

**NEM ZSENIK ÉS  
NEM IS SZÖRNYETEGEK,  
CSAK NAGYON-NAGYON  
MÁSOK**

# Örök- mozgók

Folyamatosan izegnek, mozognak, huzamosabb ideig képtelenek koncentrálni. Többnyire nagyon jó képességűek, figyelemzavaruk miatt viszont könnyen elkallódnak. Napjainkban egyre több gyermeknél tapasztalhatjuk a viselkedés valamely zavarát. Szülői szemmel nem könnyű szembenézni a problémával, hogy imádott szemük fénye kicsit más, mint az átlag gyermek. A felismert hiperaktív gyermekek száma világszerte folyamatosan nő.

Minden szülő álma, hogy gyermeke egészséges, értelmes, sikeres emberkévé váljon, de az élet számtalan meglepetést tartogat számunkra. Mi történik akkor, ha az édesen szendergő kisdedből állandóan mozgásban lévő, dühöngő, követelőző, kezelhetetlen gyerek lesz? A figyelemhiányos hiperaktivitás zavar. Nem betegség, hanem állapot. A hiperaktivitás tünetegyüttesét *Hoffman* írta le először az 1840-es években, később azt feltételezték, hogy a probléma hátterében minimális agyi károsodás áll. A köztudatban sokak szemében a rossz magaviseletű gyermek biztosan hiperaktív. Nem minden rosszalkodó gyerek hiperaktív, lehet, hogy csak neveletlen, vagy a környezetétől szeretne nagyobb figyelmet kapni.



Dr. Ruska Éva pszichológussal beszélgetünk a hiperaktivitás kialakulásáról, tüneteiről és hogy hogyan lehet mindezzel együtt élni.

– A hiperaktivitás Amerikában került középpontba először, majd a hetvenes, nyolcvanas években a kutatások és a gyógyszeripar fejlődésével Európába is egyre nagyobb hangsúlyt fektettek rá. Magyarországon az elmúlt közel harminc évben fordítanak nagyobb figyelmet a hiperaktivitásra. Napjainkban ötszáz ezer felnőtt és közel hetvenezer gyermek érintett, de csak töredéküket kezelik a szakemberek – mondja dr. Ruska Éva.

Néhány évtizeddel ezelőtt a hiperaktivitás szinte ismeretlen volt, majd ugrás-szerűen megnőtt a páciensek száma. Ezt a tendenciát először Amerikában mutatták ki. Valami történt. Az ok-okozati összefüggések feltárására számos kutatás vállalkozott már, ugyanakkor egyértelműen még nem bizonyították, hogy mi a hiperaktivitás tényleges kiváltó oka. Annyi bizonyos, hogy szerepet játszik benne a genetika, az agyi tevékenység, a stressz, a különböző környezeti hatások, a táplálkozás, a felgyorsult, információban és külső ingerekben gazdag világunk. A virtuális tér sokaknak szinte második otthonává vált, az agresszív számítógépes játékok csak tovább rontanak a helyzeten.

– Csecsemőkorban már vannak jelei: a gyerek nagyon sokat sír, nehezen vagy szinte egyáltalán nem lehet megnyugtatni, kilenc hónaposan már feláll, kimarad a kúszás-mászás szakasza és attól kezdve folyamatosan mozgásban van. A szülők általában örömmel fogadják, ha gyermekük mindent korábban csinál, mint vele egykorú társai. Két-három éveseknél a hiperaktivitás már jól kiszűrhető.

Óvodás korban kerülnek először közösségbe, ahol már vannak bizonyos szabályok, napirend, amihez alkalmazkodni kell, amelyeket be kell tartani. Kisiskolás korban a legszembetűnőbb a probléma, amikor a kisgyermek nagyon sok eddig ismeretlen dologgal találkozna, a mesék világából a tudomány világába csöppennek. Az iskola, a tanórák, a szünetek váltakozása, a kötött időbeosztás, egy helyben kell ülni és figyelni meghatározott időn keresztül, ez egy hiperaktív gyerek számára szinte lehetetlen kihívást jelent. Nem tudja megtartani a figyelmét hosszabb távon, nem követi az utasításokat, negyvenöt perc rajzolás, az ábécé megtanulása nagyon unalmas számára. Többnyire jó képességű, de nem szereti a mentális erőfeszítéseket, eredményt és sikert is azonnal akar.

A hiperaktív gyerekek mozgékonyak, szükségük van újabb és újabb ingerekre. Nem tudnak egy dologra kitartóan koncentrálni, bármilyen apróság képes elvonni a figyelmüket az adott feladatról. Gyakran tapasztalható, hogy feledékenyek, szétszórtak, elhagynak dolgokat, csapongóak. Teljesítményük nagyon hullámzó, tényleges értelmi képességeikhez viszonyítva gyengébb. Gyakran tapasztalható, hogy a gyermekek jó adottságokkal rendelkeznek, egyes munkafolyamatok nagyon lekötik a figyelmüket, míg mások egyáltalán nem érdeklik. A hangulatuk rapszodikusán változik. Viselkedésük változásai kiszámíthatatlanok, a nyugodt állapottól a tajtékzó dührohámig széles skálán mozog. Esetenként és élethelyzetenként hangulatoktól függ, éppen hogyan fogadják az új információkat, a kihívásokat. Súlyos esetekben extrém megnyilvánulásaikkal magukra és a körülöttük lévő emberekre is veszélyt jelenthetnek.

– Komolyabb esetekben gyógyszer nélkül meg sem lehet őket közelíteni, speciális intézményben tanulnak, ahol a szakemberek egyéni képességeikhez mérten fejlesztik és felügyelik őket – magyarázza dr. Ruska Éva.

Sanyika tízéves, hiperaktív kisgyermek, aki nagyon jó szellemi képességekkel rendelkezik. Pici kora óta kis zsarnokként manipulálja szüleit, hogy mindent megkapjon, amit szeretne. A hirtelen produkált hangos hisztijeivel, dührohamaival nagyon hatásosan befolyásolja családját, és amit szeretett volna, megkapta. Szülei ráhagyták, tehetetlenül vergődtek gyermekükkel, akiről a vizsgálatok idő közben bebizonyították, hogy hiperaktív, melyre még gyógyszert is szed. Gyógyszer nélkül a problémák hatványozottabban jelentkeznek, ugarral, szalad akkor, amikor nem kellene, a szabályokat, utasításokat figyelmen kívül hagyja, a tanulás, a jövője és a következmények nem érdeklik. Agresszivitását társai folyamatos püfölésével, mások bujtotgatásával, örökös csínytevésekkel vezeti le. A füzeteket nem azért viszi az iskolába, hogy azokba írjon az órákon, szívesebben falatozik belőlük, de ha olyan napja van, szétszedi a számítógépet alkatrészeire és a tartalmát rágszálja. Ha talál az eszközökben valami folyékony állagú anyagot, akkor azt felszippanjtja minden figyelmeltetés és óvintézkedés ellenére is, félelemérzete nincs. A toll tintáját is előszerttel fogyasztja. Kedveli a disznóvágós játékot, ő és néhány barátja a böllér, duci

**„A hiperaktív gyerekek mozgékonyak, szükségük van újabb és újabb ingerekre. Nem tudnak egy dologra kitartóan koncentrálni, bármilyen apróság képes elvonni a figyelmüket az adott feladatról. Gyakran tapasztalható, hogy feledékenyek, szétszórtak, elhagynak dolgokat, csapongóak. Teljesítményük nagyon hullámzó, tényleges értelmi képességeikhez viszonyítva gyengébb”**

osztálytársa a disznó, akit le kell vágni, ha kell, akkor snicerrel, ollóval, ami éppen a közelében található.

A hiperaktívokra ha hirtelen, látszólag minden ok nélkül rátör a roham, erejük, energiáik megsokszorozódnak, több padon, széken átvetődve ütök-vágják, harapják haragjuk tárgyát, ami roppant balesetveszélyes. Olykor saját maguktól is meg kell védeni őket. Nehezen csillapíthatóak. Gyakran kevés a szülők információja a hiperaktivitásról. A problémát nem lehet felfelé venni, nem múlik el magától, ez nem egy nátha, ami jön és megy. Amennyiben a problémát idejében észlelik és megkapják a szükséges segítséget, viselkedés- és mozgásterápiával, végső esetben körültekintően adagolt gyógyszerrel karbantartható ez az állapot. A környezetüktől nagyon sok toleranciát kívánnak.

Sajnos elég gyakran diszlexia, diszgráfia, diszkalkulia is nehezíti életüket. Ha a szülők és a pedagógusok együttműködnek és a hiperaktivitás nem marad kezeletlenül, a diákeveket is könnyebben és sikeresebben átvészelik. Ami segíthet

a nevelésükben: rövid, tömör, egyértelmű utasítások, kevés, de szigorú szabályok, amikben belül van kellő szabadság, de a határok átlépését következmények nélkül ne engedjük meg a szülők.

– Serdülő korban különösen érzékenyek, a közösségük gyakran kizárja őket, nehezen fogadják el a vele egykorú társaik, hogy ők mások. Kamaszként a kiábrándulás, az iskolai kudarok miatt a hiperaktivitás mellé még egy súlyos depresszió is társulhat, emiatt droghoz, alkoholhoz fordulnak, de egyes esetekben az öngyilkossági kísérlet is eljuthatnak. A hiperaktívok közül sokan pszichopátává válnak, a környezetük iránt teljesen érzéketlenek lesznek – mondja a szakember.

A hiperaktivitás egy életen át elkísér, felnőtt korban szerencsésebb esetekben a viselkedési zavar és a figyelemzavar megmarad, a tünetegyüttes hiperaktív része átalakul, már jobban, tudatosabban kontrollálható. Munkahelyen, párkapcsolatban nagy segítség lehet, ha a hiperaktív a környezetét tájékoztatja állapotáról. Egy megértő kollektívában, a megfelelő pozícióban a tehetségével jelentősen hozzájárulhat a vállalat sikereihez. A hiperaktív emberek párban szeretnek dolgozni, a csapatmunka azonban már nem nekik való. A környezetükben élők és a velük dolgozó kollégák szemében, ha nem rendelkeznek az érintettekről megfelelő információkkal, nagyképűnek, türelmetlennek, udvariatlannak tűnhetnek. Beszólnak társaik, főnökeik mondanivalójába, az értekezlet kellős közepén a telefonjukat nyomkodják, rajzolnak, babrálják a tollal, ami a kívülálló számára úgy mutatja be őket, mint akik teljesen érdektelenek a feladatokkal, az illető előadásával kapcsolatban. Felnőttként is folyamatosan szükségük van új ingerekre és ezt így vezetik le.

– Ne legyenek merev szabályok, kötött munkaidő. A kreatív, ötletelős feladatok, fejlesztések területén nagyon sikeresek lehetnek, ugyanakkor a megvalósítással már komoly gondjaik vannak. Az időpontok betartása szintén gyenge pontjuk – magyarázza dr. Ruska Éva.

A hiperaktív emberek nagyon sikerorientáltak, ezért ha az önértékelésük, önbecsülésük sérül, hamar depresszióba eshetnek. A hiperaktív felnőttek közül sokan elveszítik munkájukat, mert nem tudnak huzamosabb ideig koncentrálni a feladatra, a határidőket nem tartják be, és ezt a legtöbb munkáltató nem tűri el. Ezért is fontos, hogy olyan munkahelyen dolgozzanak, ahol a tehetségüket tudják érvényesíteni és nem a gyenge pontjaik

kerülnek előtérbe. A figyelemzavar miatt például sokkal hamarabb karamboloznak vagy szenvednek munkahelyi balesetet.

A családok nagyon nehezen élik meg, ha a gyermekük hiperaktív, szégyellik, titkolják, ameddig csak lehet. Ezek a családok idővel elszigetelődnek a barátaiktól is, mert már megint jön velük a balhész,

Vermes Tibor



kezelhetetlen, rosszcsont gyerekek, akit nem szívesen látnak az ismerősök saját viselkedési zavaroktól mentes gyermekeik körül. Félnak a dührohamoktól és az esetleges következményeitől.

A fiúk között jóval nagyobb arányban vannak hiperaktívok, mint a lányok között. A fiúknál hamarabb jelentkezik és sokkal szembetűnőbb a hiperaktivitás, mint a lányoknál, ezért velük később fordulnak orvoshoz. A lányok a közfelfogás szerint csak aranyosak, szépek, esetleg cserfesek lehetnek, ha náluk komolyabb problémák jelentkeznek, azt a szülők még nehezebben fogadják el, nagyobb traumaként élik meg, és félnak a társadalom reakciójától, a kizárótságtól. Egy fiúnak a társadalom jobban elnézi, ha renitens viselkedésű, ha roppant problémás, de egy kislánynak szinte megbocsátathatlan. A hiperaktivitásra való hajlam egyébként örökletes.

A kétszemélyes, nagy mozgásigényű sportok jó hatással vannak rájuk. Ebbe a kategóriába tartoznak a különböző küzdősportok, birkózás, cselgáncs, úszás, kajak,

kenu, forgómozgásos labdajátékok, tenisz. Tízéves kor körül még a foci is jó választás, mivel sokat szaladhat és rengeteg inger éri a gyereket játék közben. Tizenévesen már a csapatjáték nem megfelelő számukra. A mozgáskoordinációjuk nem tökéletes és a figyelemzavaruk miatt sokkal sérülékenyebbek. A lányokra a tánc, a sportgim-

nasztika, az aerobik is jó hatással van. Célszerű azt a sportot ajánlani nekik, amihez a legnagyobb kedvük van, ha valami nem elég mozgalmas és nem elég izgalmas számukra, abba hamar beleunnak.

Ha a hiperaktívokat megfelelően kezelik és gyermekkorban nem szenvednek maradandó lelki sérüléseket, életüket nem úgy élik meg, hogy őket csak utálni lehet, hogy mindenki számára terhet jelentenek, hogy kizárítottak, hogy a családjuk úgy tekint rájuk, miszerint jobb lett volna, ha meg sem születnek, akkor a fiatalkori nehézségeken egy nagyon megértő és segítőkész környezet átsegítheti őket. Bekerülhetnek akár főiskolára, egyetemre, ahol ha képességeiknek, adottságaiknak megfelelő kreatív, logikus gondolkodást igénylő, valóban izgalmas szakot választanak, nem roppannak össze a terhelés alatt. Lesz sikerélményük és olyan munkahelyük, ahol az előnyös oldalukat kidomborítva, ragyogó elméjükkel a társadalom elismert és hasznos állampolgáraivá válhatnak.

Csaplár Lilla