

## Samræmd meðferð fyrir ADHD

Þegar barn greinist með ADHD eru ýmis ráð til hjálpar fjölskyldu og barni. Árangursríkust er fjölþætt meðferð sem felur í sér lyf auk sálfræðilegra og kennslufræðilegra úrræða.

**Ath!** Aðeins eru tvær gerðir meðferðar við ADHD þar sem sýnt hefur verið fram á árangur með vísindalegum hætti: 1) Lyfjagjöf og 2) Foreldraþjálfun/atferlismótun.

### Atriði sem hafa ber í huga

- Foreldrar þurfa að finna rétta fagfólkið sem sinnir málum barnsins og byggir upp teymi sem aðstoðar við meðferð og uppeldi barnsins.
- Árangursríkast er að eftirtaldir aðilar hafi samstarf:
  - Foreldrar.
  - Starfsfólk skóla.
  - Læknir.
  - Fagfólk á geðheilbrigðisviði.
  - Barnið.
- ADHD er í mörgum tilfellum röskun sem fólk þarf að kljást við alla ævi og því getur það þurft mismunandi aðstoð og stuðning á ólíkum tímum á lífsleiðinni.

### Lykilatriði í samræmdri meðferð

- Læknisfræðileg/lyfjafræðileg inngrip – lyfjameðferð felur í sér notkun lyfja við einkennum ADHD.
- Atferlismótun og sértækar aðferðir við mótun hegðunar heima fyrir og í skóla.
- Stuðningur í skóla og aðlögun skólaumhverfis að námslegum og öðrum þörfum barnsins.

### Ýmiss konar ráðgjöf

- *Foreldraráðgjöf/þjálfun* – Þetta er grundvallaratriði í öllum meðferðaráætlunum þar sem foreldrar þurfa að tileinka sér eftirfarandi:
  - Áreiðanlegar upplýsingar um ADHD svo þeir öðlist skilning á áhrifum og þróun röskunarinnar, meðferð og mögulegum úrræðum til hafa stjórn á einkennum.
  - Nýja færni til að takast á við erfiða hegðun barns.
  - Þjálfun í árangursríkri hegðunarstjórnun og hvernig laga má heimilið og aðra þætti í lífi barnsins að þörfum þess.
- *Fjölskylduráðgjöf* – ADHD hefur oft áhrif á alla fjölskylduna. Fjölskyldumeðferð getur tekið á málefnum annarra innan fjölskyldunnar, s.s. foreldra og systkina og bætt samskiptin.

- *Einstaklingsráðgjöf* – Barnið hefur hag af því að læra aðferðir við sjálfsbjörg, sjálfs-skoðun, sjálfsstjórn, lausn vandamála og hvernig hægt er að takast á við streitu og reiði.
- *Sálfræðimeðferð fyrir fullorðna* – Getur hjálpað fólki sem átt hefur í vanda í skóla, vinnu og samböndum að tala um tilfinningar sínar og takast á við hegðun sem vinnur gegn þeim.
- *Atvinnuráðgjöf* – Er oft mjög mikilvæg fyrir unglinga og fullorðna.
- *Félagsfærniþjálfun* – Er þjálfun sem oftast fer fram í litlum hópum þar sem farið er í ákveðna færnisþætti sem börn með ADHD eiga oft erfitt með. Þessir þættir eru t.d.:
  - Að bíða eftir að röðin komi að þeim.
  - Að hlusta og svara.
  - Að skilja líkamstjáningu og raddhljóm.
  - Að hunsa stríðni.
  - Að deila með sér og vinna saman.
- *Félagsfærniþjálfun* kennir ákveðna hæfni með samræðum og hlutverkaleikjum. Færnin er því næst æfð í eðlilegu umhverfi þar sem hennar er þörf.
- *Úrræði í skólanum* – Umhverfi, kennsla, leiðbeiningar og viðmót mæta þörfum barnsins.
- *Sérkennsla eða skyld þjónusta*, ef með þarf.
- *Sérþjónusta í skóla og ýmis úrræði* – Ýmis inngríp og „öryggisnet“ sem til staðar eru í skólanum, má þar nefna aðstoð við heimanám, leiðbeinendur, aukatímar, tölvustofa, o.fl.
- *Góð þekking og markviss þjálfun kennara og starfsliðs skóla varðandi ADHD.*
- *Líkamleg útrás* – Sund, bardagalist, fimleikar, frjálsar íþróttir, dans, fjallganga og leikfimi.
  - **Ath!** Hópiþróttir eins og fótþóttir og körfubolti geta verið betri en hópiþróttir sem krefjast þess að beðið sé eftir tækifæri til hreyfingar og þátttöku, s.s. hafnabolti.
  - Börnum með ADHD gengur oft betur í einstaklingsíþróttum heldur en í hópi. Oft er mælt með bardagalist (t.d. júdó, karate, aikido) vegna þess að þar er lögð áhersla á athygli og einbeitingu.
- *Tómstundir og ræktun styrkleika* – Ýtið undir þátttöku barnsins í tómstundum sem byggja á styrkleikum þess og áhuga, t.d. list/handverk, íþróttir, skátar, dans, tónlist, leiklist.
- *Stuðningshópar* – Það er hjálplegt að eiga samskipti við aðra foreldra barna með ADHD:
  - *Stuðningshópar fyrir foreldra* nýtast til öflunar upplýsinga, ráðgjafar og myndunar tengslanets.
  - ADHD samtökin á Íslandi hafa myndað stuðninghópa foreldra.
  - Foreldrar geta einnig leitað sér upplýsinga og myndað tengsl við aðra foreldra á netinu.

**Ath!** Börn og unglingar með ADHD geta líka haft gagn af því að hitta og ræða við jafnaldra sem glíma við sömu röskun og vandamál.