



ADHD

AUTISM

ADHD este o tulburare de tip comportamental caracterizat prin lipsa atenției și hiperactivitate.

Copiii cu ADHD au probleme pe termen lung în planul performanțelor academice, a realizărilor vocaționale și a dezvoltării social-emoționale, elemente care au un impact semnificativ asupra familiei, colegilor și a societății.

ADHD are 3 simptome majore, pe baza cărora poate fi ușor recunoscută:

Neatenția - este cel mai comun simptom, acestea adăugându-i-se în timp, incapacitatea de concentrare, de ordonare a activităților precum și probleme majore de memorie. Sarcinile și îndatoririle profesionale sunt îndeplinite cu deosebită greutate.



- ☞ ignoră detaliile;
- ☞ greșește din neglijență;
- ☞ își menține cu greutate concentrarea asupra unei activități;
- ☞ pare să nu asculte atunci când cineva i se adresează direct;
- ☞ nu respectă instrucțiunile;
- ☞ nu termină ceea ce a început;
- ☞ are dificultăți în a-și organiza sarcinile și activități;
- ☞ evită activitățile care necesită efort intelectual susținut;
- ☞ pierde lucruri de care are nevoie;
- ☞ este distras de zgomote exterioare;
- ☞ este uituc în activitățile lui.

Impulsivitatea - incapacitatea sa mențină aceeași slujbă pentru mult timp.

- ☞ au tendința de a cheltui banii fără măsură și nu se pot dedica unor relații socio-afective de lungă durată;
- ☞ răspunde înainte ca întrebările să fie complete.
- ☞ are dificultăți în a-și aștepta rândul.
- ☞ întrerupe sau deranjează alte persoane.





Hiperactivitatea - aceasta stare este resimțită în mod acut de copii. Adulții o percep ca pe o neliniște permanentă, care nu le permite să desfășoare activități relaxante și liniștitoare, precum cititul.

- ☞ aleargă sau se cațără atunci când nu ar trebui;
- ☞ vorbește excesiv;
- ☞ se agită sau se foiește;
- ☞ trebuie să se ridice de pe scaun;
- ☞ are dificultăți în desfășurarea activităților de timp liber nezmotoase ;
- ☞ este în mișcare, parcă ar fi animat de un motor.

Problemele pacienților cu ADHD:

Problemele pe care le implică ADHD sunt atât rezultatul direct al acestei tulburări comportamentale, cât și consecințe ale unui tratament inadecvat sau ale unor dificultăți de acomodare a pacienților cu boala și includ:

- ☞ memorie deficitară,
- ☞ anxietate;
- ☞ respect de sine scăzut;
- ☞ probleme de angajament ;
- ☞ furie greșit controlată;
- ☞ impulsivitate;
- ☞ diverse abuzuri și dependențe de substanțe nocive;
- ☞ capacitate organizatorică deficitară;
- ☞ apatie cronică;
- ☞ incapacitate de concentrare;
- ☞ tulburări de dispoziție;
- ☞ depresie;
- ☞ probleme de adaptare socială.



ADHD și afectarea activității școlare:

☞ rezultate academice modeste sau chiar slabe, sub medie, în antecedente - probleme de conduită și purtare în timpul orelor de curs, împotriva lor fiind luate adesea măsuri punitiv-disciplinare

☞ abandon școlar sau necesitatea de a repeta una sau mai multe clase.



ADHD și afectarea vieții afective:

☞ au probleme în manifestarea emoțiilor;

☞ au o incidență mai mare a divorțurilor și separărilor din cuplu.

Intensitatea acestor probleme variază de la medie la severă, iar prezența lor poate fi continuă, afectând calitatea vieții individului în mod grav și chiar irecuperabil, sau poate fi vorba doar de manifestări episodice.

Există persoane care prezintă o capacitate mai mare de concentrare, în ciuda existenței ADHD ca boală de fond, în condițiile în care sunt foarte interesați și entuziasmați de activitățile întreprinse.

În schimb, alții au dificultăți grave de focalizare a atenției, indiferent de situație. Există cazuri în care indivizii afectați sunt retrași și evită compania persoanelor din jur, devenind antisociali, sau, din contra, sunt hipersociabili și nu pot tolera singuratatea.



Tratament ADHD

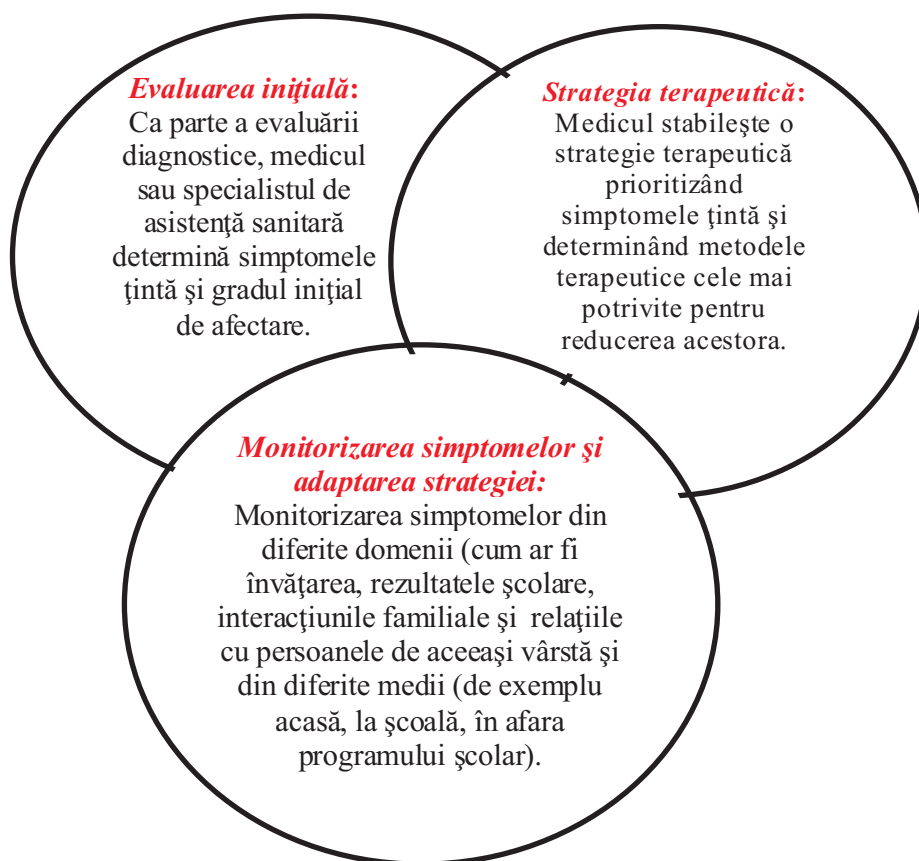
Tratamentul urmărește următoarele coordonate:

- ☞ educațională (se axează pe manifestarea pe artă, prin producții grafice, pe descrieri, pe povestioare individuale a copiilor etc.)
- ☞ psihoterapeutică (incluzând antrenament și terapie, conseliere)
- ☞ medicația
- ☞ terapia combinată (medicație și terapie comportamentală)

Tratamentul trebuie individualizat pentru fiecare pacient.

Procesul terapeutic la copiii și adolescenții cu ADHD

Procesul terapeutic cuprinde trei etape de bază:



SUGESTII ȘI RECOMANDĂRI:



Păstrați perspectiva!

- ☞ rețineți că aveți un copil cu o tulburare. În cea mai mare parte a timpului, comportamentul generat nu este intenționat;
- ☞ păstrați-vă simțul umorului. Ceea ce astăzi este jenant, peste zece ani poate fi o poveste de familie nostimă;
- ☞ încercați să ignorați lucrurile mărunte. O treabă gospodărească rămasă nefăcută nu este mare lucru, dacă fiul/fiica dvs. a făcut deja alte două, plus tema zilnică;
- ☞ fiți gata să faceți unele compromisuri. Dacă sunteți perfecționist/ă sau vă plac ordinea și manierele, nu numai copilul trebuie să se schimbe.

Strategii pentru îmbunătățirea comunicării

- ☞ îndreptați-vă către copil și priviți-l drept în ochi înainte de a-i da o instrucțiune;
- ☞ verificați dacă a înțeles: „Spune-mi ce îți cer să faci”;
- ☞ dați indicații verbale una câte una, nu mai multe deodată;
- ☞ contactul fizic îl poate ajuta pe copil să se concentreze;
- ☞ încurajați copilul să vorbească în timp ce trece printr-o situație, și nu să se cufunde în ea;
- ☞ treceți în revistă pașii atât înaintea, cât și în timpul activității, inclusiv în cazul activităților pe care le faceți împreună cu copilul;
- ☞ exprimați-vă așteptările atât verbal, cât și în formă scrisă sau vizuală.

Credeți-l și sprijiniți-vă copilul

- ☞ recunoașteți tot ceea ce este pozitiv, valoros și unic la copilul dvs.;
- ☞ fiți siguri că acesta poate învăța, se poate schimba și maturiza, și poate reuși.
- ☞ cultivați talentele copilului dvs. și canalizați acele aspecte ale ADHD care pot fi canalizate în mod pozitiv. Visătorul de astăzi poate fi un al doilea J.K. Rowling;
- ☞ lăsați copilul să greșească și învățați de la el, dar fiți lângă el pentru a-l alina când greșeala îi provoacă durere;
- ☞ promovați un respect de sine sănătos prin cultivarea deprinderilor de care are nevoie copilul dvs. și prin comunicarea iubirii părintești de netăgăduit, a aprobării și a sprijinului dvs. necondiționat.





Strategii de menținere a structurii

- ☞ stabiliți rutine predictibile pentru dimineața și seara;
- ☞ țineți copilul ocupat cu activități programate și sub supraveghere, dar nu-l aglomerați;
- ☞ somnul insuficient înrăutățește problemele de atenție, așa că insistați asupra orei regulate de mers la culcare și asupra odihnei;
- ☞ faceți în așa fel încât copilul să aibă un spațiu al său, liniștit, chiar dacă acesta nu este decât o masă cu o pătură pusă pe ea;
- ☞ planificați în avans, pentru a vă asigura că în timpul plimbărilor copilul nu obosește prea tare sau nu i se face foame; recapitulați mai întâi regulile privind comportamentul;
- ☞ asigurați-vă că alte persoane care se ocupă de copil știu rutinele zilnice și obiectivele comportamentale, și că le aplică.

Strategii de îmbunătățire a organizării și a managementului timpului

- ☞ aranjați-vă casa după principiul: un loc unde găsești de toate și fiecare lucru la locul său;
- ☞ copilul dvs. trebuie să aibă un loc specific și regulat pentru teme, departe de agenți perturbatori;
- ☞ învățați copilul să-și aranjeze hainele pentru dimineața următoare, înainte de a merge la culcare; lucrurile necesare la școală trebuie puse într-un loc anume, la îndemână, pentru a putea fi luate ușor și repede;
- ☞ dați-i copilului un carnet pe care să-și scrie ce are de făcut;
- ☞ puneți ceasuri prin casă, unul mare în camera copilului;
- ☞ prevedeați suficient timp pentru ceea ce are de făcut copilul, cum ar fi temele sau pregătirea de dimineață;
- ☞ intercalați pauze numeroase în timpul alocat temei pentru acasă.

Acordați atenție fraților

- ☞ învățați-i pe frații copilului bolnav despre ADHD;
- ☞ stabiliți un set de reguli clare ce trebuie urmate de cei din casă;
- ☞ petreceți cât mai frumos timpul cu toți copiii dvs.
- ☞ planificați activități care plac întregii familii;
- ☞ nu luați de bune toate reușitele copiilor neafecțați.



Temele pentru acasă

- ☞ asigurați un loc liniștit și degajat unde copilul își poate face temele;
- ☞ ajutați copilul la teme, împărțind tema în secțiuni mai mici și menținând atenția acestuia;
- ☞ faceți tema mereu la aceeași oră și luați pauze dese;
- ☞ utilizați tehnici de studiu cum ar fi sublinierea, notițele, citirea cu glas tare;
- ☞ lăudați copilul pentru lucrul bine făcut și nu uitați că „bine” nu înseamnă „perfect”;



- ☞ asigurați un loc liniștit și degajat unde copilul își poate face temele;
- ☞ ajutați copilul la teme, împărțind tema în secțiuni mai mici și menținând atenția acestuia. Faceți tema mereu la aceeași oră și luați pauze dese;
- ☞ utilizați tehnici de studiu cum ar fi sublinierea, notițele, citirea cu glas tare;
- ☞ lăudați copilul pentru lucrul bine făcut și nu uitați că „bine” nu înseamnă „perfect”;
- ☞ verificați ca tema făcută să fie acolo unde trebuie când copilul pleacă la școală.

Oferiți-i o recompensă. Lăudați-l pe copil în timp ce lucrează la temă, se concentrează, este creativ etc. Fiți explicit: „Îmi place cum te concentrezi la problema asta și faptul că vrei să o termini.” Bateți-l pe umăr în semn de recunoaștere sau îmbrățișați-l când ajunge la jumătatea lucrării.



AUTISMUL

Autism este un nume generic pentru o serie de tulburări comportamentale fundamentale.

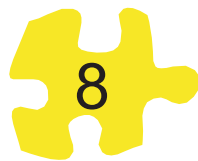
Autismul este o tulburare a spectrului, însemnând faptul ca acesta afectează copiii în diferite moduri, la diferite grade de severitate, cu privire la abilitatea de a comunica, de a se gândi și de a interacționa la nivel social.

Deoarece nu există nimic anormal cu privire la partea fizică a unui bolnav de autism și deoarece copiii se dezvoltă fiecare în felul său, tulburarea poate fi greu de recunoscut.

Probleme de interacțiune:

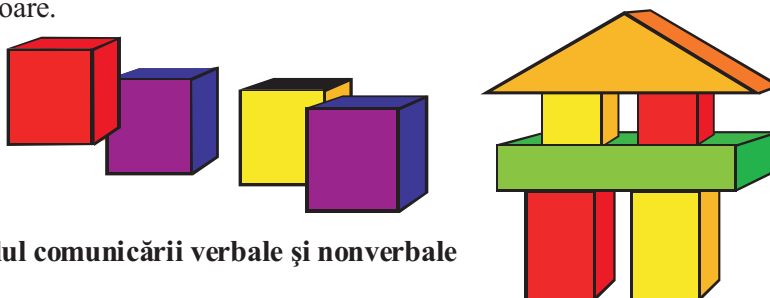


- ☞ nu reacționează atunci când i se acordă atenție;
- ☞ zâmbește rar sau deloc;
- ☞ nu întinde mâinile atunci când părinții vor să îl ia în brațe;
- ☞ evită contactul vizual;
- ☞ este dificil de calmat când plânge;
- ☞ plânge fără un motiv, iar aceste episoade durează o perioadă mare;
- ☞ nu răspunde când este strigat;
- ☞ nu aduce obiectele indicate;
- ☞ nu răspunde la instrucțiuni;
- ☞ nu imită ceea ce faceți;
- ☞ nu privește spre un obiect pe care îl indicați;
- ☞ nu încearcă să vă atragă în activitățile lui;
- ☞ nu imită;



Tulburări senzoriale

- ☞ are o hipersensibilitate la sunete, unele dintre ele provocându-i crize de plâns și nimic nu îl calmează;
- ☞ nu urmărește cu privirea persoanele sau obiectele care se mișcă în câmpul lui vizual;
- ☞ nu îi place să fie atins;
- ☞ pare insensibil la durere
- ☞ reacții emoționale inadecvate - evitarea privirii, inabilitatea de a înțelege expresiile faciale, gesturile, limbajul corporal al celorlalți;
- ☞ dificultăți în înțelegerea și împărtășirea emoțiilor celorlalți;
- ☞ nu manifestă nevoia de afecțiune.;
- ☞ pot exista răspunsuri neobișnuite la stimuli senzoriali (ex., un prag ridicat la durere, hiperestezie la sunete sau la atingere, reacții exagerate la lumină sau la mirosuri, fascinație pentru anumiți stimuli);
- ☞ pot fi prezente anomalii ale dispoziției sau afectului (ex., râs sau plâns fără un motiv evident, absența evidentă a reacției emoționale);
- ☞ poate exista o absență a fricii ca răspuns la pericole reale și o teamă excesivă de obiecte nevătămătoare.



Tulburări la nivelul comunicării verbale și nonverbale

- ☞ întâzieri în dezvoltarea vorbirii sau repetări de cuvinte; nu dezvoltă în mod spontan alternative de comunicare;
- ☞ unii nu dezvoltă un limbaj cu ajutorul căruia să poată comunica, în timp ce alții pot fi aparent foarte fluenți în vorbire;
- ☞ cei care au limbaj încep să vorbească, de regulă, mai târziu și o fac într-un mod neobișnuit, specific;
- ☞ poate fi prezentă ecolalia imediată sau întârziată, inversiunea pronominală, neologismele, etc.;
- ☞ structurile gramaticale sunt adesea imature și includ folosirea repetitivă și stereotipă a limbajului (de exemplu, repetarea de cuvinte sau expresii indiferent de situație);



☞ întâmpină probleme la nivelul formal al limbajului (fonetic, prozodic, sintagmatic-înălțimea vocii, debitul și ritmul vorbirii sau accentul pot fi anormale, de ex. voce monotună sau pițigăiată, vorbire cu ascensiuni interogative la finele frazelor), dar și semantic și pragmatic;

☞ este foarte dificil să aleagă și să mențină un anumit subiect de conversație;

☞ par să nu înțeleagă că o conversație ar trebui să determine un schimb de informații

☞ nu percep existența anumitor reguli ce trebuie respectate (a asculta partenerul, a aștepta să-ți vină rândul să vorbești, a construi pe ceea ce se spune, etc),

☞ întâmpină dificultăți în a răspunde adecvat unor cerințe indirecte, pe care tind să le interpreteze literal, fără să surprindă nuanțele;

☞ nu reușesc să-și adapteze comunicarea la contexte sociale variate etc.

Ajutând persoanele cu autism să învețe să comunice, indiferent de modalitatea de comunicare folosită, le ajutăm să-și diminueze și comportamentele problemă care apar cel mai adesea datorită dificultății sau a incapacității persoanei de a-și comunica nevoile, dorințele într-un mod adecvat.

Tulburări la nivelul imaginației, repertoriu restrâns de interese și comportamente (jocul)

Manifestările clinice ale tulburării la nivelul imaginației sînt foarte variate de la un individ la altul, dar pot varia și de la o etapă de dezvoltare a aceluiași individ la alta. Unele manifestări pot fi mult mai accentuate la o vîrstă (ex. la vîrsta copilăriei cea mai vizibilă manifestare a afectării imaginației este lipsa jocului de rol, deși unii copii pot copia acte de joc simbolic).

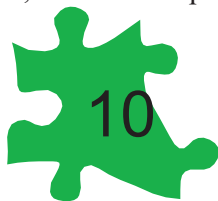
☞ întreaga valoare a imaginației și creativității este dată de asocierea experiențelor trecute și a celor prezente și realizarea planurilor pentru viitor, pornind de la banalul ce voi face mâine, până la planurile mărețe pentru întreaga viață;

☞ jocul imaginativ, jocul simbolic cu obiecte sau cu oameni nu se dezvoltă în mod spontan ca la copiii obișnuiți;

☞ jocul acestora este repetitiv, stereotip, luând forme mai simple sau mai complexe, au stereotipii mai complexe;

☞ învârtă jucăriile sau unele părți ale acestora, lovirea a două jucării între ele, etc., scopul fiind autostimularea;

☞ pipăirea unor texturi speciale, legănatul, săritul ca mingea sau de pe un picior pe altul, lovirea capului, scrâșnitul dinților, mormăitul repetitiv sau producerea altor sunete, etc.



- ☞ atașarea de obiecte neobișnuite, bizare, interese și preocupări speciale pentru anumite obiecte (ex. mașini de spălat) sau teme, subiecte (ex. astronomie, păsări, fluturi, dinozauri, mersul trenurilor, cifre ..)
- ☞ lipsa imaginației duce și la tipare comportamentale rigide de tipul rezistenței la schimbare și a insistenței pe rutina zilnică;
- ☞ reducerea volumului atenției, impulsivitatea, agresivitatea, comportamente autoagresive (ex., lovitul cu capul ori mușcatul degetelor, al mâinii sau al încheieturii mâinii) în special la copiii mici, accesele de furie.



Aceste probleme pot fi însă diminuate considerabil dacă există intervenție timpurie și educație permanentă pentru formarea sau sporirea abilităților sociale și de comunicare ale persoanelor cu autism.



Care ar putea fi punctele tari ale unui copil cu autism?

- ☞ de multe ori ne concentrăm asupra “lipsurilor”, a “deficiențelor”, și neglijăm aspecte care reprezintă un plus față de copiii-adulții “normali” cum ar fi:
- ☞ capacitatea de a se concentra o perioadă mai lungă de timp pe o activitate comparativ cu copiii obișnuiți-”tipici”, dacă există un interes special pentru acea activitate;
- ☞ se pot concentra pe detalii adesea trecute cu vederea de oamenii obișnuiți, o abilitate foarte importantă în anumite situații (ex. în IT, editare de publicații ș.a.);
- ☞ perceperea realității în moduri diferite, neobișnuite, ce oferă perspective noi și care îmbogățesc viața oamenilor în general (de ex. în pictură, muzică, poezie ș.a.);
- ☞ cei mai capabili, pot obține performanțe deosebite în anumite domenii academice, în special în cele în care nu sunt necesare abilitățile sociale sau în cele în care se folosește mai mult limbajul tehnic, matematic (ex. științe exacte, informatica, muzica, ingineria).
- ☞ pornind de la aceste punctele tari ale copilului și folosind abordări educaționale potrivite, se poate construi foarte mult, astfel încât copilul să atingă întregul său potențial și să devină cât mai independent și fericit ca adult.

Terapii specializate:

- 👉 logopedie
- 👉 terapie ocupațională
- 👉 fiziokinetoterapie

Cel mai frecvent, medicamentele sunt folosite pentru tratamentul afecțiunilor asociate, cum ar fi :

- 👉 depresia
- 👉 anxietatea
- 👉 hiperactivitatea
- 👉 comportamentele de tip obsesiv-compulsiv

Părinții care au un copil cu autism trebuie să aibă o abordare proactivă pentru a învăța despre această afecțiune și despre tratamentul ei, în timp ce vor colabora îndeaproape cu persoanele implicate în îngrijirea copilului. De asemenea, este necesar ca părinții să aibă grijă de ei înșiși, astfel încât să poată face față încercărilor la care sunt supuși având un copil cu autism.

- 👉 căutați informații despre terapiile existente concentrați-vă atenția asupra celor despre care s-a demonstrat că ar fi eficiente în cazul copiilor cu autism.
- 👉 alegeți un terapeut bun dacă aveți posibilitatea de a apela la serviciile celor privați.
- 👉 stabiliți-vă câteva criterii în funcție de care să -și alegeți pe profesioniștii care să lucreze cu copilul dvs.
- 👉 educați și pe cei din jurul dvs., familia, prietenii, vecinii în ceea ce înseamnă autismul și ce îi este de folos sau nu copilului dvs. Și rugați-i să vă înțeleagă că știți mai bine ce este mai potrivit și cum trebuie să îl educați.
- 👉 nu vă concentrați exclusiv asupra copilului cu autism neglijându-i pe ceilalți copii sau soțul/soția, încercați să mențineți un echilibru între căutările dvs. pentru copilul cu autism și o viață firească de familie.
- 👉 găsiți sfaturi, sprijin și alegeți ce se potrivește mai bine cu nevoile dvs. Găsiți acele instituții și mai ales persoane resurse care vă pot sprijini să faceți alegeri cât mai potrivite nevoilor dvs. concrete: grupuri de suport pentru părinți, asociații de părinți sau persoane calificate și deschise să vă sprijine, din instituțiile publice (servicii de asistență socială, grădiniță, școală, etc: manageri de caz, educatori, profesori).
- 👉 învățați să apreciați și să vă bucurați de orice pas înainte al copilului, chiar dacă nu este unul pe care îl așteptați dvs., și să vedeți aspectele pozitive și nu ceea ce lipsește”.

