



Nevychovaný spratek  
Ta blbá vzadu  
Třídní kašpar



dávejme problémům správná jména  
jen tak je dokážeme řešit  
stejně jako ADHD  
společně



ADHD

Asociace dospělých pro hyperaktivní děti

# Zlobivé Nevychované



## Možná ADHD!

**Prof. MUDr. Ivana Drtilková, CSc.**

Psychiatrická klinika FN Brno

### **Má naše dítě ADHD, nebo je jen nevychované a zlobí?**

Náš sedmiletý Tomáš byl vždycky divoký, roztěkaný a vztekal se už ve školce. Teď zlobí a vyrušuje ve škole, učitelka o něm říká, že má asi ADHD. Děda naopak tvrdí, že je jen rozmazlený, neposlušný a nepořádný, protože nejsme dost přísní a důslední...

### **Odpověď dětského psychiatra**

Popsané chování vzbuzuje podezření, že dítě není „nevychované“, ale příčinou může být tzv. „porucha aktivity a pozornosti“, označovaná také jako „hyperkinetická porucha, nebo anglickou zkratkou „ADHD“ („Attention Deficit Hyperactivity Disorder“).

„Tak, a je to tady,“ řeknete si možná právě v této chvíli. „Naše dítě je nemocné,“ pomyslíte si. Někteří z vás si navíc v hloubi vědomí přiznají šokující fakt: máme dítě, jehož nemoc spadá do oblasti psychiatrie!

Je však zbytečné propadat panice. Tak za prvé: ADHD není nemoc, ale porucha, která se dá úspěšně léčit. Za druhé, příznaky ADHD má asi 6 - 8 % dětí u nás! A ještě jedna poznámka: smířme se s tím, že lidský mozek může mít nějakou tu poruchu, stejně jako jiné orgány lidského těla. Se zlomenou nohou jdeme k ortopedovi a připadá nám to samozřejmé. S problémem zvaným ADHD bychom měli zcela bez ostychu a přirozeně – tak jako tomu je v civilizovaném západním světě – jít za psychiatrem. Jen ten totiž dokáže našemu dítěti pomoci!

### **Co je to ADHD?**

K hlavním příznakům dětí s ADHD patří hyperaktivita (nadměrná pohyblivost, „divokost“, problém vydržet v křesle...), porucha pozornosti (nesoustředí se, dělá chyby z nepozornosti...) a impulzivita („napřed jedná a teprve pak myslí“). Příznaky ADHD má asi 6-8 % dětí, problémy s chováním bývají nejvýraznější v 1.-5. třídě základní školy a častěji se vyskytují u chlapců než u dívek.

### **Jsou děti s ADHD něčím nápadné už v předškolním věku?**

V mnoha případech jsou tyto děti nápadně neklidné a ukřižené již jako kojenci, některé pospávají během dne, v noci jsou naopak cílé, křičí a dožadují se pozornosti.

Ve školce bývají nadměrně divoké, neukázněné, vztekají se v situacích, když se musí něčemu podřídit proti svému přání nebo si něco odepřít. Všechno je baví jen chvíli, mohou ostatním kazit společné hry nebo ničit hračky. Maminky se je často bojí vzít na nákupy nebo na návštěvu, protože tam děti pobíhají, pokřikují, berou do ruky cizí věci, lezou po nábytku, „dělají ostudu“.

Rodiče doufají, že z toho dítě vyroste, ale problémy se ještě zhorší, když dítě nastoupí do první třídy a najednou se musí podřídit školnímu režimu, dodržovat určitá pravidla v chování, sledovat výuku a soustředit se při vlastní práci.

### **Jak se chovají školáci s ADHD?**

Děti nedokáží ve vyučování klidně sedět, vyrušují, bývají hlučné, neposedné, nad-

měrně pobíhají, jsou jako „živé stříbro“. Ve škole odbývají úkoly, jsou nesoustředěné, dělají chyby z nepozornosti, prospěch bývá nevyrovnaný (někdy na výbornou, jindy na nedostatečnou), známky mají obvykle horší, než odpovídá jejich inteligenci. Všechno je baví jen chvilku, mají problém dokončit úkoly, které vyžadují dlouhodobé soustředění a trpělivost. Často chodí neupravené (nezapnou si knoflíky, nezaváží tkaničku...), mají v nepořádku školní knihy a sešity. Mají problémy se sebeovládáním, všechno chtějí mít hned, jsou zbrklé. Rodiče často říkají „nejdříve něco proveď a teprve pak přemýšlí...“ Mají-li potřebu něco sdělit, „skáčou“ do hovoru, přerušují ostatní, ve škole vykríkují bez přihlášení. Těžce nesou různá omezení a příkazy, hůře se podrobují autoritám a disciplíně.

Bývají zvýšeně dráždivé, snadno se nechají vyprovokovat, někdy reagují agresivně, dostávají se do konfliktů s vrstevníky, mohou být neoblíbené. Některé dělají „třídního šaška“, aby si získaly pozornost a přízeň. Snadno se pro něco nadchnou, ale nebývají vytrvalí a důslední. Málokdy vyhoví okamžitě příkazům, může se zdát, že je „přeslechnou“. Učitelé někdy doporučují přeřazení dítěte do speciální třídy, protože natolik narušuje vyučování, že s ostatními „nejde pracovat“.

Děti s ADHD nemají problémy jen během školního vyučování, příznaky ADHD narušují jejich aktivity během celého dne. Nebrzděné chování omezuje jejich zapojení do různých zájmových kroužků, letních táborů, narušuje pohodu ve volném čase s rodiči, vztahy se sourozenci a kamarády. Často se pouštějí zbrkle, bez rozmyšlení do nebezpečných aktivit a hrozí jim proto větší riziko úrazů a nehod. Průzkumy ukázaly, že rodiče s nimi musejí častěji vyhledat lékařskou pohotovost a častěji zajišťovat zdravotní péči než rodiče ostatních dětí.

### **Má dítě s ADHD vliv na vztahy v rodině?**

Rodiče bývají z chování těchto dětí nešťastní a vyčerpaní. Obávají se chodit na třídní schůzky, často se vzájemně obviňují z chyb ve výchově nebo se dohadují „po kom to dítě je“. Obvykle se snaží dosáhnout změny v chování u dítěte pomocí různých zákazů a trestů, které ještě více prohloubí napjatou atmosféru v rodině. Ambiciózní rodiče, kteří kladou na dítě přehnané a pro ně nespílitelné požadavky, riskují, že u citlivého dítěte vzniknou pocity méněcennosti, sebeobviňování a úzkosti, u dětí s jiným povahovým založením se zase mohou objevit protestní postoje, odmítavost a poruchy chování. Děti s hyperkinetickou poruchou mají inteligenci srovnatelnou s ostatními vrstevníky, bývají vnímavé a citlivé a přitom zažívají méně často pocit úspěchu než ostatní.

### **Je pravda, že dítě z toho vyroste?**

U necelé poloviny dětí se hyperkinetické projevy v pubertě zmírní nebo vymizí, avšak u ostatních přetrvávají během dospívání i v dospělosti. Někdy se okolí dospívajícího může mylně domnívat, že hyperkinetické příznaky vymizely, protože pohybový neklid bývá u starších dětí méně nápadný a podcení rizika spojená s přetrváváním narušené pozornosti a impulzivity, která jsou právě v období dospívání velmi závažná.

### **Které další poruchy se často vyskytují u dětí s ADHD?**

Jedná se o vrozené nedostatky, které dětem s normální inteligencí ztěžují úspěšně zvládnout výuku některých školních předmětů, například: čtení (dyslexie), psaní (dysgrafie) anebo - méně často - počítání (dyskalkulie). Některé děti mohou mít problémy s vyjadřováním, zejména s výslovností a potřebují odborný nácvik řeči



u logopeda. Kombinace ADHD s poruchami učení zvyšuje u dítěte riziko školního selhání, psychickou zátěž a stres. U některých dětí se projevuje nápadná neobratnost a nešikovnost (syndrom neobratného dítěte), dělá jim problém například zasáhnout míčem cíl, zavázat tkaničky u bot, navlékat korálky, úhledně psát nebo kreslit. Bývá jim vyčítáno, že často něco pokazí nebo rozbijí, mají obvykle horší známku z tělocviku a mohou se stát pro svou nemotornost terčem posměšků. Poměrně často se u dětí s ADHD vyskytují tiky (svalové záškuby nebo vydávání zvuků) a různé poruchy chování (záškoláctví, lži, krádeže, agresivní projevy...).

### **Co hrozí do budoucna dítěti, když se ADHD nebude léčit?**

Dlouhodobá sledování dětí s ADHD ukazují, že i když jsou nadané, často školu nedokončí a jejich budoucí uplatnění bývá horší, než by odpovídalo jejich inteligenci a schopnostem. V dospívání je lákají různé nebezpečné, „adrenalinové“ zážitky a experimenty s drogami. Často začínají již v útlém věku kouřit cigarety nebo pít alkohol. Nebezpečí, že se stanou závislí, je u nich vyšší, než u ostatních vrstevníků. Snadno se stávají členy „party“ a mohou se dopouštět různých přestupků. Kombinace impulzivity (zbrkllosti) a nepozornosti je příčinou několikanásobně zvýšeného rizika nehod, kterým se někdy dá „na poslední chvíli“ zabránit, někdy, bohužel, dojde k závažným úrazům (dopravní úrazy, popáleniny, zásah elektrickým proudem, utonutí při skoku do neznámé vody, atd.). U mladistvých se může objevit neuvážené, předčasné navazování vztahů s druhým pohlavím, sklon k nezodpovědnému střídání partnerů a s tím spojené riziko získání sexuálně přenosných nemocí nebo u dívek předčasná gravidita.

### **Jak se projevuje ADHD u dospělých?**

Dospělým dělá potíže soustředit se na kon-

verzaci, ztrácejí a hledají běžné předměty, zapomínají na schůzky a termíny. Často selhávají při organizaci práce, studia, postupují chaoticky, nedokončují úkoly. Impulzivita se projevuje netrpělivostí, ukvapenými rozhodnutími a nákupy, kterých později litují. Nevhodně přerušují ostatní při rozhovoru, podobně jako děti „skáčejí do řeči“. Nedostatečná schopnost potlačit náhlé popudy a potřeby vytváří rizikový terén pro zneužívání alkoholu a drog nebo projevy asociálního chování. Jsou velmi špatní, nepozorní řidiči, zavínají často dopravní nehody, protože něco přehlédnou nebo řídí pod vlivem alkoholu... Podle některých studií je také uváděna menší stabilita v partnerských vztazích, v manželství a v zaměstnání, sklon ke střídání partnerů a vyšší rozvodovost. Profesionální úspěch bývá nižší, než odpovídá jejich intelektovým možnostem. Jejich blízcí jim často vyčítají nespolehlivost, „zapomnětlivost“, utrácení a nepořádnost...

### **Co je příčinou hyperkinetické poruchy?**

Hlavní roli hraje komplikovaná dědičnost, ale mohou se uplatnit i jiné vlivy, například konzumace alkoholu a kouření matky v těhotenství nebo předčasné a komplikované porody. Příznaky ADHD souvisejí s jemnými odchylkami ve struktuře a funkcích mozku. Vzniká nerovnováha v činnosti některých látek („chemických posluš mozku“), které mají úkol přenášet signály mezi různými oblastmi mozku a zajišťovat tak jeho správné a harmonické fungování.

### **Kdo může s jistotou potvrdit, jestli má dítě ADHD - kde se má nechat vyšetřit?**

Diagnózu ADHD by měl vždy stanovit dětský psychiatr ve spolupráci s psychologem. V některých případech se provádí doplňující vyšetření, na příklad u dětského neurologa nebo pediatra, aby se vyloučily jiné příčiny potíží.

### **Jak probíhá vyšetření u dětského psychiatra?**

Vyšetření u dětského psychiatra není pro dítě nepřijemné, lékař pozoruje jeho chování a hodnotí úspěšnost a vytrvalost při plnění různých úkolů. Také zjišťuje, jestli nemá společně s ADHD některé další potíže, např. tiky, úzkosti nebo problémy se psaním a čtením. Součástí vyšetření je podrobný rozhovor s rodiči zaměřený na vývoj dítěte, jeho výchovu a vztahy v rodině. K přesnějšímu stanovení poruchy pozornosti a impulzivity se používají speciální testy v rámci psychologického vyšetření, společně se stanovením úrovně inteligence a povahových vlastností.

### **Jak se léčí děti s ADHD?**

Rodiče docházejí s dítětem na psychotherapeutické rozhovory za dětským psychiatrem. Jsou seznámeni s vhodnými výchovnými postupy, se speciální úpravou režimu dítěte a tréninkem žádoucího chování. Je výhodné, když je dítěti i rodičům současně poskytována odborná pomoc také v Pedagogicko-psychologické poradně (PPP). Dětský psychiatr posoudí, jestli by dítě nemělo také užívat některé léky, které dokáží zlepšit schopnost soustředění a zmírnit neklid. Výzkumy zaměřené na srovnání účinnosti jednotlivých druhů léčby u dětí s ADHD ukázaly, že nejúčinnější metodou je kombinovaná léčba, to znamená užívání léků společně s vhodným psychologickým vedením. O léčbě u psychiatra a o zdravotním stavu dítěte nemůže být bez souhlasu rodičů informována ani škola, ani policie nebo soudy. O diagnóze ADHD je však prospěšné informovat učitele, kteří mohou přizpůsobit výuku potřebám dítěte.

### **Jak vlastně léky u dětí s ADHD působí? Nejsou po nich omámené nebo ospalé?**

Rozhodně se nejedná o žádné uspávací

prostředky. Tyto léky regulují činnost určitých látek v mozku, které jsou důležité pro udržení pozornosti a schopnost soustředění při řešení různých úkolů. Současně umožňují dítěti lépe ovládat své chování, tlumí jeho neposednost, mnohmluvnost, vykřikování a vyrušování ve třídě. Dítě je pak znatelně klidnější a rozvážnější, ve škole se lépe soustředí na vyučování, zlepšuje se přesnost při školní práci a dělá méně chyb z nepozornosti. Méně vyrušuje a lépe vychází s ostatními dětmi. Léky také tlumí vzdor a opoziční chování vůči dospělým. Děti se cítí spokojenější a úspěšnější, protože se snižuje nutnost stálého napomínání se strany učitelů a rodičů.

### **Dojde ke zlepšení u každého dítěte?**

Léčba je úspěšná asi u 70 - 90 % dětí. Pokud některý lék „nezabere“, lékař může předepsat jiný, protože v současné době je v České republice k dispozici několik preparátů.

### **Slyšeli jsme, že některé léky mohou u dětí vyvolat návyk?**

Dlouhodobé studie prokázaly, že léky pro ADHD, podávané pod lékařským dohledem, u dětí nevyvolávají návyk. Včasná léčba ADHD těmito preparáty naopak snižuje riziko zneužívání drog v budoucnosti, ke kterému jsou jedinci s ADHD zvýšeně náchylní.

### **Jak děti tyto léky snášejí, mají nějaké vedlejší účinky?**

Většina dětí snáší léky dobře, někdy se může vyskytnout žaludeční nevolnost a nechutenství, nebo problémy s usínáním – záleží na tom, který lék užívá. Jiné potíže jsou vzácné. O nevhodnějším léku pro každé dítě musí rozhodnout dětský psychiatr, s ohledem na jeho zdravotní stav.

### **Musí každé dítě s ADHD užívat léky?**

U některých dětí se může podařit potlačit



příznaky ADHD pouze psychologickými, režimovými a výchovnými prostředky, zejména pokud jsou projevy ADHD jen velmi mírné a dítě má podporu ve svém okolí. Každý případ je nutné posuzovat individuálně.

### **Jak mohou rodiče dětem s ADHD pomoci? Jak je mají vychovávat?**

Je nutné omezit výtčky a tresty, které bývají neúčinné a snižují sebevědomí dítěte. Ideální rodina by měla být na jedné straně dostatečně tolerantní k nedostatkům dítěte, chápat, že se nejedná o nedbalost, schválnost a neposlušnost, na druhé straně by měly být dítěti určeny jasné a srozumitelné mantinely „co se ještě může a co už ne“.

Ve výchově dětí s ADHD platí známá zásada „pochválit nejen za dobrý výkon, ale především za dobrou snahu“. Dítě by mělo zažívat - stejně jako ostatní vrstevníci - pocit úspěchu, cítit u rodičů porozumění, zastání a bezpečí. Rodič by měl předvídat, které úkoly jsou pro dítě splnitelné a které nezvládne, „zařídít věci tak, aby je dítě udělalo dobře - a my je za to mohli pochválit“. Měl by být vytvořen domácí řád s pravidly a povinnostmi přiměřenými věku a schopnostem dítěte. Pro připomenutí úkolů se může použít signál (například budíček), také mohou být použity kartičky se symboly a obrázky.

Důležité je posilovat žádoucí chování, dítěti věnovat největší pozornost, když se snaží plnit dohodnutá pravidla a pokud to situace dovoluje, nežádoucím projevům záměrně nevěnovat pozornost. Je možné zavést systém odměn, které budou vázány na splnění určitých povinností nebo na

potlačení nevhodných projevů. Za dobré chování dítě dostává body nebo žetony, které může později vyměnit za drobné odměny.

Protože se děti nevydrží dlouhodobě soustředit na jednu činnost, je tomu třeba přizpůsobit styl práce a učení. Měly by se jim umožnit časté přestávky, nejlépe spojené s pohybovým uvolněním, druh činnosti by se měl střídat, aby nebyla příliš jednotvárná. Delší písemné práce je vhodné rozdělit na několik kratších částí. Ke zlepšení koncentrace pozornosti může pomoci úprava prostředí. Například, psaní úkolů by mělo být prováděno v klidné místnosti bez rušivých podnětů, z pracovního místa by neměl být výhled na příliš rozptýlující okolí (rušnou ulici, dětské hřiště...), ani na stole by neměly být předměty odpoutávající pozornost a svádějící ke hraní. Nelze spoléhat na to, že dítě vydrží pracovat samostatně, je nutný dohled, povzbuzení a snažíme se zabránit tomu, aby dítě dělalo chyby z nepozornosti.

Děti s hyperkinetickou poruchou potřebují hodně pohybu, jsou li v něm násilně omezeny, zvyšuje se v nich napětí, vzniká mrzutost a zhoršuje se jejich výkonnost. Je vhodné podporovat různé sportovní zájmy, které mimo pohybovou aktivitu mohou také pomoci trénovat pozornost (postřeh) a dodržování určitých pravidel chování. Snažíme se umožnit dítěti vyniknout v některé jeho schopnosti a nadání, aby se zvýšila jeho sebedůvěra.

Mezi dětmi s hyperkinetickou poruchou objevíme různé talenty a nadání poměrně často, bývají tvořivé, raději uplatňují vlastní, originální postupy, než obvyklá řešení, bývají zvědavé a citlivé.

# Myslíte, že má Vaše dítě ADHD?

Jestliže v připojeném seznamu většina příznaků vystihuje chování Vašeho dítěte, je to možné. Rozhodně se poraďte s dětským psychiatrem, protože pouze ten může s jistotou potvrdit diagnózu a zjistit, jestli chování dítěte nemá nějaké jiné příčiny. Zajistěte Vašemu dítěti včas odbornou pomoc, aby snadněji zvládalo nároky školy, bylo spokojenější a zvýšila se naděje na jeho úspěšné uplatnění v budoucnosti!

## Přehled příznaků ADHD u dětí

- je nepozorný při školních úkolech, opomíjí detaily
- dělá chyby z nepozornosti
- neudrží trvale pozornost při úkolu nebo při hře
- zdá se, že neposlouchá během rozhovoru
- i když pochopí instrukce, nedokončuje úkoly
- má problém naplánovat své aktivity
- nesnáší úkoly vyžadující soustředění a trpělivost
- ztrácí věci (hračky, školní potřeby...)
- vnější podněty snadno přeruší jeho soustředění
- zapomíná na své denní úkoly a povinnosti
- nedokáže klidně sedět, vrtí se na židli, hraje si s rukama
- často opouští lavici ve třídě
- často pobíhá nebo přelézá v nevhodných situacích
- obtížně při hrách zachovává klid a ticho
- je stále v pohybu - „jako by měl v sobě motor“
- stále hovoří
- často vyhrkne odpověď před dokončením otázky
- dělá mu potíže čekat, až na něho dojde řada
- často přerušuje ostatní (při hrách, skáče do hovoru...)



*Chceme pomáhat v boji proti poruše pozornosti s hyperaktivitou (ADHD).  
Jsme občanské sdružení spolupracující s pedopsychiatry,  
neurology, psychology, pediatry a dalšími odborníky  
v oblasti diagnostiky a léčby ADHD. Zapijte se také.*

**Více informací na [www.adehade.cz](http://www.adehade.cz)**

**Asociace dospělých pro hyperaktivní děti**

Družstevní 465  
252 62 Horoměřice  
Tel.: 604 191 108

[info@adehade.cz](mailto:info@adehade.cz)  
[www.adehade.cz](http://www.adehade.cz)



**Asociace dospělých pro hyperaktivní děti**