**Porucha pozornosti (ADD) a porucha pozornosti s hyperaktivitou (ADHD)**

Porucha se projevuje v průběhu vývoje dítěte v podobě nedostatků v oblasti kognitivních a percepčně-motorických funkcí, v oblasti regulace afektů a emotivity a také v sociálním přizpůsobení.

Základními třemi znaky v projevu dítěte s ADHD syndromem jsou vývojově nepřiměřený stupeň pozornosti (poruchy pozornosti), hyperaktivity a impulzivity. Pro diagnostiku syndromu ADHD je podstatné, zda se uvedené příznaky vyskytovaly a) již před vstupem do školy, b) soustavně po dobu delší než 6 měsíců, c) výrazně častěji než u jiných dětí stejného věku.

Tyto základní příznaky dítě predisponují k mnoha dalším obtížím. Obtíže se často projevují již v raném dětství, jsou dlouhodobé a s vývojem dítěte se mohou měnit. Jsou často spojené s neschopností dodržovat pravidla chování a provádět opakovaně po delší dobu určité pracovní výkony. Často se proto také rozvíjí obtíže v učení. Klinické zkušenosti potvrzují i častější výskyt příznaků deprese, úzkosti, emočních problémů nebo problémů v oblasti sociálních dovedností. Uvedené obtíže mohou přetrvávat i v období dospívání a dospělosti.

U dítěte s ADD nedominuje impulzivita a hyperaktivita, více problémů je v oblasti pozornosti a v percepčně-motorických schopnostech. Typickou je porucha efektivní distribuce pozornosti při mentální činnosti, celkově pak pomalé osobní pracovní tempo. Pro okolí jsou tyto děti méně nápadné, většinou nevyrušují a „nezlobí“.

Charakteristické projevy u dětí s poruchou pozornosti:

* problémy se samostatnou prací, nevyrovnaný výkon v práci ve škole
* neudrží pozornost při úkolu nebo hře
* nesoustředí se na okrajové detaily, pracuje ledabyle, s chybami, zabývá se při jednom úkolu ještě jinými aktivitami
* neposlouchá instrukce, dělá zbrklé, chybné závěry
* neumí si uspořádat školní práci a svoje pracovní místo, není schopno udržet pořádek
* zdá se být duchem nepřítomné, když mluvíme přímo k němu
* neumí si naplánovat úkoly, pracovní, sportovní i hravé aktivity
* odmítá a vyhýbá se angažovat v aktivitách, které vyžadují mentální úsilí a trpělivost
* často ztrácí nebo nemůže včas najít potřebné školní pomůcky, sešity, hračky aj.
* okamžitě reaguje na vnější podněty, nechá se jimi rozptylovat
* zapomíná na denní aktivity či povinnosti, které má plnit.

Hyperaktivní a impulzivní dítě:

* má vysokou míru neuspořádané aktivity – vypadá, že je v neustálém pohybu (nenechá v klidu ruce, nohy, vrtí se na židli)
* nedokáže setrvat na svém místě, má velký pocit neklidu
* je impulzivní s malým sebeovládáním – často něco nevhodně vyhrkne, často skáče do řeči ostatním nebo je ruší; často nadměrně mluví; dostává se do nesnází tím, že si věci nedokáže předem promyslet (jeho slova a chování předchází myšlenku); nezřídka se zapojuje do fyzicky nebezpečných činností, aniž by předem zvážil možné následky (skoky z výšky, vjíždění na kole na silnici bez rozhlédnutí apod.)
* má problémy s činnostmi, které vyžadují klid a ticho
* má potíže s přechodem k jiné činnosti
* má nepřiměřeně silné emoční reakce i na drobné podněty
* je často sociálně nevyzrálé, má komunikační obtíže

**Ne všechny příznaky platí pro každé dítě a jejich stupeň se bude případ od případu lišit!** Základním kritériem je nepřiměřenost projevu vzhledem k věku dítěte a také jeho dlouhodobý výskyt.

Příčiny ADHD/ADD nejsou v současnosti zcela známé a nelze proto vždy určit jednoznačnou příčinu. Největší vliv se přisuzuje dědičnosti nebo biologickým faktorům. Mezi možné příčiny se řadí: dědičnost; biologické/fyziologické příčiny – neurologická porucha zpracování nervových impulsů; zdravotní komplikace v těhotenství nebo při porodu; znečištěné životní prostředí a strava; užívání alkoholu a drog v těhotenství.

VýskytADD/ADHD v dětské populaci se odhaduje v rozmezí 3-10 % dětí školního věku, u chlapců je výskyt poruchy častější než u děvčat (nejčastěji udávaný poměr 6: 2), u děvčat bývají zpravidla projevy poruchy méně nápadné.