

Međunarodna Online ADHD Konferencija

23.10.2021.



ADHD

I ODRASLA DOB

U suradnji:



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
EDUKACIJSKO-REHABILITACIJSKI FAKULTET

Buđenje - udruga za
razumijevanje ADHD-a

HIPERAKTIVNI
SANJARI



PLAY
ATTENTION



NEUROTECH

INFORMATIVNA CRTICA



ADHD ili poremećaj pozornosti s hiperaktivnošću opisuje spektar ponašanja čije su glavne karakteristike nepažnja, hiperaktivnost i impulzivnost te se smatra jednim od najčešćih neurorazvojnih poremećaja dječje i adolescentne dobi. Iako je ADHD uvršten u DSM (Dijagnostički i statistički priručnik za mentalne poremećaje), neki još uvijek smatraju da poremećaj ne postoji, već simptome pripisuju karakteru osobe ili ga smatraju dječjim nedoličnim ponašanjem, a odrasle osobe nailaze na još veće prepreke.

Nadamo se da vam je naša konferencija približila perspektivu odraslih osoba s ADHD-om te da će vam ova brošura biti kratak i koristan podsjetnik na ono o čemu smo govorili.

MITOVI O ADHD-U

U današnjem društvu i dalje su prisutni brojni mitovi o osobama s ADHD-om. Izdvojili smo neke od najčešćih te ih pobliže objasnili utemeljeno na znanstvenim istraživanjima. Za one koji žele znati više, izdvojili smo dio zanimljivih istraživanja na samom kraju brošure.

1. Sve osobe sa ADHD-om su hiperaktivne

Iako je hiperaktivnost jedna od najčešćih karakteristika ADHD-a, nisu sve osobe sa ADHD-om hiperaktivne pa tako razlikujemo više tipova ADHD-a: kombinirani, predominantno nepažljivi, predominantno hiperaktivno-impulzivni tip. Važno je imati ovu činjenicu na umu kako ne bismo diskriminirali osobe s ADHD-om koje nemaju izražene simptome hiperaktivnosti, što je najčešće slučaj kod "predominantno nepažljivog" tipa ADHD-a.

2. ADHD nije stvaran

Brojnim istraživanjima pokazano je kako u osoba s ADHD-om široke mreže regija mozga funkcioniraju netipično u odnosu na određene zadatke. Najčešće korištena metoda je fMRI te su pronađena odstupanja u dijelovima frontalnog, temporalnog i parijetalnog režnja, a najkonzistentniji rezultati vežu se uz disfunkciju striatuma. Dakle, neupitno je da ADHD zaista postoji te se nalazi i u dijagnostičkim priručnicima DSM-IV i DSM-V.



3. Osobe s ADHD-om su samo lijeve

Istraživanja pokazuju da osobe s ADHD-om imaju teškoća u održavanju, prebacivanju, i selektivnom usmjeravanju pažnje, te rade više grešaka u zadacima koji zahtijevaju fokusiranje na više zadataka odjednom. Dakle, imaju teškoće u izvršnom funkcioniranju koje definiramo kao sposobnost planiranja, pamćenja uputa i izvršavanja zadataka do kraja. Nemogućnost fokusiranja na zadatak prolongira vrijeme njegovog izvršavanja, a ujedno stvara i averziju prema njemu. Bez adekvatne podrške okoline, osobe s ADHD-om mogu početi izbjegavati zadatke koji im se čine teški. Na taj se način štite od osjećaja nesigurnosti, stresa ili osuđivanja drugih. Istovremeno je često prisutan hiperfokus na stvari koje su im zanimljive zbog čega okolina često ne prihvaća njihove teškoće te ih pripisuje lijenosti ili nemaru.



4. Lijekovi su jedina terapija kojom se ADHD može izliječiti

Potpuno izlječenje ADHD-a nije moguće, ali farmakološkom terapijom, tj. primjenom stimulansa središnjeg živčanog sustava, mogu se kontrolirati različiti simptomi. Stimulansi djeluju na prefrontalnu kortikalnu regiju te tako mogu smanjiti hiperaktivnost, nepažnju, impulzivnost i agresiju te poboljšati motoričku koordinaciju i rukopis. Međutim, farmakološka terapija ne odgovara svima i ne uočavaju se promjene kod svih koji primjenjuju stimulanse. Različite analize uspješnosti brojnih pristupa dovode do zaključka da je kombinacija različitih tretmana u svrhu ublažavanja simptoma. U te tretmane ubrajamo kognitivno bihevioralnu terapiju, trening socijalnih vještina, individualnu psihoterapiju i edukacijski-rehabilitacijski tretman.

5. ADHD je poremećaj djetinjstva koji „nestaje“ s odrastanjem

Kod većine djece s ADHD-om odrastanjem se smanjuje intenzitet simptoma te ADHD postaje manje uočljiv (osoba postigne višu razinu samoregulacije, a motorički nemir značajno se smanjuje) što može dovesti do iluzije kako isti nestaje u odrasloj dobi, no odrasli i dalje imaju značajne probleme s organizacijom, impulzivnošću i pažnjom te koncentracijom.

Istraživanje je pokazalo kako kod 50-86% odraslih s dijagnosticiranim ADHD u djetinjstvu i u odrasloj dobi perzistiraju simptomi ADHD-a koji otežavaju svakodnevno funkcioniranje (Barkley, 2008). To je važno imati na umu kako bismo odraslim osobama s ADHD-om mogli pružiti adekvatnu podršku te im omogućiti kvalitetno funkcioniranje i ostvarivanje svojih potencijala, na njihovu osobnu, kao i društvenu korist.

6. ADHD ima isključivo negativne aspekte

Osobama s ADHD-om pokazalo se da njihovo stanje donosi brojne prednosti. U kvalitativnim istraživanjima ističu izraženo divergentno razmišljanje koje im pomaže da situacije rješavaju razmišljanjem "izvan okvira". U situacijama koje ih zanimaju produktivnost im je pojačana, što im može povećati efikasnost. Nadalje, s dijagnozom ADHD-a prihvatili su svoju autentičnost te navode da ih je to potaklo na iskrenost i spontanost u socijalnom kontekstu. Isto tako, istraživanja navode da osobe s ADHD-om simptom poput hiperaktivnosti pozitivno iskorištavaju usmjeravajući ju u psihološku i fizičku energičnost potrebnu tijekom svakodnevnih zadataka. Još jedan od pozitivnih aspekata ADHD-a je i potencijalno izraženija humanost - prihvaćajući sebe, prihvaćaju i različitosti drugih osoba oko sebe i mogu razviti izraženiju empatiju.



7. ADHD je uzrokovan pretjeranim gledanjem TV-a, igranjem igrice te pretjeranom konzumacijom slatkiša

Istraživanjem se pokazalo kako je izloženost televiziji slab prediktor kasnijih simptoma ADHD-a. Veličine učinka za odnos između televizijske izloženosti i simptoma ADHD-a bile su blizu nuli i nisu statistički značajne. Također se pokazalo da bi djeca s ADHD-om mogla imati koristi od pravilno osmišljenih videoigara koje se igraju prema određenom protokolu pod nadzorom učitelja ili roditelja s ciljem da se pomogne djeci s ADHD-om u poboljšanju njihovih sposobnosti učenja. Jedan od pozitivnih primjera jest Play Attention tretman za čiju je distribuciju na našim područjima zaslužna Udruga Buđenje. Vezano uz pretjeranu konzumaciju slatkiša, poznato je kako šećer povećava razinu glukoze u krvi, dolazi do lučenja adrenalina i javlja se nalet energije koji je kratkoročan. Stoga je vrlo jasno kako ne može biti i nije uzrok ADHD-a.



“IZ NAŠIH CIPELA”

Kako nema smisla govoriti o osobama bez njihova uključivanja, postavili smo nekoliko odraslih osoba s ADHD-om (od kojih su neki i naši predavači) slijedeće pitanje: “Da imate gumb kojim biste poništili svoj ADHD, biste li to učinili? Zašto da/ne?”. Ovo su njihovi odgovori:

Tina, 52

Ne mogu odgovoriti jer ne znam razlučiti koji dio moje ličnosti je takav zbog ADHD-a. To je kao da čovjeku koji je jako emotivan kažete da ćete mu oduzeti emocije. Međutim, da mi netko kaže da će mi ga poništiti na par dana u mjesecu, objeručke bih prihvatila da se mogu malo odmoriti.

Ana, 23

Uzimala sam Ritalin neko vrijeme i tad sam shvatila da ne bih ugasila svoj ADHD ni da mogu. Imam osjećaj da su mi tablete ugasile dosta kreativnost i promijenile osobnost općenito. Nekako kao da sam bila blijeda verzija sebe. Sada prihvaćam svoju osobnost, iako je možda izazvana ADHD-om, ali ne bih je mijenjala.

Ben, 27

Ne bih se odrekao svog ADHD-a pošto, smatram da pozitivne strane nadjačaju negativne. Puno sam kreativniji i kada to zbilja želim mogu pronaći rješenja za vrlo kompleksne probleme. Također mnogi značajni vođe u povijesti imali su ADHD. Važno je da prihvatimo sami sebe, čak i kad mislimo da je ono što doživljavamo pogrešno, ili da se nije trebalo dogoditi- sve ovisi o perspektivi. Ako misliš da je ADHD pozitivno iskustvo, bit će pozitivno, a ako misliš da je negativno bit će negativno – novčić uvijek ima dvije strane.

Marko, 41

Ne, jer smatram da određene osobine koje sputavaju u određenim životnim okolnostima su prednost u drugim. Ključno je stvaranje životnog stila u kojem dolaze do izražaja pozitivne osobine.

Hans, 69

Osobno, za sebe ne bih, zato što sam nakon mnogo godina terapije zadovoljan sa samim sobom i onime tko sam.

Ne bih ni za društvo, zato što postoje evolucijski razlozi zašto 5% osoba na svijetu ima ADHD; društvo nas treba.

Nikola, 26

Da, ugasio bi svoj ADHD jer me posljedice ADHD-a sputavaju u obrazovanju i ranije tijekom života imao sam narušeno samopouzdanje i teško sam se uklapao u okolinu pa sam često bio usamljen.

Kevin, 52

Ne bih pritisnuo gumb zato što mislim kako mnoge karakteristike koje nam stvaraju probleme u životu također imaju velik potencijal da postanu dar za svijet.



ZA ONE KOJI ŽELE ZNATI VIŠE:

Cerovčec, D. (2020). ADHD i odrasla dob (Diplomski rad). Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:158:857398>

Delić, T. (2001). Poremećaj pažnje i hiperaktivnost (ADHD). *Kriminologija & socijalna integracija: časopis za kriminologiju, penologiju i poremećaje u ponašanju*, 9(1-2), 1-10.

Jurin, M. i Sekušak-Galešev, S. (2008). Poremećaj pozornosti s hiperaktivnošću (ADHD)-multimodalni pristup. *Paediatrica Croatica*, 52 (3), 195-201. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/29620>

Obel, C., Brink Henriksen, T., Dalsgaard, S., Markussen Linnet, K., Skajaa, E., Hove Thomsen, P. i Olsen, J. (2004). Does Children's Watching of Television Cause Attention Problems? Retesting the Hypothesis in a Danish Cohort. *Pediatrics* November, 114 (5) 1372-1373; DOI: <https://doi.org/10.1542/peds.2004-0954>

Paglia L., Friuli S., Colombo S., Paglia M. (2019). The effect of added sugars on children's health outcomes: Obesity, Obstructive Sleep Apnea Syndrome (OSAS), Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD) and Chronic Diseases. *Eur J Paediatr Dent*, 20(2):127-132. doi: 10.23804/ejpd.2019.20.02.09. PMID: 31246089.

Paloyelis, Y., Mehta, M. A., Kuntsi, J. i Asherson, P. (2007). Functional MRI in ADHD: a systematic literature review. *Expert review of neurotherapeutics*, 7(10), 1337–1356. <https://doi.org/10.1586/14737175.7.10.1337>

Salomone, S., Fleming, G. R., Bramham, J., O'Connell, R. G. i Robertson, I. H. (2020). Neuropsychological Deficits in Adult ADHD: Evidence for Differential Attentional Impairments, Deficient Executive Functions, and High Self-Reported Functional Impairments. *Journal of attention disorders*, 24(10), 1413–1424. <https://doi.org/10.1177/1087054715623045>

Sedgwick, J. A., Merwood, A. i Asherson, P. (2019). The positive aspects of attention deficit hyperactivity disorder: a qualitative investigation of successful adults with ADHD. *Attention deficit and hyperactivity disorders*, 11(3), 241–253. <https://doi.org/10.1007/s12402-018-0277-6>

Stevens, T. i Mulsow, M. (2006). There Is No Meaningful Relationship Between Television Exposure and Symptoms of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *Pediatrics March*, 117 (3) 665-672; DOI: <https://doi.org/10.1542/peds.2005-0863>

Strand, M. T., Hawk, L. W., Jr, Bubnik, M., Shiels, K., Pelham, W. E., Jr i Waxmonsky, J. G. (2012). Improving working memory in children with attention-deficit/hyperactivity disorder: the separate and combined effects of incentives and stimulant medication. *Journal of abnormal child psychology*, 40(7), 1193–1207. <https://doi.org/10.1007/s10802-012-9627-6>

Tucha, L., Fuermaier, A. B., Koerts, J., Buggenthin, R., Aschenbrenner, S., Weisbrod, M., Thome, J., Lange, K. W. i Tucha, O. (2017). Sustained attention in adult ADHD: time-on-task effects of various measures of attention. *Journal of neural transmission (Vienna, Austria : 1996)*, 124(Suppl 1), 39–53. <https://doi.org/10.1007/s00702-015-1426-0>



ADHD
I ODRASLA DOB

Međunarodna Online ADHD Konferencija
23.10.2021.

U suradnji:



Budenje - udruga za
razumijevanje ADHD-a

HIPERAKTIVNI
SANJARI



PLAY
ATTENTION

