujajte svojega otroka, naj vam zaupa svoje potrebe. Otroci lahko izgubijo zanimanje za neko dejavnost in po 20 minutah začnejo begati, ker ne znajo razložiti, zakaj jih stvar ne zanima več. Otroci z avtizmom se morda ne zavedajo, da učitelj ali starši ne vedo, kdaj se oni dolgočasijo. Dajte jim vedeti, da ste veseli, ker bodo počeli nekaj drugega, vendar Vam morajo povedati, zakaj to hočejo. To pojasnjevanje bo zanje morda zelo stresno, zato je pomembno, da ne pritiskate nanje, naj vam

podrobno in abstraktno opišejo svoje vedenje. Preprosto »Ne razumem« ali »Dolgčas« bo za začetek zadostovalo.

Obvladovanje stresa

Hiperkinetične dejavnosti se lahko pojavijo, ko je otrok z avtizmom neobičajno pod stresom ali prizadet zaradi česa. V takih okoliščinah verjetno ni primerno, da bi poskušali ukrotiti, saj bi potem lahko svojo jezo sprostil nekje drugje in to na škodljiv ali agresiven način. Celotne otroke z zelo nizko stopnjo funkcioniranja lahko spodbudimo, da delajo vaje, skačejo na trampolinu, boksajo v vrečo in letajo po vrtu, da sprostijo napetost. Pri bolj spretnih otrocih lahko pomaga, če jih spodbujamo k lahkotnem teku ali vožnji s kolesom, da se ohladijo in sprostijo nekaj odvečne energije. To lahko povežemo tudi s kakšno koristno dejavnostjo in tako izberemo na primer nakupovanje ali zbiranje papirja, tako da je poraba energije usmerjena v uporabno stvar, zaradi česar se bo otrok dobro počutil.

Zapomnite si, da je ogromno pozitivnih stvari, ki jih lahko naredimo, če imamo dovolj energije in jo usmerimo v prave smeri. Za družino pa ima to vseeno lahko tudi slabe strani. Načelno bo otrok s hiperaktivnim vedenjem prav tako potreboval določene vrste vedenjske podpore, pa naj ima avtizem ali pa ne. Družine teh otrok morda prav tako potrebujejo več oddiha in podpore, zato je pomembno, da se posvetimo tudi njihovim potrebam po podpori, čeprav morda diagnoza še ni potrjena.

Terapije z zdravili za zdravljenje otrok z AD/HD

Najbolj poznano zdravilo za AD/HD je Ritalin. To je spodbujevalno zdravilo, ki vpliva na zmanjševanje električne dejavnosti v možganih, kar posledično zmanjšuje hiperaktivnost. Splošno je poznano kot zelo učinkovito pri otrocih z AD/HD, pokazalo pa se je, da je deloma koristilo tudi otrokom z avtizmom.

Vseeno pa je veliko ljudi proti uporabi Ritalina. Zagovarjajo stališče, da Ritalin uporabljajo v družinah in šolah, ki se ne ukvarjajo z dejanskimi problemi na področju zagotavljanja primerne podpore in vzgoje. To je zelo tehten vzrok, še posebej za otroke z Aspergerjevim sindromom. Veliko staršev je izrazilo skrb, da imajo njihovi otroci z AD/HD postavljeno napačno diagnozo, saj dejansko kažejo hiperaktivno vedenje, ki odraža njihov način obvladovanja stresa v šoli, kjer njihove potrebe niso zadovoljene.

Nekateri starši se odločijo za uporabo Ritalina, da z njim za krajši čas obvladujejo otrokove simptome, medtem pa se posvetijo nekaterim njegovim vedenjskim težavam. Medtem ko otrok jemlje zdravila, si starši lahko nekoliko oddahnejo, to pa je lahko zelo učinkovito, če starši že od začetka vedo, kaj pričakujejo.

V kolikor si prizadevate za to, morate vedeti naslednje

- Z jemanjem zdravila začnite pri najmanjšem možnem odmerku in ga povečajte šele takrat, ko ugotovite, da tolikšna količina ne daje pravega učinka. Na ta

način boste ugotovili optimalen odmerek, tj. najmanjši odmerek z najboljšim rezultatom.

- Postavite ciljne datume za zmanjševanje odmerka. Če vam zdravnik ne priskrbi koledarčka ali drugega obrazca za spremljanje izboljšanja, ga naredite sami. V tabelo zabeležite vsako odklonilno ali novo vedenje.
- Poskrbite, da bo vaš otrok vključen v potek in spremljanje jemanja zdravila. Dovolite mu, da bo to zanj odkrito zdravljenje.