***Mi a hiperaktivitás?***

Napjainkban gyakran hallunk, olvasunk a „hiperaktivitás”-ról. Sokan a „rossz gyerek” szinonimájaként használják ezt a jelzőt.

* Fokozott mozgás igény, mozgás késztetés a normál fejlődés sajátossága kisgyermek korban.
* Hiperaktivitás alatt olyan fokozott, túlzott motoros aktivitást értünk, mely az adott gyermek fejlettségének nem megfelelő, mindennapi viselkedésének szembetűnő sajátossága.
* Hiperaktivitás lehet valamely gyermekpszichiátriai zavar (pl. depresszió, mánia, szorongás, pszichózis) tünete.
* A hiperaktivitás a gyermekkorban induló figyelemzavar-hiperaktivitás (angolul: Attention Deficit and Hyperactivity Disorder, röv. ADHD, magyarul Hiperkinetikus zavar röv. HKZ) egyik fő tünete a figyelemzavar és az impulzivitás mellett. Hazai nyelvhasználatban gyakran ezeket a fogalmakat szinonimaként is használják.

A figyelemzavar-hiperaktivitás valóban létező jellegzetes tünetegyüttes. Olyan krónikus eltérés, melynek bizonyos tünetei, részjelenségei már 7 éves kor előtt szembetűnőek. A diagnózis felállításához a figyelmetlenség, a hiperaktivitás-impulzivitás tünetei közül kellő számú tünet együttes jelenléte szükséges az elmúlt 6 hónapban. A tünetek jelenléte kifejezett funkciókárosodást (nehézségeket, konfliktusokat) okoz a gyermek mindennapjaiban az iskolában, a kortárskapcsolatokban, a családban. A diagnózis fontos pillére, hogy kizáró kritériumokat is alkalmaz: a tünetek nem magyarázhatók meg valamely más egészségi állapot, gyógyszerhatás, vagy egyéb gyermekpszichiátriai zavar tüneteként, következményeként.

**Figyelemzavar tünetei:**

* Nem figyel a részletekre, gondatlan hibákat vét
* Nehézsége van a figyelem megtartásában egy feladat-, vagy játékhelyzetben
* Úgy tűnik, nem figyel, ha hozzá szólnak
* Nem követi az instrukciókat, elmarad a kötelességek teljesítése
* Nehézsége van a tevékenységek szervezésében
* Elkerüli, nem szereti a tartós mentális erőfeszítést igénylő helyzeteket
* Elveszít dolgokat
* Elvonják figyelmét külső ingerek
* Mindennapokban feledékeny

**Hiperaktivitás tünetei:**

* Babrál, kézzel-lábbal fészkelődik
* Elhagyja a helyét, amikor ülve maradást várnak el
* Rohangál, ugrál olyankor, amikor az nem helyén való
* Nehézsége van az önálló, nyugodt játéktevékenységgel, vagy az abban való részvétellel
* Izeg-mozog, „mint akit felhúztak”
* Túl sokat beszél

**Impulzivitás tünetei:**

* Kimondja a választ, mielőtt a kérdést befejezték volna
* Nehézsége van a várakozással
* Félbeszakít másokat (beszélgetés, játék)

*Hogyan ismerhetjük fel az egyes életszakaszokban?*

**Óvodáskor**

A gyermekek számára az óvodai élet számtalan kihívást tartogat. A szülők távolléte, új felnőttekkel, gyerekekkel való kapcsolat kialakítása, a szabályok betartása nehéz feladat számukra. A figyelemzavarral, hiperaktivitással küszködő kisgyermek készségeit gyakran meghaladja a társaihoz való alkalmazkodás, a közös játék, a felnőttekkel való együttműködés, a csoport helyzet, a feladathelyzet, a felnőtt figyelmén való osztozkodás. Az alkalmazkodás nehézségei már kezdettől fogva észlelhetők. Gyakran váratlan érzelmi, indulati reakciókat mutathatnak, mely miatt társaik nem szívesen barátkoznak velük. Játékban nem tudnak veszíteni, a kudarctól kiakadnak. Konfliktus helyzetben gyakran váratlan agresszív megnyilvánulásaik lehetnek. Igen mozgékonyak, gyakran akaratlanul borítanak fel dolgokat, rombolják le társaik által épített játékokat, zavarják a többieket.

Különösen fokozódhatnak a nehézségek a nagycsoportban, az iskolára való felkészülés időszakában, amikor a gyermekeknek már tényleges feladathelyzetben követelményeknek kell megfelelniük. Ekkor a feladatok jelentős része már „kötelező”. Ha gyermekük ilyen helyzeben minduntlan kicsúszik a feladathelyzetből, félbe hagyja a tevékenységét, fokozottan nyugtalanná válik, feltünően izeg-mozog, hintázik a széken, babrál, fecseg, vagy dacosan szembeszegül a felnőtt kérésének jogosan merül fel a figyelemzavar-hiperaktivitás gyanúja. A viselkedés szabályozás zavara annál feltünőbb, minél nagyobb csoportban próbálnak a gyermekkel együtt dolgozni.

**Kisiskolás kor**

Az addig akár jól együttműködő, kiegyensúlyozott gyerekek nem találják helyüket az iskolában. A viszonylag nagy létszámmal működő osztályokban nagy erőfeszítésükbe kerül folyamatosan 45 percig nyugton ülni, csendben lenni, betartani a szabályokat, figyelni a tanítóra. Az első hetek újdonsága hamar megfakul, s ők elkezdik próbálgatni a határaikat, a szabályokat. Figyelmetlenségük miatt könnyen elveszítik a fonalat, s gyakran keresik a módját annak, hogyan tudnák magukra irányítani a figyelmet. Egyre kifejezettebben mutatják hiperaktiv tüneteiket. Folyton babrálnak, izegnek-mozognak, beszélgetnek, vagy hangosan kommentálják tevékenységüket. Többnyire vicces, jópofa gyerekek, akik kezdetben nagy tetszést aratnak társaik körében. Vélt, vagy valós sérelemre azonnal, gyakran eltúlzott hévvel reagálnak. Ők az igazság bajnokai akkor is, ha valaki bajba kerül. Társaik között vezető típusú gyerekek, akik többnyire nem veszik figyelembe mások szempontjait. Állandó nyüzsgésükkel zavaró lehet jelenlétük az osztályban, szünetekben gyakran keverednek konfliktusba, vagy csapódnak „rossz” gyerekekhez, mivel nagyon befolyásolhatóak.

Gyakran okosak, éles eszűek, akik unatkoznak, és unalmukban válogatott csínyeket követnek el. Máskor a figyelemzavarhoz részképességzavar, tanulási nehézség társul, mely fokozza a gyermek alkalmatlanság érzését, diszharmonikus viselkedését.

Sajnálatos módon a gyermekek önértékelése, önbizalma igen törékeny, az iskolai kudarcok következtében gyorsan sérül, kudarcosnak, ügyetlennek érzik magukat. Mindez jelentősen csökkenti hajlandóságukat, motivációjukat a tanulásra, az együttműködésre.

**Serdülőkor**

A korábban nem diagnosztizált, figyelemzavarral-hiperaktivitással küzdő serdülők jelentős hányadában következményes hangulati labilitás, negatív önértékelés, kifejezett teljesítményszorongás, ellenkező, ún. oppozíciós magatartászavar, nem ritkán deviáns megnyilvánulási sajátosságokat mutató viselkedészavar tüneteit észleljük. Az ilyen gondokkal küzdő fiatalok ebben az életkorban már nem akarnak megfelelni az elvárásoknak, szélsőségesen lázadó típusú gyerekek, akik gyakran deviáns magatartást mutató csoportokban találnak elfogadásra. Vakmerő, meggondolatlan, befolyásolható fiatalok, akik gyakran kísérleteznek illegális szerekkel, jelentős lehet az alkohol, drog kipróbálása veszélye.

Megfelelő, eredményes kezelésben részesülő, korábban (időben) diagnosztizált serdülők esetében számtalan maradványtünet fellelhető, mint a szórakozottság, az időpontok nehéz betartása, a szervezetlenség érzése, megmagyarázhatatlan belső feszültség, mozgáskésztetés, extrém sportágak előnyben részesítése, továbbtanulási, pályaorientációs nehézségek.

Többnyire lázadóbb, dacos serdülők, akik számára nehézséget jelent megtalálni az utat az önállóság felé, s a szülők számára nagy kihívást jelent megtalálni a középutat az elvárások, szabályok és az adott életkornak megfelelő majdnem felnőtt szabadság között.