

СИНДРОМ ГІПЕРАКТИВНОСТІ - КОРОТКО ПРО ГОЛОВНЕ

СИНДРОМ ДЕФІЦИТУ УВАГИ І ГІПЕРАКТИВНОСТІ (СДУГ) –

це стан, пов'язаний з порушенням психоемоційного розвитку дитини. Особливістю є висока активність, неможливість зосередитися на чомусь одному, імпульсивність. Цей стан можна відкоригувати, якщо вчасно надати допомогу.

ПРИЧИНИ РОЗВИТКУ СИНДРОМУ

Помітити СДУГ батьки можуть вже у 2-3 роки. Однак часто їх списують на недисциплінованість дитини, звертаючись до фахівця тільки в 7-10 років, коли навчання та домашні справи починають вимагати зосередженості і уважності, які у дітей зі СДУГ знижені.



СВІТОВА СТАТИСТИКА:

- ✳ Середня глобальна поширеність: 5–7% дітей
- ✳ Метаналіз на 2015 рік (175 досліджень): 7.2%
- ✳ Діапазон у різних країнах: 2.2% – 17.8%

ОСНОВНІ ФАКТОРИ РОЗВИТКУ:

- ✳ Ускладнення під час вагітності (ранній токсикоз, гестоз, внутрішньоутробна гіпоксія плода).
- ✳ Ускладнення під час пологів (передчасні, стрімкі та ін.).
- ✳ Низька маса тіла дитини при народженні або перенесені важкі захворювання протягом першого року життя.
- ✳ Наявність у вагітної шкідливих звичок, важкі фізичні навантаження або робота в шкідливих умовах у період виношування плода.



СИМПТОМИ СДУГ

1. НЕУВАЖНІСТЬ

Дитині складно на чомусь зосередити увагу, вона постійно відкладає рішення проблем, ніколи не доводить розпочату справу до кінця, часто втрачає або забуває свої речі, не чує, що їй говорять дорослі.

$$2+2=5$$



2. ГІПЕРАКТИВНІСТЬ

Малюк весь час знаходиться в русі. Його складно утримати на одному місці. Такій дитині дуже важко висидіти урок. Вона буде постійно метушитися, хвилюватися, може самостійно вставати і ходити по кабінету. Дитина не дослуховує співрозмовника, вигукує, відволікається.



3. ІМПУЛЬСИВНІСТЬ

Часто дитина не замислюється над відповіддю на питання, відповідаючи перше, що спадає на думку. Від цього виходить, що вона відповідає неправильно. Це стосується і її дій. Вона не замислюється над наслідками або порядком виконання дій. Дитині складно слідувати інструкціям.



ДО ОСНОВНИХ ОЗНАК СДУГ ТАКОЖ МОЖУТЬ ПРИЄДНУВАТИСЯ Й СУПУТНІ СИМПТОМИ:

- ✳ складності в навчанні навіть незважаючи на високі інтелектуальні здібності;
- ✳ наявність фобій, тривожного і депресивного стану;
- ✳ швидка втомлюваність;
- ✳ проблеми зі сном;
- ✳ проблеми зі спілкуванням;
- ✳ мимовільні рухи;
- ✳ порушення мовлення або поведінки.



ЯК ДІАГНОСТУВАТИ СДУГ У ДИТИНИ?

АЛГОРИТМ ДІЙ ПРИ ПІДОЗРІ НА СДУГ:

1. Спостереження батьків → фіксація симптомів (неуважність, імпульсивність, гіперактивність)
2. Звернення до спеціаліста (педіатр / дитячий невролог / психіатр)
3. Збір анамнезу → вагітність, розвиток дитини, поведінка в різних середовищах
4. Використання опитувальників і шкал оцінки
5. Отримання зворотного зв'язку від вчителів/вихователів
6. Виключення інших станів із подібними симптомами
7. Формування висновку та, за потреби, плану корекції



ІНШІ СТАНИ ЩО ЗА СИМПТОМАТИКОЮ СХОЖІ НА СДУГ

Низка патологічних станів або наслідків застосування певних ліків можуть викликати симптоми подібні до клінічної картини СДУГ:

- * Проблеми з навчанням або порушення мовлення
- * Емоційні розлади, депресія, тривога
- * Розлад аутистичного спектру
- * Проблеми із зором або слухом
- * Медичні проблеми або ліки, які впливають на когнітивні функції та поведінку
- * Травма головного мозку
- * Епілепсія
- * Розлад сну





СУЧАСНІ МЕТОДИ КОРЕКЦІЇ СДУГ

Допомога при СДУГ має бути комплексною і включає **наступне**:

НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

Методика полягає у проведенні занять з фахівцем, в ході яких дитині пропонують виконати спеціальні розумові або фізичні вправи, здатні відкоригувати певні здібності, сформувані мінімальні навички самоконтролю.

БІОЛОГІЧНИЙ ЗВОРОТНИЙ ЗВ'ЯЗОК

Ця високотехнологічна методика тренує здатність дитини контролювати свій стан через комп'ютерні завдання, що стимулюють певні структури мозку, з використанням обладнання для фіксації мозкової активності.

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНА ДОПОМОГА

З дитиною працює психотерапевт, який формує у неї навички соціальної взаємодії, вчить комунікації з батьками та іншими людьми.



МЕДИКАМЕНТОЗНЕ ЛІКУВАННЯ

Базується на прийомі психоактивних стимуляторів та нейрометаболічних засобів, здатних полегшити симптоми патології.

РОСЛИННІ ТА НАТУРАЛЬНІ ЗАСОБИ

Можуть застосовуватися під наглядом лікаря як підтримка нервової системи та концентрації.



КРИМ ТОГО, ТАКИМ ПАЦІЄНТАМ ПОКАЗАНІ:

- * заняття з дефектологом, логопедом, психологом
- * тривалий відпочинок
- * збалансований режим харчування
- * адаптований режим навчання
- * фізична активність



ЯК ЗМЕНШИТИ РИЗИК РОЗВИТКУ СДУГ У ДИТИНИ?

ВАГІТНІСТЬ ТА ПЕРИНАТАЛЬНИЙ ПЕРІОД

Відмова від куріння, алкоголю та наркотиків, уникнення токсичних речовин (забруднене повітря, токсична фарба), контроль стресу та регулярне спостереження у лікаря.

РАННІЙ РОЗВИТОК (0-5 РОКІВ)

Обмеження часу перед екранами (телевізор, гаджети), організація стабільного розпорядку дня (сон, харчування, ігри).

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД

Використання позитивного підкріплення (хвалити за успіхи), структура та чіткі інструкції, уникнення фізичних покарань, натомість – виявлення інтересів дитини та надання їй можливості для фізичної розрядки.

СОЦІАЛІЗАЦІЯ ТА ПОВУТ

Здоровий сон, активні фізичні ігри, уникнення емоційно напружених занять перед сном.

