Fakty i mity na temat ADHD

ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*), czyli zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi jest najczęstszym zaburzeniem neurorozwojowym w dzieciństwie i zwykle powoduje znaczne problemy w funkcjonowaniu dziecka, tj. gorsze wyniki w szkole czy trudności w relacjach interpersonalnych zarówno z rówieśnikami, jak i członkami rodziny. Główne objawy ADHD to nadaktywność, nieuwaga i nadmierna impulsywność. Podobnie jak w przypadku wielu innych zaburzeń, istnieje wiele błędnych przekonań dotyczących ADHD. Powielane w nich informacje nie są zgodne z aktualną wiedzą – są mitami, często szkodliwymi. Mogą one powodować różnego rodzaju problemy, takie jak późna diagnoza, utrudniony dostęp do terapii, lekceważące, a czasem też niesprawiedliwe traktowanie dzieci i dorosłych z tym zaburzeniem.

MIT: ADHD rozwija się na skutek błędów wychowawczych (np. braku dyscypliny).
FAKT: Wychowanie ma olbrzymi wpływ na rozwój dziecka, jednak należy pamiętać, że ADHD jest sumą czynników genetycznych i neurologicznych, co oznacza, że zaburzenie wynika z biologii, a nie z dyscypliny.

MIT: ADHD zostało odkryte w XXI wieku.
FAKT: Pierwszego opisu objawów zaburzenia dokonał brytyjski lekarz pediatra G.F. Stilla już w 1902 roku, a w 198t r. trafiło ono do oficjalnej klasyfikacji zaburzeń psychicznych – DSM-III-R.

MIT: Z ADHD się wyrasta.
FAKT: U większości dzieci z ADHD objawy utrzymują się również na późniejszych etapach rozwojowych (także w życiu dorosłym).

MIT: Potwierdzenie lub wykluczenie ADHD jest możliwe dzięki badaniom obrazowym mózgu (np. EEG, rezonans).
FAKT: Dzięki badaniom klinicznym wiedza na temat funkcjonowania i budowy mózgu osoby z ADHD stale się poszerza, jednak na ten moment nie ma możliwości diagnozowania w ten sposób obecności zaburzenia.

MIT: ADHD rozwija się na skutek zbyt dużej ilości czasu spędzanego przed ekranami lub spożywania zbyt dużej ilości cukru.
FAKT: ADHD jest zaburzeniem wynikającym z neuroróżnorodności, czyli pewnych różnic w funkcjonowaniu mózgu. Nawyki dziecka mogą wzmacniać lub redukować objawy, ale nie są one ich bezpośrednią przyczyną.

MIT: Osoba z ADHD nie może na niczym się skupić.
FAKT: ADHD nie oznacza deficytu w zakresie uwagi, a trudności z jej regulacją czy utrzymaniem. W praktyce dziecko z ADHD potrafi utrzymywać nawet bardzo długo maksymalną uwagę na rzeczach mocno stymulujących (np. gry komputerowe).

MIT: Nie ma skutecznych metod leczenia objawów ADHD.
FAKT: Nie znamy metod pozwalających na wyleczenie ADHD, jednak znamy takie, dzięki którym możliwe jest zminimalizowanie jego objawów.

MIT: Dzieci z ADHD mają niższy poziom inteligencji niż ich rówieśnicy.
FAKT: Nie ma dowodów na to, by ADHD było w jakikolwiek sposób związane z niższym poziomem inteligencji. Często osoby z ADHD to ludzie osiągający ogromne sukcesy naukowe, artystyczne czy zawodowe.

Na koniec jeszcze kilka faktów pomocnych w zrozumieniu, czym jest ADHD:

1. Szacuje się, iż obecnie ADHD dotyka 5-10 % dzieci na całym świecie.
2. ADHD jest zaburzeniem o wysokim stopniu dziedziczności.
3. ADHD dotyka osób każdej płci i w każdym wieku.
4. Objawy ADHD najczęściej zmieniają się na przestrzeni czasu, tzn. inaczej wyglądają w dzieciństwie, inaczej w okresie dojrzewania, a jeszcze inaczej w dorosłości.
5. Nieleczone ADHD niesie ze sobą wiele istotnych zagrożeń i w znacznym stopniu pogarsza jakość życia.
6. W leczeniu objawów ADHD stosuje się m.in. farmakoterapię.
7. W regulacji objawów ADHD pomocne są m.in. odpowiednia ilość snu czy aktywność fizyczna.

Źródło:

- Barkley, R.A. (2022). Treating ADHD in Children and Adolescents: What Every Clinician Needs to Know. Guilford Publications.
- Leer, K. (2022). ADHD. Mózg łowcy i inne supermoce. Wyd. Znak.

opracowała:
mgr Natalia Lech
psycholog PPPP w Tarnowie, Filia w Żabnie