

RAPORT

Im więcej broję, tym bardziej **MNIE KOCHAJ**

Bezsporne jest, że istnieje i że to choroba. Skąd więc narosło wokół ADHD kontrowersje? Skoro jest przypadłość, są lekarstwa, to trzeba leczyć i nie ma o czym dyskutować. Otóż nie, a w zasadzie tak, bo wiele osób nie zgadza się uznać zachowania niesubordinowanego dziecka za objaw jakiegokolwiek dolegliwości. Tymczasem w przychodniach szukają pomocy pacjenci. Cięższymi przypadkami zajmuje się farmakologia, lżejszymi rodzice. Oddajmy więc lekarzom, co lekarskie i pozwólmy leczyć, a dziennikarzom, co dziennikarskie i zacznijmy dyskutować. Najczęściej pojawiające się wątpliwości nazwijmy po imieniu i albo rozwiejszmy je, albo szukajmy rozwiązania.

A DHD (z ang. Attention Deficit Hyperactivity Disorder) jest zaburzeniem związanym z odmiennym funkcjonowaniem mózgu, gdzie docierają dziesiątki informacji bez możliwości wskazania tych, które są najistotniejsze. Problem może powstać na skutek uszkodzeń w życiu płodowym, podczas porodu lub zostać odziedziczony, przy czym łatwiej się będzie rozwijał przy nieodpowiedniej diecie (konserwanty) i otoczeniu. Takie dzieci są nadpobudliwe psychoruchowo, z zaburzeniami koncentracji uwagi, bardziej impulsywne od rówieśników, przeszkadzają na lekcjach, nie potrafią dokończyć rozpoczętych zadań, nie umieją czekać na swoją kolej, gubią przedmioty, nie potrafią oddzielić rzeczy ważnych od mniej istotnych, mają kłopot z rozpoznaniem potencjalnego zagrożenia, one „najpierw coś zrobią, a potem pomyślą”. Kiedy ludzie zdrowi wpadają na jakiś pomysł, zastanawiają się, czy warto go zrealizować, a następnie, w zależności od wyciągniętych wniosków, wykonują go lub nie. U dzieci z ADHD proces ten przebiega odmiennie, pomysł i natychmiast jego realizacja. Terapia jest bardzo trudna i trwa zazwyczaj wiele lat. Angażuje się otoczenie i uświadamia pacjenta, czym objawia się przypadłość. Te działania uwalniają malca od wizerunku łobuza i krnąbrnego dziecka, dają szansę na normalne życie.

ADHD występuje na całym świecie i we wszystkich kulturach z częstotliwością ocenianą na 4-8% u dzieci w wieku 7-13 lat, przy czym częściej występuje u chłopców. Siła objawów zmniejsza się o 50% w ciągu każdego pięciu lat, począwszy od dzieciństwa, u 60% pacjentów towarzyszą im jeszcze w wieku dorastania i dorosłości.

POLSKIE ADHD

W Polsce problem dotyczy 5-7%, ale jedynie 20% pacjentów jest poddanych leczeniu. Na wizytę trzeba czekać nawet kilka lat. W tym czasie z nieleczonych ADHD-owych dzieci, często wyrastają dorośli popadający w konflikt z prawem, bo są bardziej podatni na uzależnienia, wypadki drogowe, pozostają bezrobotnymi, z powodu gorszego wykształcenia niż mogliby uzyskać. ADHD-owcy zdają sobie sprawę, że ich zachowanie odbiega od normy, ale nie potrafią nad sobą zapanować czy przewidzieć konsekwencji. Są świadomi własnej odmienności, więc brak zrozumienia ze strony najbliższego otoczenia jest przyczyną ich niskiej samooceny, co w przyszłości powoduje poważną rysę na sferze emocjonalnych i społecznych kontaktów. W skrajnych przypadkach może doprowadzić do myśli samobójczych.

Polskie Towarzystwo ADHD powstało rok temu, to ruch z całej Polski: rodziców, psychologów, pedagogów.

RAPORT

Od dłuższego czasu podejmuje inicjatywy, mające na celu nagłaśnianie problemu zarówno szerokim gremiom społecznym, jak i urzędom oraz osobom mającym bezpośredni wpływ na jakość życia osób z ADHD, także przedstawicielom komórek urzędów miejskich i gminnych odpowiedzialnych za zdrowie i edukację. Ogromne zapotrzebowanie na istnienie tego typu organizacji sprawia, iż wciąż powstają nowe oddziały i rośnie liczba członków. Cel jest jeden – wprowadzenie systemowych zmian w edukacji, służbie zdrowia, systemie socjalnym, prawie, społecznym postrzeganiu ADHD tak, aby osoby dotknięte tym zaburzeniem miały komfort pełnego uczestniczenia we wszystkich dziedzinach życia. Polskie Towarzystwo ADHD poszukuje kontaktu z Polonią zajmującą się lub zainteresowaną tą tematyką i współpracą z nimi. By upowszechnić wiedzę na temat zaburzenia, zainicjowano kampanię społeczną „ADHD - świat to za mało!”, którą wspiera m.in. Joanna Szczepkowska oraz Szymon Majewski, polskie gwiazdy z ADHD. (kontakt: Ilona Lelito, Prezes Polskiego Towarzystwa ADHD, www.ptadhd.pl, tel. 0048 693 357 434)

ANGIELSKIE ADHD

Andrea Bilbow trzynaste lat temu założyła angielskie stowarzyszenie ADHD, które służy fachową pomocą rodzicom, dzieciom, organizuje szkolenia dla pedagogów. ADDIS jest organizacją charytatywną zatrudniającą personel bez wynagrodzenia, utrzymuje się z dotacji, sponsorów i przeprowadzanych akcji. Za swój największy sukces uważa uświadomienie problemu społeczeństwu, wypracowanie poważnego stosunku do niego w środowisku medycznym i rządowym. Teraz o wiele więcej lekarzy przepisuje właściwe recepty potrzebującym pacjentom i potrafi ich właściwie zdiagnozować. Pani Bilbow w rozmowie z Coolturą zdradziła, że w Zjednoczonym Królestwie znajduje się 400 tys. dzieci z ADHD, ale jedynie 60 tys. z nich jest zdiagnozowanych. Kiedy rodzic w Wielkiej Brytanii podejrzewa malucha o ADHD, zwraca się do lokalnych ośrodków o pomoc lub do ADDIS. Lekarze rodzinni dysponują niezbędnymi danymi i ułatwiają kontakt. (ADDIS, info@addis.co.uk, tel. 020 8906 90 68, 020 8906 0354).

Prezes Polskiego Towarzystwa ADHD Ilona Lelito twierdzi, że pierwsze opisy zachowań „trudnych dzieci”, których wtedy nie wiedzano jeszcze jak traktować, pojawiły się już w XIX wieku. Fachowo problem nazwano dopiero w latach 80-tych naszego stulecia, gdy zbadano więcej symptomów i wzrosła świadomość społeczna. Kiedy zorientujemy się, że zachowanie dziecka burzy nasze życie rodzinne, należy zacząć szukać pomocy jak najszybciej. Należy wiedzieć, czy mamy do czynienia z malcem niegrzecznym czy chorym. Bywa, że alergia lub inne choroby dają objawy podobne do ADHD, dlatego tak ważna jest prawidłowa diagnostyka. W Polsce przeprowadzana jest tylko w Warszawie. W Wielkiej Brytanii ze względu na dłuższą historię problemu, wyspecjalizowane ośrodki znajdują się w każdym rejonie.

Jeśli rodzic chciałby pracować systematycznie ze swoim dzieckiem na tyle, by jako osoba dorosła weszło ono bez większych problemów w dorosłe życie, to jest to tak czasochłonne, że żadna

praca zawodowa nie wchodzi w grę. To wysoka cena, jednak jeśli jest to możliwe, warto ją zapłacić, bo bywa, że ratuje całą rodzinę przed rozpadem. Wiceprezes polskiego stowarzyszenia Agata Majda, podczas przygotowywania tego artykułu, prosiła, aby zaznaczyć, że ważne jest odróżnienie ADHD od agresji, która jest dopiero konsekwencją nieleczzonego ADHD. Podzieliła się również cennymi wskazówkami dla nauczycieli i rodziców posiadających „żywe srebro” w domu: zawsze prosić nauczyciela o zapisanie w zeszycie ucznia, co jest zadane do domu, nie wpisywać natomiast żadnych negatywnych uwag choremu dziecku, bo to tylko pogarsza sprawę, za to pochwały są mile widziane, działają dopingująco, gdy „srebro” nie potrafi usiedzieć na lekcji, należy wysłać je np. po kredę. Z kolei rodziców zachęca się do pozbycia się obiekty, związanych z wizytą u psychologa czy psychiatry oraz zorganizowania nadpobudliwej jednostce zajęć pozalekcyjnych.

Czy są jakieś plusesy posiadania ADHD? Pytanie tylko na pozór idiotyczne, bo skoro osoby dotknięte ADHD, prócz nadmiernej energii są obdarzone wyjątkową wrażliwością, to mogą w nich drzeć nieprzeciętne talenty. Wnikliwie studiując fakty z biografii wielkich, o syndrom ADHD możemy podejrzewać Thomasa Edisona, Alberta Einsteina, Alexandra Grahama Bella, Sir Winstona Churchilla, Benjamina Franklina, Salvadora Dali, Whoopi Goldberg, Ernesta Hemingwaya, Johna Lennona, Pabla Picassa. Thomas Edison, wynalazca żarówki i pierwszej elektrowni, został wyrzucony ze szkoły już po kilku miesiącach, ponieważ uznano go za niespełna rozumu. Benjamin Franklin zajmował się jednocześnie polityką, malarstwem, pisał felietony, pracował nad wynalazkami. Oprócz stworzenia piorunochronu i okularów dwuogniskowych, jako pierwszy napisał o konieczności wprowadzenia czasu letniego. Jednakże humorystyczna wymowa artykułu sprawiła, że nie odebrano go poważnie. W Polsce do ADHD przynajmniej: Krzysztof Skiba, Szymon Majewski, Joanna Szczepkowska. Są to ludzie fascynujący, o bogatym życiu wewnętrznym, otwarci, wielokoduszni, szczerzy, mają entuzjazm, wyobraźnię, fantazję, potrafią świetnie ocenić drugiego człowieka i zostać perfekcjonistami, jeśli wykonywana praca będzie ich pasją.

Naturalnie cały czas nie mówimy o zwykłych łobuzach, ale wyłacznie o jednostkach ze zdiagnozowanym syndromem ADHD. Jakimi ludźmi mają szansę stać się te dzieci, zależy od ich bliższego i dalszego otoczenia. Im więcej broją, tym bardziej je kochaj. W tym szaleństwie jest metoda. ADHD-owcy otoczeni miłością i zrozumieniem, przede wszystkim ze strony rodziców, w przyszłości będą w pełni wartościowymi obywatelami. W zasadzie nie różnią się wiele od innych, pragną tylko więcej wolności i większego wpływu na to, co robią. W latach 30. ubiegłego wieku Jan Korczak w „Prawie dziecka do szacunku” mawiał: „(...) nie deptać, nie poniewierać, nie oddawać w niewolę jutro, nie gasić, nie spieszyć, nie pędzić. Szacunku dla każdej z osobna chwili, bo umrze i nigdy się nie powtórzy, na zawsze, na serio, skańczona będzie dusza”. To było o wszystkich dzieciach, czy o ADHD-owych tylko?

SYLWIA CHUDAK

JAK ROZPOZNAĆ ADHD?

Warunkiem rozpoznania ADHD jest ich występowanie w co najmniej dwóch środowiskach, np. w szkole i w domu. Objawy muszą trwać co najmniej przez pół roku i zostać zauważone przed ukończeniem przez malucha siódmego roku życia.

OBJAWY ZABURZENIA KONCENTRACJI UWAGI:

- ◆ nie zwraca uwagi na szczegóły, w pracy szkolnej lub w innych zajęciach popełnia błędy wynikające z nieuwagi i braku koncentracji
- ◆ wydaje się nie słuchać, gdy mówi się do niego bezpośrednio
- ◆ ma trudności z organizacją zadań i czynności
- ◆ unika, nie lubi lub niechętnie podejmuje się zadań, wymagających dłuższego wysiłku umysłowego
- ◆ gubi przedmioty
- ◆ łatwo rozprasza się bodźcami zewnętrznymi
- ◆ zapomina o codziennych czynnościach

OBJAWY NADMIERNEJ IMPULSYWNOŚCI:

- ◆ wyrывa się z odpowiedziami, nie wysłuchując pytania do końca
- ◆ ma trudności z czekaniem na swoją kolej
- ◆ często wtrąca się do rozmów i zabaw innych
- ◆ przypadkowo i nieumyślnie niszczy rzeczy
- ◆ nie potrafi zaplanować swoich działań na przyszłość
- ◆ mówi zbyt dużo i przerywa innym

OBJAWY NADRUCHLIWOŚCI:

- ◆ wykonuje nerwowe ruchy dłoni lub stóp, wierz się podczas siedzenia
- ◆ wstaje w klasie lub innej sytuacji, w której oczekiwane jest pozostanie na miejscu
- ◆ biega dookoła lub wspina się na przedmioty w sytuacji, w której takie zachowanie jest niewłaściwe (u dorosłych objaw ten może się ograniczać do nieustającego poczucia niepokoju)
- ◆ ma trudności z cichą zabawą i organizowaniem sobie czasu wolnego
- ◆ jest nieustannie w ruchu, biega „jak nakręcone”
- ◆ mówi zbyt dużo i zbyt szybko

Z INICJATYWY POLSKIEGO TOWARZYSTWA ADHD powstał Fundusz na Rzecz Wspierania Diagnostyki i Terapii ADHD.

Rozprowadzane będą m.in. pomarańczowe silikonowe bransoletki, które będzie można nabyć na stronie www.ptadhd.pl. Ze zgromadzonych środków dofinansowane będą powstające punkty diagnostyczno-terapeutyczne, sieć poradni oraz szkolenia dla psychologów, psychiatrów, neurologów, pedagogów i lekarzy pierwszego kontaktu. Nr konta: 20 8589 0006 0000 0029 6823 0003 w Banku Spółdzielczym Rzemiosła w Krakowie.

Streszczenie anglojęzyczne:

CONTEXTS

A problem with ADHD (as seen on pages 45-46)

Not many parents would agree with the idea that their children's bad behaviour should be met with only love and understanding. That, however, is probably the best way to deal with any offspring unfortunate enough to be suffering from Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD).



Found in around 4-8% of children aged 7-13, and more typically in boys rather than girls, ADHD is a neurological disorder that manifests itself in a wide range of symptoms. However, they can usually be placed in one of three categories, namely impulsiveness, hyperactivity and lack of concentration.

ADHD is essentially a condition in which the brain lacks the capacity to adequately process the information it is supplied with. This, in turn, leads to an "act first, think later" type of behaviour.

The causes of ADHD can be traced back to injuries sustained in early childhood, birth or even the mother's womb. While the symptoms usually fall away by up to 50% every five years after the critical 7-13 age range, a sur-

prisingly high 60% of sufferers retain the condition into adulthood.

Although many in the medical profession believe ADHD to be incurable, it can be treated on a long-term basis by – amongst others – psychotherapy and several types of medication.

However, in Poland, where the condition is believed to affect between 5-7% of children in the critical age range, only around 20% of sufferers receive any kind of treatment. What is more, they often have to wait for several years, during which time any number of misfortunes, ranging from road accidents to a descent in criminality and even suicide, might come their way.

It is therefore reassuring to know since last year the country has had an ADHD society. Listing parents, psychologists and pedagogues amongst its members, it is growing rapidly and keen to both establish contacts and share information with Polish communities living in other parts of the world.

The UK is more fortunate, having a long-established ADHD society known as the National Attention Deficit Disorder Information Support Service (ADDISS). A registered charity staffed with volunteers, it provides information, training and support for parents, sufferers and professionals working the field of ADHD, as well as related learning and behavioural difficulties.

Speaking to Cooltura, Andrea Bilbow, who founded ADDISS 13 years ago, said that there are currently 400,000 children in the UK with ADHD. However, of these 60,000 have not been diagnosed as having the condition.

Parents of children who they suspect have ADHD can in the first instance turn to their GP to obtain more details of, and a referral to, the society.

ADHD is by no means a new disorder, with the first references to it having been made in Poland, when discussing "difficult children" as far back as the 19th century. However, according to Ilona Lelito, the president of the Polish society, it has only been properly studied and treated since the 1980s.

Even so, ADHD can easily be mistaken for other behavioural conditions brought on by, for instance, food allergies, and this makes a correct diagnosis extremely important. Unfortunately, lack of facilities means that at present

this can only be given in Warsaw. In the UK, on the other hand, ADHD has been recognised for much longer and there are facilities for detecting the condition in place throughout the country.

While there is certainly no upside to having ADHD, especially if it remains into adulthood, sufferers and their relatives may be surprised to learn how many famous people throughout history have had and were able to transcend the condition. They are believed to have included Albert Einstein, Alexander Graham Bell, Thomas Edison, Winston Churchill, Pablo Picasso, Ernest Hemingway and John Lennon.

Closer to home for Poles, sufferers admitting to the condition include the musician/actor/satirist Krzysztof Skiba, talk show host Szymon Majewski and actor Joanna Szczepkowska.

ADHD in children is closely associated with 'bad behaviour' and as such misunderstood by many people. It should come as no surprise that the manner in which sufferers are treated by their immediate family and friends to a large degree determines the people they grow into.

Which is why it is probably important to adopt a more understanding approach to children with the condition than to those who are just simply unruly. By doing so, and providing that love and understanding they so clearly need, they may one day grow into the off-beat geniuses who make the world a better, more interesting and colourful place.

CHRIS DZIADUL



CHRIS DZIADUL

- a British-born journalist, editor and publisher of Polish descent. In these pages he offers an English-language summary of an article in this issue of Cooltura, along with a digest of stories that have appeared in the Polish press in the last week.