

ΙΑΤΡΟΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ
ΜΟΝΑΔΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
Μ.Ε.Υ.
ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΠΑΙΔΩΝ «ΠΑΝ.&ΑΓΛ. ΚΥΡΙΑΚΟΥ»
Β' ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΕΛΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ
ΥΠΕΡΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ
ΔΕΠΥ

Δύο παιδιά παρουσιάζουν τον εαυτό τους μέσα από τους γονείς και τους δασκάλους τους

Ο άτακτος Φίλιππος

Φίλιππε σταμάτησε να κουνιέσαι σαν σκουλήκι
Το τραπέζι δεν είναι για να στριφογυρίζεις
Λέει ο πατέρας με ύφος αυστηρό.
Η μητέρα συνοφρυώνεται και δεν μιλάει
Ο Φίλιππος δεν παίρνει από λόγια
Κάνει αυτό που θέλει, ότι και να γίνει
Κουνιέται, στριφογυρίζει, κάθεται, σηκώνεται, κάνει φασαρία
Φίλιππε δεν μπορώ να ανεχθώ τόση αταξία!

Η αφηρημένη Ιωάννα

Η Ιωάννα συνέχεια ονειροπολεί, είναι αλλού
Η δασκάλα της βάζει τις φωνές
Ιωάννα, πρόσεξε αμέσως τώρα
Συγκεντρώσου στην εργασία σου
Χθες ήξερες την ορθογραφία σου, σήμερα κάνεις τόσα λάθη
Η προσοχή σου φεύγει πίσω από κάθε θόρυβο
Έχασες τα τετράδια με τη δουλειά στο σπίτι
Τα βιβλία σου είναι άνω κάτω
Ιωάννα δεν πάει άλλο!

Τι είναι η Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής-Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ)

Η Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής-Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ), είναι από τις πιο μελετημένες και τεκμηριωμένες παιδοψυχιατρικές διαταραχές παγκοσμίως. Η επιβάρυνση που προκύπτει από τη σοβαρή συμπτωματολογία της επηρεάζει σε σημαντικό βαθμό την καθημερινή ζωή των παιδιών και των οικογενειών τους, παρεμβαίνει στη σχολική επίδοση και προσαρμογή των παιδιών και προκαλεί σοβαρή δυσλειτουργία στο γνωστικό, συναισθηματικό και κοινωνικό τομέα.

Η ΔΕΠΥ αποτελεί ένα από τα πιο συχνά και σοβαρά προβλήματα της παιδικής ηλικίας. Η συχνότητά της υπολογίζεται στο 3-5% των παιδιών σχολικής ηλικίας από τα οποία εκτιμάται ότι το 60% θα έχει προβλήματα και στην ενήλικη ζωή.

Η ΔΕΠΥ παρουσιάζεται τρεις φορές συχνότερα στα αγόρια από τα κορίτσια. Αυτό δεν σημαίνει ότι η ΔΕΠΥ παρουσιάζεται σπάνια στα κορίτσια. Εξαιτίας όμως της συχνότερης παρουσίας διασπαστικών συμπτωμάτων όπως η υπερκινητικότητα και η επιθετικότητα στα αγόρια, αυτά παραπέμπονται σε ειδικούς συχνότερα από τα κορίτσια

Όπως συμβαίνει με αρκετά νοσήματα δεν είναι γνωστή η ακριβής αιτιολογία της ΔΕΠΥ. Αυτά που γνωρίζουμε είναι:

- Η ΔΕΠΥ είναι σε ένα βαθμό «κληρονομική» αφού εμφανίζεται συχνότερα σε οικογένειες
- Ο εγκέφαλος των παιδιών με ΔΕΠΥ παρουσιάζει διαφορές από τους συνομηλίκους τους στη δομή, τον μεταβολισμό και τη λειτουργία συγκεκριμένων περιοχών.

Τα κύρια συμπτώματα που χαρακτηρίζουν τη ΔΕΠΥ εξελίσσονται και αλλάζουν με την ωρίμανση του παιδιού. Στα μικρότερα παιδιά παρουσιάζεται κυρίως με:

- **Απροσεξία** - το παιδί δε μπορεί να συγκεντρωθεί και αποσπάται εύκολα από άσχετα ερεθίσματα, δεν δίνει σημασία στις λεπτομέρειες και κάνει λάθη από απροσεξία, σπάνια ακολουθεί σωστά και με προσοχή τις οδηγίες, ξεχνά ή χάνει τα πράγματά του όπως μολύβια, βιβλία, τετράδια και είναι γενικά ανοργάνωτο.
- **Υπερκινητικότητα** –το παιδί κινείται συνεχώς άσκοπα και υπερβολικά για την ηλικία του. Τρέχει, σκαρφαλώνει, ή σηκώνεται από το θρανίο όταν δεν επιτρέπεται. Φαίνεται να κινείται ακόμα και όταν κάθεται καθώς κουνά συνεχώς τα χέρια και τα πόδια του, κοιτά συνέχεια γύρω του και πειράζει τους άλλους.

- **Παρορμητικότητα** - δεν σκέπτεται πριν αντιδράσει, απαντάει πριν ακούσει όλη την ερώτηση και δυσκολεύεται να περιμένει τη σειρά του. Στα παιχνίδια δεν ακολουθεί τους κανόνες, μιλά συνεχώς και παρεμβαίνει στο παιχνίδι των άλλων.

Πρέπει να θυμόμαστε ότι **κάθε παιδί είναι μοναδικό** και μπορεί να παρουσιάζει τα παραπάνω προβλήματα με διαφορετικούς τρόπους. Σε κάποια παιδιά η απροσεξία αποτελεί το μεγαλύτερο πρόβλημα, σε άλλα προεξάρχουν η υπερκινητικότητα και η παρορμητικότητα ενώ κάποια παιδιά μπορεί να παρουσιάζουν την τριάδα αυτών των συμπτωμάτων. Τα παιδιά που έχουν ΔΕΠΥ χωρίς συμπτώματα υπερκινητικότητας μπορεί να μην γίνουν αντιληπτά, εξαιτίας της έλλειψης διασπαστικής συμπεριφοράς. Συχνά ονειροπολούν, «χάνονται» και απασχολούν τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς όταν η σχολική επίδοση αρχίζει να πέφτει. Κάποιες φορές μπορεί να υπάρχουν σύντομες χρονικές περιόδους που τα συμπτώματα απουσιάζουν. Αυτό μπορεί να προκαλέσει παραπάνω προβλήματα εξαιτίας του ότι οι γονείς και οι δάσκαλοι εύκολα συγχέουν τα συμπτώματα με ανυπακοή.

Βέβαια όλα τα παιδιά είναι κάποιες φορές απρόσεκτα και ζωηρά. Το διαφορετικό στη ΔΕΠΥ είναι ότι τα παραπάνω χαρακτηριστικά παρουσιάζονται με ακραίες μορφές, προκαλούν σοβαρά προβλήματα στο σπίτι και στο σχολείο και ταλαιπωρούν το παιδί από πολύ μικρή ηλικία.

Κάποιες φορές με τα παραπάνω συμπτώματα συνυπάρχουν και άλλα προβλήματα κυρίως:

- Μαθησιακές δυσκολίες που εντοπίζονται σε οποιοδήποτε εκπαιδευτικό τομέα
 - Ειδικές μαθησιακές δυσκολίες όπως **Δυσλεξία, Δυσορθογραφία, Δυσαριθμησία**
 - Άγχος, μελαγχολία, χαμηλή αυτοεκτίμηση
 - Αδεξιότητα, έλλειψη συντονισμού των κινήσεων
 - Εναντίωση και προκλητική έλλειψη συμμόρφωσης με τις οδηγίες των γονιών ή των δασκάλων ή προβλήματα διαγωγής, ψέματα, κλοπές και καταστροφή ξένης περιουσίας.
 - Συγκρούσεις με τους συμμαθητές εξαιτίας της αδυναμίας τους να περιμένουν τη σειρά τους και να υπακούν στους κανόνες. Στο σχολείο έχουν λίγους φίλους και αποφεύγουν τις ομαδικές δραστηριότητες.

Διάγνωση

Για τη διάγνωση είναι απαραίτητη η συνεργασία μεταξύ των ειδικών, των γονέων, των εκπαιδευτικών και των παιδιών προκειμένου να εκτιμηθούν όλες οι παράμετροι της συμπεριφοράς του παιδιού.

Διδασκαλία παιδιών με ΔΕΠΥ

Η δουλειά των δασκάλων είναι επίπονη, κουραστική, κάποιες φορές στρεσογόνα από έλλειψη πληροφόρησης για τα προβλήματα των παιδιών αλλά και πολλές άλλες φορές ανταποδοτική. Η επιπλέον παρουσία ενός δύσκολου παιδιού με ΔΕΠΥ μπορεί να διαλύσει την τάξη και να προκαλέσει σημαντικά προβλήματα στη διδασκαλία. Αυτό μπορεί να προκαλέσει απογοήτευση, ματαίωση ακόμα και θυμό γιατί το παιδί «μπορεί αλλά δεν θέλει.»

Η αναγνώριση της ΔΕΠΥ βοηθάει τους εκπαιδευτικούς να κατανοήσουν τις δυσκολίες του παιδιού ώστε να μπορέσουν να τα βοηθήσουν να μάθουν να υπακούουν στους κανόνες της τάξης και της κοινωνίας και να φέρονται σωστά. Ο ρόλος του δασκάλου είναι πολύ σημαντικός στην αντιμετώπιση του παιδιού με ευαισθησία.

Ας φανταστούμε πως είναι να ζεις με ΔΕΠΥ:

«Είναι σαν να παρακολουθείς τηλεόραση και κάποιος να αλλάζει συνεχώς κανάλι.»

«Δεν μπορείς να συγκεντρωθείς πουθενά, κάποιες φορές εγκλωβίζεσαι πραγματικά μέσα σε ένα κυκεώνα σκέψεων και εικόνων που μπορεί να σε εμποδίζουν να αντιληφθείς ακόμη και ότι κάποιος φωνάζει το όνομά σου».

«Οι γονείς και οι δάσκαλοι συνεχώς σε μαλώνουν επειδή ξεχνάς πράγματα ή κάνεις πράγματα που τους θυμώνουν. Ή δεν κάνεις πράγματα που έπρεπε να κάνεις».

«Τα άλλα παιδιά σε αποφεύγουν ή σε κοροϊδεύουν».

Φαίνεται αρκετά δύσκολο να ζεις με ΔΕΠΥ.

Χρήσιμες οδηγίες


1. Μην το παίρνετε προσωπικά Υπάρχει ιατρικός λόγος για τον οποίο το παιδί συμπεριφέρεται με αυτό τον τρόπο.
2. Η ΔΕΠΥ είναι η αιτία της συμπεριφοράς και όχι η δικαιολογία της. Με την βοήθειά σας τα παιδιά με ΔΕΠΥ μπορεί να μάθουν να ελέγχουν καλύτερα τη συμπεριφορά τους
3. Να είστε σε επαφή με τους γονείς ώστε να συνεργάζεστε και να προσεγγίζετε τα προβλήματα με τον ίδιο τρόπο.
4. *Οργανώστε την τάξη:*
 - Ο μαθητής με ΔΕΠΥ πρέπει να κάθεται όσο το δυνατόν πιο κοντά στην έδρα του δασκάλου, χωρίς όμως να διαχωρίζεται από τους άλλους μαθητές ή ακόμα καλύτερα στο πρώτο θρανίο για να βρίσκονται οι άλλοι μαθητές έξω από το οπτικό του πεδίο.

- Απομονώστε τα ερεθίσματα που μπορούν να αποσπάσουν την προσοχή. Το θρανίο του μαθητή με ΔΕΠΥ είναι προτιμότερο να μη βρίσκεται κοντά στο διάδρομο, στα παράθυρα, σε θερμοσυσσωρευτές ή άλλες πηγές μηχανικού θορύβου προκειμένου να αποφεύγονται οπτικά και ακουστικά ερεθίσματα που πιθανόν τον αποσπούν από την εργασία του.
- Δεν αντιδρούν καλά στις αλλαγές γι' αυτό πρέπει να αποφεύγονται μετακινήσεις ή αλλαγές προγράμματος.
- Καλό θα ήταν ο μαθητής με ΔΕΠΥ να κάθεται μαζί με έναν καλό μαθητή που θα λειτουργήσει σα θετικό μοντέλο συμπεριφοράς. Κατά την παράδοση του μαθήματος ή όταν δίνετε επεξηγηματικές οδηγίες πρέπει να στέκεστε κοντά στο μαθητή και να τον καθοδηγείτε σταθερά και διακριτικά.

5. *Οργανώστε την παράδοση του μαθήματος με τρόπο που να βοηθά και το παιδί με ΔΕΠΥ και να είναι χρήσιμο και για τα υπόλοιπα παιδιά:*

- Πριν την παράδοση του μαθήματος εισάγετε την κεντρική ιδέα ή λέξεις κλειδιά
- Οι παρουσιάσεις πρέπει να είναι σύντομες ή μπορείτε να «σπάσετε» την ύλη σε μικρότερα κομμάτια.
- Απλοποιήστε τις σύνθετες έννοιες. Αποφύγετε τις σύνθετες εντολές.
- Στις περιπτώσεις που είναι εφικτό η παρουσίαση του μαθήματος μπορεί να περιλαμβάνει οπτικοακουστικό υλικό όπως για παράδειγμα ενδιαφέρουσες φωτογραφίες σχετικές με την παραδοτέα ύλη. Πολλά από τα παιδιά με ΔΕΠΥ μαθαίνουν καλύτερα με αυτό τον τρόπο. Να θυμάστε ότι όσο πιο ενδιαφέρον είναι το αντικείμενο τόσο ευκολότερο θα είναι για το παιδί να το μάθει.
- Επιδιώξτε την ενεργή συμμετοχή του μαθητή με ΔΕΠΥ στην παράδοση του μαθήματος. Για παράδειγμα μπορεί να γράφει λέξεις κλειδιά ή τις κεντρικότερες ιδέες του μαθήματος στον πίνακα.
- Επικοινωνείτε συχνά με τον μαθητή στη διάρκεια του μαθήματος. Διατηρείτε βλεμματική επαφή κατά τη διάρκεια της παράδοσης για όσο το δυνατό περισσότερο χρονικό διάστημα. Μπορείτε να χρησιμοποιείτε το όνομά του ή να του δίνετε προσωπικές σημειώσεις σχετικά με τα βασικά σημεία του μαθήματος.
- Όταν γράφετε στον πίνακα μεγάλο όγκο πληροφοριών μπορείτε να χρησιμοποιείτε εντονότερα χρώματα για να τονίσετε τις βασικότερες έννοιες.

6. *Διαγωνίσματα και φυλλάδια για το σπίτι:*

- Κάντε μεγάλα γράμματα.
- Σε κάθε σελίδα του διαγωνίσματος να συμπεριλαμβάνονται μία ή δύο το πολύ θεματικές ενότητες.
- Γράψτε σαφή και ξεκάθαρα θέματα. Μπορείτε να υπογραμμίσετε τις λέξεις κλειδιά ή να βάλετε τους μαθητές να τις υπογραμμίσουν καθώς δίνετε τα θέματα.
- Χρησιμοποιείτε χρώματα και σχήματα 
- Είναι προτιμότερο να βάζετε συχνότερα σύντομα τεστ και να αποφεύγετε τα μεγάλα διαγωνίσματα.

- Σιγουρευτείτε ότι οι μαθητές έχουν κατανοήσει τις οδηγίες πριν αρχίσουν να γράφουν. Στις περιπτώσεις που είναι απαραίτητο, επαναλάβετε τις οδηγίες με ήρεμο, θετικό τρόπο ή μπορείτε να βάλετε το μαθητή με ΔΕΠΥ να τις επαναλάβει για σας. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να ζητούν βοήθεια (τα περισσότερα παιδιά με ΔΕΠΥ διστάζουν να ζητήσουν βοήθεια). Σταδιακά μπορείτε να ελαττώσετε τη βοήθεια αλλά να θυμάστε ότι τα παιδιά με ΔΕΠ-Υ χρειάζονται βοήθεια για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα σε σύγκριση με το μέσο μαθητή.
- Ο μαθητής με ΔΕΠΥ μπορεί να χρειάζεται μεγαλύτερο χρονικό διάστημα για να ολοκληρώσει μια εργασία. Επιβραβεύστε την ακρίβεια και όχι την ποσότητα της εργασίας.

7. Οργάνωση:

- Τα παιδιά με ΔΕΠΥ χρειάζονται εξαιρετικά δομημένο περιβάλλον προκειμένου να ανταποκριθούν θετικά. Καθιερώστε μια καθημερινή ρουτίνα στην τάξη. Δείξτε στα παιδιά πόσο σημαντική θεωρείτε την οργάνωση, δίνοντάς τους πέντε λεπτά την ημέρα, προκειμένου να οργανώσουν το θρανίο και τα βιβλία τους. Ενισχύστε την οργάνωση επιβραβεύοντας καθημερινά την πιο οργανωμένη σειρά μαθητών.
- Οι κανόνες συμπεριφοράς στην τάξη πρέπει να είναι σαφείς και απλοί. Παραμείνετε ήρεμοι, επαναλάβετε τον κανόνα όποτε χρειάζεται αποφεύγοντας να έρθετε σε αντιπαράθεση με το μαθητή. Επιβραβεύστε ενεργά και άμεσα τη σύμφωνη με τους κανόνες συμπεριφορά.
- Υιοθετήστε ένα σύστημα ανταμοιβής για την ολοκλήρωση των εργασιών.
- Γράψτε το πρόγραμμα καθημερινά στον πίνακα.
- Οι επιβράβευση πρέπει να είναι συχνότερη από την τιμωρία. Να θυμάστε ότι οι μαθητές με ΔΕΠΥ ματαιώνονται και απογοητεύονται εύκολα. Το άγχος, η πίεση και η κούραση μπορεί να αναστείλουν τον αυτοέλεγχό τους και να οδηγήσουν σε κακή συμπεριφορά.
- Στις περιπτώσεις που είναι εφικτό, μπορείτε να κάνετε μια συμφωνία σε ατομική βάση με τη μορφή «συμβολαίου» με τον μαθητή με ΔΕΠ-Υ. Μπορείτε να θέσετε εβδομαδιαίους ή μηνιαίους στόχους ανάλογα με τις ανάγκες του συγκεκριμένου μαθητή.
- Επαινέστε συγκεκριμένες συμπεριφορές. Για παράδειγμα είναι προτιμότερο να πείτε «συγχαρητήρια, έγραψες όλη την ορθογραφία σωστά» παρά «μπράβο».
- Να είστε σε επιφυλακή για την κίνηση που μπορεί να χρειάζεται ο μαθητής. Μπορείτε να τον στέλνετε στο γραφείο να φέρει ορισμένο υλικό για το μάθημα, κιμωλίες κ.α.

8. Ενίσχυση της κοινωνικοποίησης

- Ενισχύστε τη σχέση με τους συμμαθητές.
- Φερθείτε του με σεβασμό. Μη τον μειώνετε μπροστά στους άλλους. Τόσο αυτός όσο και τα άλλα παιδιά ξέρουν ότι είναι σε μειονεκτική θέση και θα θεωρήσουν ότι τους δίνετε την άδεια να τον μειώσουν και εκείνα.

- Αποφύγετε να του υπενθυμίζετε μπροστά στους άλλους ότι «πρέπει να πάρει το φάρμακο» σε περίπτωση που το παιδί βρίσκεται σε φαρμακευτική αγωγή.
- Μπορείτε να συζητάτε μέσα στην τάξη για τον σωστό τρόπο επίλυσης των διαφορών και των συγκρούσεων.

Πως αντιμετωπίζεται η ΔΕΠΥ

Η θεραπεία που προτείνετε από τους ιατρικούς οργανισμούς διεθνώς περιλαμβάνει δύο προσεγγίσεις:

- Φαρμακευτική αγωγή
- +
▪ Θεραπεία συμπεριφοράς

Η Θεραπεία Συμπεριφοράς ποικίλει για κάθε παιδί, σύμφωνα με τις ανάγκες του και τις διαθέσιμες υπηρεσίες. Μπορεί να είναι εντατική ή να βασίζεται σε απλές παρεμβάσεις. Περιλαμβάνει προγράμματα εκπαίδευσης που έχουν αναπτυχθεί από ειδικούς προκειμένου να βοηθήσουν τα παιδιά να ελέγξουν τη συμπεριφορά τους και να βελτιώσουν τις σχολικές τους επιδόσεις:

- Εκπαίδευση στον Έλεγχο της Συμπεριφοράς
- Εκπαίδευση Γονέων
- Εκπαίδευση στις κοινωνικές δεξιότητες
- Εκπαίδευση στον έλεγχο του θυμού
- Προγράμματα στο σχολικό πλαίσιο για βελτίωση της επίδοσης και της συμπεριφοράς.

Η Μεθυλφαινυδάτη είναι το συχνότερα συνταγογραφούμενο φάρμακο για τη ΔΕΠ-Υ και χορηγείται εδώ και πολλά χρόνια και βελτιώνει τα κύρια συμπτώματα δηλαδή την απροσεξία, την υπερκινητικότητα και την παρορμητικότητα.

Ειδικό Ιατρείο Διάγνωσης και Αντιμετώπισης Διαταραχών Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας

Κάθε χρόνο δεχόμαστε εκατοντάδες ερωτήσεις σχετικά με το τι είναι «Υπερκινητικότητα» αλλά και για το ποιες είναι οι εκπαιδευτικές ανάγκες των παιδιών με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής-Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ). Η συμμετοχή των εκπαιδευτικών είναι εξαιρετικής σημασίας στην αναγνώριση των παιδιών με την ύποπτη συμπεριφορά, την ευαισθητοποίηση και την ενημέρωση των γονέων αλλά και τη συνεργασία με τους ειδικούς για την ολοκληρωμένη αντιμετώπιση του προβλήματος.