

„PLAY ATTENTION“ U TERAPIJI ADHD-a

Tehnološkim napretkom razvija se i pospješuje i skrb o čovjekovim potrebama. Zdravstvene potrebe i poteškoće primarni su poticaj razvoja aktivnosti i rada Službe za zaštitu mentalnog zdravlja, prevencije i izvanbolničkog liječenja ovisnosti. U želji i nastojanju poboljšanja mogućnosti, adekvatnosti i kvaliteti tretmana, inovativni sustav PlayAttention za uvježbavanje pažnje i koncentracije postao je dio svakodnevne skrbi za naše korisnike.

Danas se velik broj djece proglašava hiperaktivnima. Ukoliko je dijete živahno, puno energije, brbljavo, znatiželjno ili s druge strane nema postavljenih granica u odgoju ne znači da je hiperaktivno, tj da ima ADHD poremećaj.

ADHD je kratica koja potiče od engleskog naziva „Attention deficit/hyperactivitydisorder „, a kod nas se prevodi kao hiperaktivni poremećaj-nedostatak pažnje, ili kraće hiperaktivnost. Kod djece sa ADHD-om uočavamo tri osnovna simptoma ili oblike ponašanja:

- NEPAŽNJU - dijete ne može koncentrirati, skače sa zadatka na zadatak, zaboravlja upute i neorganizirano je, istovremeno ga interesira više stvari ali niti jedna do kraja.
- HIPERAKTIVNOST – dijete je nemirno, vrti se, uvijek prebire po svemu i dodiruje stvari.
- IMPULZIVNO PONAŠANJE - dijete govori i djeluje bez razmišljanja i ne može dočekati svoj red, te može imati napade ljutnje.

ADHD nije faza u razvoju djeteta koja „će proći“, nije znak djetetove zločestoće niti roditeljskog neuspjeha već stvarni, biološki uvjetovan poremećaj. To je medicinsko stanje ili bolest i kao takvo se treba tretirati.

Češće se javlja kod dječaka nego kod djevojčica, a učestalost je oko 1-7,5% populacije.

Iako se često za djecu kaže da su hiperaktivna, ipak velik ostaje neprepoznat, odnosno neadekvatno tretiran dok ne dođe do pojave izraženih poteškoća, a najčešće se to uočava kroz školski neuspjeh. Određeni broj ostaje neprepoznat do odrasle dobi, a tada mogu nastati neke druge poteškoće, kao posljedica.

Ukoliko dijete uistinu ima ADHD može imati izražen jedan ili sva tri oblika ponašanja (simptome) koje smo prethodno definirali. Neki od oblika ponašanja može biti dominantan, odnosno jače izražen.

Takva djeca imaju poteškoće u odnosima s okolinom, vršnjacima i odraslima, ali i sa snalaženjem u situacijama u kojima se očekuje pridržavanje pravilima. Također imaju poteškoća u uspješnosti izvršavanja zadataka ili u školskom uspjehu.

Djeci je već dovoljno teško nositi se samo s ADHD-om, ali uz to, mnoga imaju i druge probleme, kao što su:

- nesposobnost za učenje, npr. poteškoće u matematici, čitanju ili pisanju
- nespretnost i nedostatak koordinacije
- osjećaj odbačenosti i frustriranost
- tjeskobu ili depresiju

Ukoliko netko u obitelji ima hiperaktivno dijete potrebno je veliko razumijevanje, trud i znanje roditelja. Utječe i na braću/sestre, te i oni trebaju biti upoznati s problemom i moći ga na svoj način razumjeti.

Podrazumijeva se kako nastavnici/profesori imaju dovoljno znanja kako bi mogli individualizirati pristup takvom učeniku u školi.

U novije vrijeme, prepoznaje se kao jedna od mogućnosti liječenja djece sa ADHD-om, PlayAttention tretman.

Što je PlayAttention program i kako funkcionira?

PlayAttention je sveobuhvatni sustav za uvježbavanje održavanja pažnje nastao kombinacijom skeniranja moždanih impulsa, kognitivnih vježbi te tehnika oblikovanja ponašanja. To je računalni program koji sadrži razne igre, a koristi moždane valove koji pokreću igru. Koristeći tehnologiju originalno razvijenu za pilote kako bi poboljšao njihovu pažnju, sistem sadrži i koristi narukvicu opremljenu sensorima spojenim na računalo. Sastoji se od pet osnovnih igara čiji je cilj produljivanje pažnje, vizualno praćenje željenog objekta, proces diskriminacije između bitnih i nebitnih podražaja te poboljšano kratkotrajno pamćenje. Ukoliko se igrač usredotoči na objekt na ekranu, tada samom svojom pažnjom igra računalnu igru ne dodirujući ni tipkovnicu ni računalni miš (npr. korisnik svojim mislima, odnosno pažnjom ima zadatak spustiti ronioca na dno mora i skupiti bodove u obliku novčića). Ukoliko mu pažnja oslabi, objekt na ekranu se prestane pomicati u željenom smjeru te igra prestaje. U tom trenutku igrač, ukoliko želi ponovo pokrenuti igru, mora se ponovo koncentrirati na objekt. Tijekom vremena, uz pomoć kontinuiranih vježbi korisnik nauči promatrati svoju pažnju u stvarnom vremenu te opažati što ju povećava, a što slabi i tako ju uvježbavati.

Za koga je i za što namijenjen?

PlayAttention uči djecu i mlade s poteškoćama pažnje i koncentracije kako se bolje organizirati, kako prepoznati trenutke u kojima im počinje slabjeti pažnja, kako produljiti pažnju i poboljšati fokus pažnje i koncentraciju, kako prepoznati bitno od nebitnog i kako poboljšati pamćenje. Te su vještine bitne u dječjoj kao i u odrasloj dobi. PlayAttention se koristi u preko 450 osnovnih škola u SAD-u. Nastavnici i odgajatelji prepoznali su dobre rezultate kod djece koja redovito koriste ovaj sistem. Oko 60-70% djece s ADHD-om, prenijet će svoj poremećaj i u odraslu dob. Nemogućnost završavanja zadataka, održavanja pažnje, organiziranja vlastitih aktivnosti, zaboravljivost, laka ometenost prati djecu tijekom njihovih života i ne prestaje ni u odrasloj dobi. Statistike pokazuju da su djeca s poremećajem pažnje i hiperaktivnosti bez adekvatnog tretmana pod većim rizikom od neuspjeha u školi ili postižu uspjeh ispod njihovih intelektualnih sposobnosti, ponavljaju razred, često budu udaljena sa sata iz škole. 20 do 30 % takve djece je imalo sukob sa zakonom, nakon punoljetnosti imaju daleko veći broj prometnih prekršaja u kojima je netko povrijeđen i postoji veća sklonost ka razvoju bolesti ovisnosti. Učestalo korištenje sistema pomaže produljiti pažnju, učvrstiti fokus pažnje, te poboljšati pamćenje kod osoba s ADHD poremećajem, iako nije namijenjen isključivo za osobe s tim poremećajem.

U Službi za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti, Zavoda za javno zdravstvo, već nekoliko godina provodimo PlayAttention tretman. Ukoliko Vaše dijete ima ADHD i želite pokušati sa ovom vrstom tretmana, slobodno se javite na broj telefona 035/ 411 319, kako bi dogovorili svoj termin. Za dolazak nije potrebna uputnica, a tretman je besplatan.

Tekst priredila:

Irena Jurišić, dr. med.
spec. školske medicine

Služba za zaštitu mentalno zdravlja,
prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti

Izvor:

<http://www.poliklinika-djeca.hr/publikacije/hiperaktivno-dijete/>

