вижте новините на детски език

Нарушено внимание и свръхактивност: Какво е ADHD?

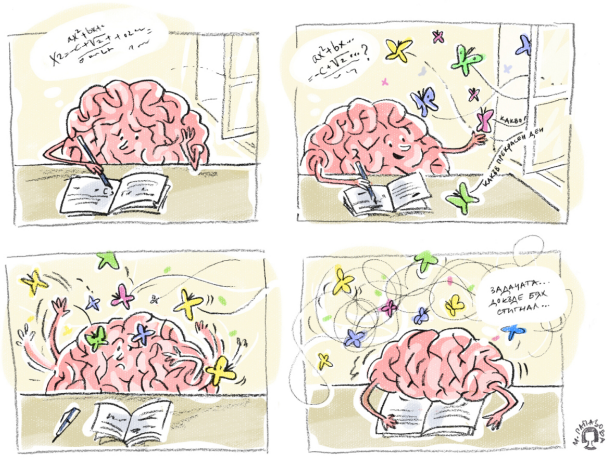
Новини | Наука | на 13.03.2024 03:00 | от Константина Василева-Славейкова

Защо говорим за това?

Много са митовете за т.нар. синдром на дефицит на вниманието и хиперактивност (ADHD). “Вижте” иска до теб да достига само качествена научна информация.

Можеш ли да четеш, или да се занимаваш с нещо, без изобщо да се разсейваш? Най-вероятно не. На всяко дете рано или късно му доскучава. Или му се доиграва в неподходящ момент. Понякога обаче липсата на концентрация и прекалената енергия са малко по-сериозни.

ВНИМАНИЕ: Когато човек чете за някакво заболяване, много често решава, че го има. Това даже е описано в хумористичната литература! Само лекар обаче може да определи дали някой наистина има дефицит на вниманието. Или просто има твърде много домашни и други задачи и (естествено) забравя част от тях!
Защо тогава изобщо ви разказваме за това? За да бъдем по-разбиращи към хората, които наистина страдат от това състояние.



Какво е „дефицит на внимание“ и „хиперактивност“?

Някои хора не могат да се съсредоточат, независимо дали учат, или играят. Все губят нещата си. Непрекъснато забравят какво е трябвало да направят (особено за домашно). Шават много: тропат с крак не само като се изнервят, а непрекъснато. Прекъсват другите и често говорят твърде високо. Ако имат силна емоция като гняв, не могат изобщо да я усмирят. Понякога дори стряскат другите с реакциите си.

От време на време и поотделно тези неща могат да се случат на всеки. Но ако се случват постоянно и “в комплект”, е възможно да става дума за т.нар. с**индром на дефицит на вниманието и хиперактивност (СДВХ). Често се използва английското ADHD (чете се "Ей Ди Ейч Ди").** ”Синдром” наричаме множество проблеми със здравето и/или поведението, които се появяват заедно. Не всяко разсеяно дете има този синдром, но ако редовно имаш няколко от изброените признаци, е добре да се консултираш с специалист.

Децата с дефицит на вниманието не са просто палави, непокорни или невъзпитани.
ADHD не е проблем на възпитанието, а на нервната система.

Мозъкът ни управлява какво правим. Предната му част, точно под челото ни, се нарича **префронтален кортекс (ПФК).** Той контролира вниманието и поведението ни. Помага ни и да изберем кое държание е подходящо или не. Грубо казано, **действа като филтър за мислите и поведението ни.** Ако работи добре, можеш да филтрираш на какво да обърнеш внимание и да избереш дали, кога и как да реагираш. Например: "Искам да слушам музика със сестра ми, но засега няма да ѝ обръщам внимание, докато не си напиша домашното".

При хората с ADHD филтърът не работи или работи по-слабо от обикновено. Дори да искаш, трудно може да се контролираш. Например нищо няма да те спре да изпееш на висок глас любимата си песен в чакалнята на зъболекаря или насред часа по математика. И дори няма да е нарочно или от липса на възпитание.

Хиперактивността и дефицитът на внимание **не** идват от слаба воля или липса на интелигентност. Те са резултат от различен начин на работа на мозъка и нервната система. Учените наричат това **“невродивергентност" (разноликост, разнообразие).** Лекарствата помагат на нервната система в такива случаи. Полезно е и ако възрастните и децата наоколо научат повече за състоянието и помагат с изграждането на добри навици за учене и общуване.

Някои погрешни представи

- **НЕ е същото като аутизъм**. Някои аутисти имат дефицит на вниманието, но не всички. Някои хора с ADHD имат аутизъм, но не всички. Това са две различни състояния. Добрите специалисти проверяват за всяко поотделно.
- **НЕ е "модерна болест".** Синдромът не се е появил отскоро. Просто вече го разбираме малко по-добре и така по-често го откриваме и лекуваме. Вече знаем и че до голяма степен е генетичен: наследен по рождение.

- **НЕ е само отрицателно нещо.** Хиперактивността **не е само недостатък.** С правилен подход може дори да се използва като предмиство. Много творчески личности с ADHD го използват като източник на енергия и ентусиазъм. Много хора с това състояние постигат успехи в най-различни области. Скоро ще ти разкажем за някои от тях.

С могъщ за мой, с могъщ за всички
#BeVocal

Тази статия се осъществи благодарение на най-голямата социално отговорна инициатива на Лидл България „Ти и Lidl за нашето утре", в партньорство с Фондация „Работилница за граждански инициативи", Български дарителски форум и Асоциация на европейските журналисти

Въпросника към тази статия можеш да решиш онлайн на:
/book/3725-kakvo-e-adhd

Сканирай този QR-код и влез директно във въпросника ->

©"Вижте" е издание на Фондация Гутенберг 3.0. Всички права са запазени