

ADHD

Những trang web uy tín nói về ADHD

- <http://www.nepozornidospeli.cz>
- <http://www.adhdandyou.com>

ADHD – Rối loạn tăng động giảm chú ý

Đây là một bệnh lý rối loạn phát triển thần kinh, gây khó tập trung chú ý, khó điều chỉnh hoạt động và tăng tính bốc đồng.

Chúng tôi tập trung vào việc điều trị ADHD rất chuyên sâu. Chúng tôi hợp tác với các chuyên gia nước ngoài để nghiên cứu và cải thiện chất lượng chăm sóc trẻ em. Chúng tôi cố gắng phổ cập nhiều hơn về ADHD và các rối loạn liên quan tới cả các giáo viên. Mặc dù chúng tôi rất nỗ lực, tuy nhiên vẫn còn tồn tại quan niệm sai lầm rằng ADHD tương đương với Rối loạn chức năng não nhẹ (viết tắt LMD). Tên gọi này hiện nay trên thế giới không còn được sử dụng nữa. Chúng tôi cố gắng để các phụ huynh và các chuyên gia có liên quan biết rằng y học thế giới đã có những bước phát triển vượt bậc.

Các triệu chứng của ADHD

- trẻ có vấn đề với việc bắt đầu tập trung
- trẻ dễ bị mất tập trung
- sau khi bị mất tập trung, có thể tốn nhiều thời gian để trở lại hoạt động ban đầu
- hay quên (hay làm mất đồ, hay không nhớ để đồ ở đâu hoặc hay quên việc phải làm việc gì, nhiều hơn so với các bạn)

Tăng động và ADHD

- trẻ không chịu được ngồi yên
- hay chạy vòng quanh
- chạy nhảy xung quanh
- hay ngọ nguậy
- hay nghịch ngợm tay chân
- liên tục nói chuyện và gây ồn ào (nhiều khi cả vào ban đêm, khi đang ngủ)

Tính bốc đồng và ADHD

- có hành vi liều lĩnh
- la hét
- nói leo
- làm gián đoạn hoạt động của người khác một cách không phù hợp
- nếu ít nghiêm trọng thì là gây khó khăn trong tập thể
- trong trường hợp nghiêm trọng có thể dẫn đến chấn thương nhiều lần

Những biểu hiện được mô tả trên có thể gặp ở cả thanh thiếu niên hay người lớn. Có tới 2/3 trẻ em bước vào tuổi thanh thiếu niên và một nửa đến tuổi trưởng thành vẫn có biểu hiện của ADHD. Thanh thiếu niên và người trưởng thành bị ADHD gặp khó khăn trong việc tập trung, tuân thủ thời gian biểu và có thể dễ nổi giận.

Các vấn đề liên quan tới ADHD

- rối loạn hành vi
- rối loạn lo âu
- rối loạn kỹ năng học tập
- rối loạn tic (tật máy giật) v.v.

Trẻ em bị ADHD thường có chất lượng ngủ kém. Trẻ mất nhiều thời gian để đi vào giấc ngủ hoặc thường xuyên bị thức giấc, cũng có thể cọ quậy nhiều khi ngủ hay nói trong khi ngủ, v.v. Tuy nhiên trẻ không nhất thiết phải buồn ngủ vào ban ngày, thậm chí là ngược lại, vì thế cha mẹ có thể không nhận ra được vấn đề này.

Rối loạn tăng động giảm chú ý làm cản trở hoạt động của một cá nhân, vì thế họ khó đạt được đánh giá cao trong xã hội phương Tây. Những hoạt động bị cản trở có thể là sự chú ý trong quá trình giảng giải, khả năng tự làm việc, khả năng thích ứng với các quy tắc, độ tin cậy lâu dài, định hướng cho các mục tiêu xa. Từ đó, trẻ em mắc chứng ADHD thường rất hay chệch chỉ trích. Thậm chí những người lớn xung quanh có thể không nhận ra rằng mình đã từ lâu quên mất việc đánh giá tích cực, mà chỉ biết chỉ trích các lỗi sai. Trẻ em mắc ADHD nhận thức rất sâu sắc về các thất bại của mình và những lời phán xét. Trẻ bắt đầu nghĩ mình là một kẻ hậu đậu, chỉ biết gây rắc rối và phiền toái, v.v.

Mặc dù hướng dẫn về các thói quen và trật tự hàng ngày, cũng như việc giúp trẻ duy trì và xây dựng sự tự tin tích cực là điều rất quan trọng, tuy vậy những việc này không chữa khỏi ADHD được. Tuy vậy chúng ta vẫn có thể giảm bớt hậu quả của bệnh và giúp trẻ phát triển, cũng như hoàn thành được những yêu cầu được đặt ra cho trẻ.

Điều trị dược lý cho ADHD

Các loại thuốc được dùng để điều trị ADHD là các loại thuốc hỗ trợ chức năng của những vùng của não bộ, nơi có cơ quan chịu trách nhiệm tổng thể hoạt động của con người – gọi là thuốc kích thích. Thuốc giúp cải thiện khả năng kết nối của các trung tâm não bộ. Nhưng nó chỉ có tác dụng khi có đủ lượng thuốc trong máu. Đây là vấn đề y học chưa có cách giải quyết. Một số trẻ em dùng thuốc kích thích có tác dụng kéo dài có thể khó ngủ vào ban đêm. Do đó, đối với nhiều trẻ em, chúng tôi khuyên ngừng dùng thuốc trong những kì nghỉ, đôi khi là cả vào cuối tuần. Thuốc kích thích đã được sử dụng trong ngành tâm thần trẻ em suốt 50 năm qua, vì thế chúng tôi có rất nhiều kinh nghiệm với thuốc này.

ADHD và rối loạn tic (tật máy giật)

Rối loạn tic (tật máy giật) là sự co giật không kiểm soát được của một số nhóm cơ, chủ yếu là ở mặt hoặc các biểu hiện âm thanh lặp đi lặp lại, ví dụ như khịt mũi hay ho. Thuốc Atomoxetine dùng để điều trị ADHD và rối loạn tic hoặc ADHD và rối loạn lo âu cho trẻ em. Thuốc này được đăng ký trên toàn thế giới để điều trị ADHD và cơ chế hoạt động của nó



MINISTERSTVO VNITRA
ČESKÉ REPUBLIKY

praha12



khác so với thuốc kích thích. Khi bắt đầu điều trị có thể xuất hiện nhức đầu, buồn nôn hay chán ăn. Tuy nhiên nó có tác dụng khá tốt cho giấc ngủ.

Khi bệnh nhân có nhiều vấn đề vượt qua khuôn khổ ADHD, đôi khi cần phải tăng thêm liều pháp dược lý với các loại thuốc khác. Đó có thể là thuốc giảm tính hưng hăng và bốc đồng hay thuốc giúp giảm trầm cảm và lo âu.

Điều cần thiết là phải quan sát và hiểu cách trẻ em mắc ADHD suy nghĩ và cư xử. Nếu để một mình tự do không quan tâm, thì trẻ sẽ vùi đầu vào các hoạt động giải trí một cách không kiểm soát được, ví dụ là xem TV hay chơi máy vi tính. Nếu sử dụng thời gian rảnh như thế này thành thói quen, thì việc thay đổi nó là rất khó. Ta cần phải ngăn chặn những thói quen xấu này ngay từ đầu và điều này chỉ có thể đạt được bằng cách dành thời gian và sự quan tâm nhiều hơn cho trẻ. Ta tạo ra các thói quen hằng ngày cùng trẻ, động viên trẻ bằng những phần thưởng nhỏ, những lời khen ngợi bất ngờ và lưu ý quan tâm đến việc lấp đầy thời gian rảnh rỗi và thiết lập thói quen học tập cho trẻ. Một bác sĩ tâm thần điều trị ngoại trú hiểu được mọi việc khó khăn đến cỡ nào, bởi vì trong nhiều năm qua bác sĩ cùng bệnh nhân ADHD trải qua những lo âu thường ngày của họ. Cho nên đừng quá lo lắng – bạn không ở đây một mình. Chúng tôi sẽ cố gắng hết sức để giúp bạn.

Bác sĩ Michal Goetz
Khoa tâm thần trẻ em Bệnh viện đại học Motol
Praha

Nguồn: <https://www.addp.cz/dusevni-poruchy/adhd/>