

# Dospívající a mladí dospělí s ADHD/ADD

PaedDr. et Mgr. Hana Žáčková

# Změny v projevech syndromu ADHD/ADD u dospívajících, dospělých

- Změny vlivem dozrávání CNS a sociálního prostředí, které na dítě působí (zejména výchovného působení rodiny, školy)
- Změny způsobené vlivem realizovaných (nebo nerealizovaných) opatření – výchovných, režimových, terapeutických (léková i neléková terapie)

Výsledkem je značná různorodost projevů syndromu ADHD/ADD + záleží i na síle a kombinaci poruchy a realizovaných opatření

# Přetrvávající projevy syndromu ADHD/ADD v dospívání a dospělosti

- Hyperaktivita – zvýšená motorická aktivita - zmírňuje se zjevný psychomotorický neklid, vnější neklid se mění spíše na „vnitřní pnutí“, nutkání k pohybu, aktivitě – neschopnost setrvat déle v klidu a u klidnějších nebo monotónních aktivit, snížená schopnost odpočívat
- Poruchy pozornosti a paměti – nesoustředěnost, zapomětivost, zapomínání učební látky, ale i věcí, termínů odevzdání práce, úkolů, dojednaných schůzek
- Impulzivita – netrpělivost, zbrklost, rychlé reagování bez rozmyšlení, tendence dosáhnout úspěchu bez vynaložení většího úsilí – „úspěch rychle“
- Emoční labilita – citová nevyrovnanost – snižuje se četnost afektivních stavů, ne ale jejich intenzita; nestálost v činnostech, zájmech, přátelských a partnerských vztazích

# Další projevy syndromu ADHD/ADD v období dospívání dospělosti

- Poruchy exekutivních funkcí – snížená schopnost plánovat, organizovat svou činnost, sklon k chaotičnosti (špatné časové odhady, nedodržování termínů, nedokončování prací, nedochvilnost)
- Oslabené (ne zcela rozvinuté, opožděně se vyvíjející) volní schopnosti – snížená schopnost až neschopnost ovlivnit své chování vůlí – s tím spojená prokrastinace – oddalování vykonání, splnění povinností, úkolů
- Potíže s dodržováním zavedených postupů a s respektováním autorit, hledání nových cest a způsobů řešení
- Kreativita, intuitivita, originalita, flexibilita, vysoká pracovní aktivita (až workoholismus)

# Osobnostní charakteristiky dospívajících a dospělých s ADHD/ADD

- **Emoční labilita**, snížená frustrační tolerance
- **Úzkostnost, neuroticismus** až deprese
- **Snížená schopnost akceptovat běžné normy** (hrozí až poruchy osobnosti - sociopatie)
- **Extraverze (vesměs)** x nestálost v citových vazbách, někdy i snížená schopnost empatie, častá nedorozumění, neporozumění
- **Snížená sebedůvěra**, sebepojetí, potíže se sebepřijetím až pocity méněcennosti ( x sebezprosazování, egocentrismus až egoismus)
- **Zhoršená adaptivita** (přizpůsobení se sociálnímu prostředí, nejistota v této oblasti), snížená schopnost vyrovnávat se s neúspěchy + snížená schopnost poučit se z dřívější zkušenosti, neúspěchu, tendence „vzdávat“ se předem, někdy i sociální nevyzrálost (tendence jednat jako mladší jedinec)
- **Oslabené volní a ovládací schopnosti** a dovednosti
- **Nižší využitelnost intelektových schopností** v důsledku změny dynamiky psychických procesů (výkyvy pozornosti, oslabená krátkodobá paměť, impulzivní řešení – tzv. zbytečné chybování)

# Faktory ohrožující školní, studijní i životní úspěšnost

- Učení ztěžují: poruchy pozornosti a paměti, vnitřní neklid a vyšší unavitelnost, impulzivita, emoční labilita, snížené sebepojetí, oslabení volných schopností a prokrastinace, poruchy exekutivních funkcí – včetně oslabené schopnosti „umět se učit“; přetrvávající specifické poruchy učení (SPU)
- Učení a životní úspěšnost dále ztěžují: psychické poruchy – úzkostné poruchy a depresivní stavy, poruchy osobnosti, riskantní chování a nestálost v partnerských a přátelských vztazích, tendence k závislostem, rizikové chování až asociální a antisociální aktivity

# Možnosti kompenzace ohrožujících faktorů

- ❖ Práce na seběpoznání – uvědomění si svých slabých, ale i silných stránek (terapie zaměřená na ovlivnění slabých stránek, využití silných stránek ke kompenzaci slabých)
- ❖ U žáků a studentů poznání optimálního stylu učení – „naučit se učit“, reedukační nácvik zaměřený na korekci ŠPU, ovlivnění poruchy pozornosti a paměti
- ❖ Ovlivňování a posilování volných schopností, eliminace prokrastinace, posilování exekutivních funkcí
- ❖ Neléková terapie - zaměřená na korekci chování a prožívání (KBT terapie)
- ❖ Léková terapie - zaměřená na ovlivnění pozornosti, paměti, impulzivity, úzkostnosti, depresí...

# Využití pozitivních stránek dospívajících a dospělých s ADHD/ADD

- Vyšší výkonnosti, rychlosti, pohotovosti
- Schopnosti dělat více věcí najednou
- Zvýšené aktivity, angažovanosti, komunikativnosti
- Vyšší citlivosti, vnímavosti
- Bezprostřednosti, spontánnosti, otevřenosti, přátelskosti, společenskosti
- Schopnosti vnímat, myslet a reagovat odlišným způsobem, originality
- Kreativitu, fantazie
- Kvalitní dlouhodobé paměti jako podkladu pro stabilitu učení
- Vnímat dospívající a dospělé s ADHD/ADD pozitivně, ocenit jejich schopnosti, pozitivní vlastnosti