

## ADHD u dzieci i młodzieży – co warto wiedzieć jako rodzic?

Nadpobudliwość psychoruchowa z zaburzeniami uwagi, czyli ADHD, to jedno z najczęściej diagnozowanych zaburzeń neurorozwojowych u dzieci i młodzieży. Dla wielu rodziców moment podejrzenia ADHD u dziecka bywa trudny, pełen niepokoju i pytań. Ten tekst ma pomóc lepiej zrozumieć, czym jest ADHD, jak je rozpoznać oraz jakie formy wsparcia są najskuteczniejsze.

### Czym właściwie jest ADHD?

ADHD to zaburzenie neurologiczne, na które składa się tzw. *klasyczna triada objawów*:

- zaburzenia koncentracji uwagi,
- impulsywność,
- nadmierna ruchliwość lub nadmiar energii.

ADHD nie wpływa na poziom inteligencji ani możliwości poznawcze dziecka. Nie jest równoznaczne z trudnościami w uczeniu się, dysleksją czy zaburzeniami mowy. Trudności dotyczą przede wszystkim funkcji wykonawczych, takich jak koncentracja uwagi, samokontrola i regulacja emocji.

---

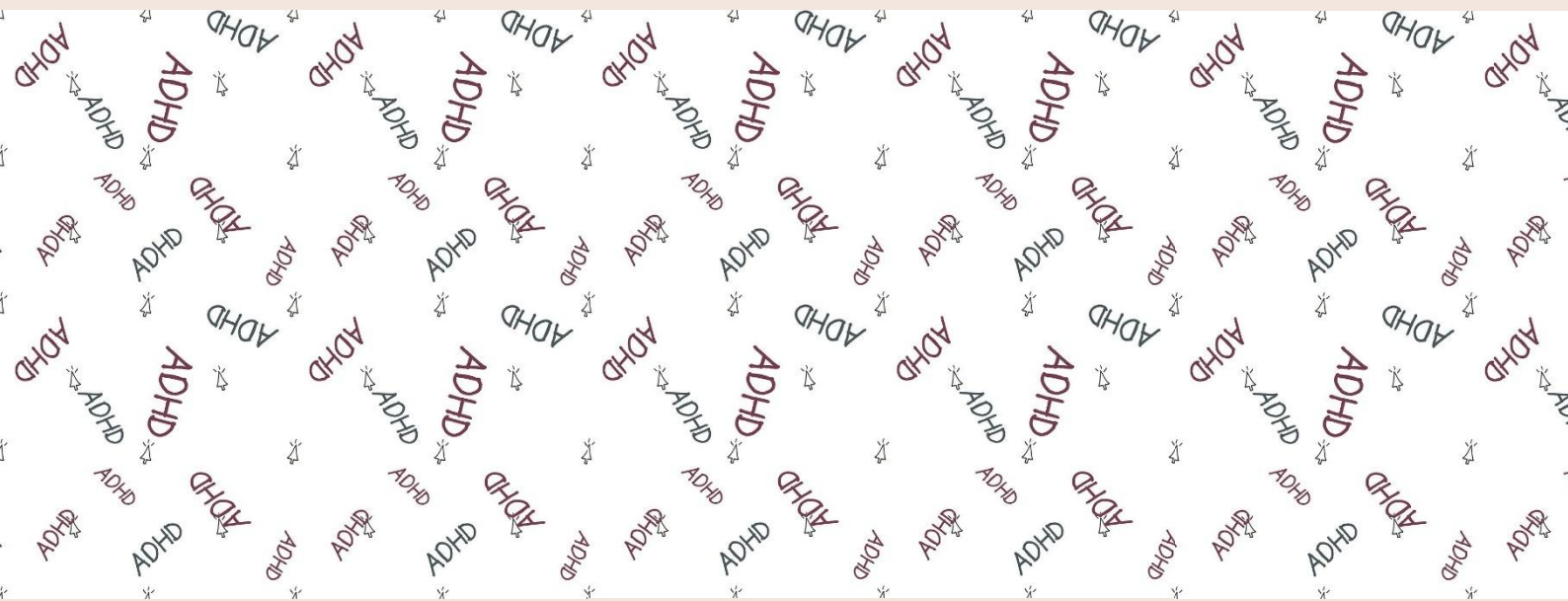
### Objawy to nie wszystko

Samo występowanie objawów nie wystarcza do postawienia diagnozy. Kluczowe znaczenie ma:

- nasilenie objawów,
- czas ich trwania,
- wpływ na codzienne funkcjonowanie dziecka – w domu, w szkole i w relacjach z rówieśnikami.

Nie istnieje wyraźna granica między „normalnym” zachowaniem a ADHD. Dlatego zawsze porównuje się funkcjonowanie dziecka z grupą rówieśników. Jeśli wyraźnie się wyróżnia – jest bardziej impulsywne, rozkojarzone i niespokojne, a jednocześnie nie występują inne przyczyny (np. trudna sytuacja rodzinna, depresja, uzależnienia czy inne zaburzenia) – można podejrzewać ADHD. **Ostateczną diagnozę zawsze stawia jednak doświadczony specjalista.**

---



## Jak wygląda proces postępowania w ADHD?

### 1. Diagnoza

Pierwszym i najważniejszym krokiem jest rozpoznanie. Dla wielu rodzin diagnoza przynosi ulgę – pozwala nazwać trudności i zrozumieć, z czego wynikają. Od tego momentu możliwe jest zaplanowanie skutecznej pomocy.

### 2. Edukacja

Im więcej rodzice i dziecko wiedzą o ADHD, tym łatwiej im sobie z nim radzić. Zrozumienie mechanizmów zaburzenia pomaga nie tylko w codziennym funkcjonowaniu, ale także w rozmowach z nauczycielami czy innymi członkami rodziny.

### 3. Strukturalizacja codzienności

Dzieci z ADHD bardzo potrzebują jasnych zasad i uporządkowania. Pomocne są:

- listy zadań,
- planowanie dnia,
- wyznaczanie krótkoterminowych celów,
- porządkowanie materiałów (np. kolorowe segregatory).



Takie narzędzia ograniczają chaos, zwiększają poczucie kontroli i poprawiają efektywność działania.

### 4. Trening i/lub psychoterapia

Wsparcie terapeutyczne, coaching lub trening umiejętności to ogromna pomoc dla dziecka z ADHD. Obecność osoby, która motywuje, przypomina i pomaga dokończyć rozpoczęte zadania, często decyduje o sukcesie terapii. Bez takiego wsparcia dzieci i nastolatki mogą czuć się zagubione i przytłoczone.

### 5. Leczenie farmakologiczne

W niektórych przypadkach stosuje się leki, które pomagają złagodzić objawy ADHD. Działają one jak swoista „proteza” – ułatwiają koncentrację, zmniejszają impulsywność oraz poczucie wewnętrznego chaosu. Leki przywracają równowagę neuroprzekaźników w mózgu odpowiedzialnych za uwagę, kontrolę impulsów i nastrój. Stosowane właściwie, są bezpieczne i mogą znacząco poprawić jakość życia dziecka i całej rodziny.

---

## ADHD nie zawsze krzyczy – czasem siedzi cicho w ławce

Gdy mówimy „ADHD”, wielu osobom wciąż automatycznie pojawia się przed oczami obraz dziecka, które biega, wierci się, nie potrafi usiedzieć w miejscu, zaczepia innych i jest w ciągłym ruchu. To jeden z możliwych obrazów ADHD – ale zdecydowanie nie jedyny.

## ADHD to nie tylko nadrucliwość.

Są dzieci, które siedzą cicho w ławce, nie przeszkadzają, nie zwracają na siebie uwagi... tylko że ich myśli są zupełnie gdzie indziej. Patrzą na nauczyciela, ale nie rozumieją polecenia. Chcą odrobić lekcje, a po chwili nie pamiętają, od czego zaczęły. Gubią się w zadaniach, zapominają, co miały zrobić, szybko się zniechęcają.

**To również jest ADHD – mniej widoczne, cichsze, a przez to znacznie częściej pomijane.** Niestety, takie dzieci często słyszą, że są „leniwe”, „nieuważne” albo „mało zaangażowane”, podczas gdy w rzeczywistości zmagają się z realnymi trudnościami neurorozwojowymi.

---

### **Najważniejsze pytanie: czy da się coś z tym zrobić?**

**Tak. I to bardzo wiele.**

Jeśli trudności rzeczywiście utrudniają codzienne funkcjonowanie dziecka, na przykład w szkole, możliwe jest wprowadzenie leczenia farmakologicznego. Trzeba jednak podkreślić jedno: 🖐️ diagnozę ADHD oraz decyzję o leczeniu zawsze podejmuje lekarz psychiatra.

**Rola psychologa jest inna, ale równie ważna. Psycholog może:**

- ocenić, jak trudności wpływają na proces uczenia się,
- pomóc zrozumieć, z czego wynikają problemy szkolne,
- dobrać strategie, techniki pracy i sposoby organizacji, które będą najlepiej dopasowane do konkretnego dziecka.

ADHD to nie „wymówka” ani „złe wychowanie”. To realna trudność, która ma wpływ na codzienne życie dziecka – w domu, w szkole i w relacjach z innymi.

Dlatego tak ważne jest, by o tym mówić.

Bo ADHD nie zawsze wygląda tak, jak podpowiadają nam stereotypy.

Ciche trudności są tak samo prawdziwe i obciążające, jak te głośne i widoczne.

---

### **Jak wygląda diagnostyka ADHD w naszej poradni?**

Proces diagnostyczny rozpoczynamy od szczegółowego wywiadu z rodzicem. Następnie przeprowadzamy standaryzowane badanie przesiewowe (kwestionariuszowe) **CONNERS-3**:

- w wersji dla rodziców,
- nauczycieli,
- a u starszych dzieci także w formie samoopisu.

Uzupełnieniem diagnostyki jest **badanie intelektu**, które pozwala ocenić ogólny poziom funkcjonowania poznawczego dziecka. Jest to ważne, ponieważ trudności szkolne mogą wynikać z różnych przyczyn. W ADHD często obserwujemy również obniżony poziom pamięci roboczej, co znacząco wpływa na naukę.

*Jeśli wyniki wskazują na prawdopodobieństwo ADHD, możliwe są dwie dalsze ścieżki:*

#### 1. Konsultacja psychiatryczna

Lekarz psychiatra może potwierdzić diagnozę i – jeśli uzna to za zasadne – zaproponować leczenie farmakologiczne.

#### 2. Pogłębiona diagnoza funkcjonowania w nauce

Jeśli trudności wyraźnie wpływają na uczenie się, przeprowadzamy badanie pamięci i uczenia się. Dzięki temu sprawdzamy:

- **z czego dokładnie wynikają problemy,**
- **jakie są mocne strony dziecka,**
- **jaki styl uczenia się będzie dla niego najkorzystniejszy.**

---

#### **Kilka słów do rodziców...**

Życie z dzieckiem z ADHD bywa wymagające i pełne wyzwań. Ale jako rodzic masz realny wpływ na to, jak Twoje dziecko będzie sobie radziło. Odpowiednia diagnoza, zrozumienie trudności oraz dobrze dobrane wsparcie mogą znacząco:



- **zmniejszyć nasilenie objawów,**
- **poprawić funkcjonowanie szkolne,**
- **wprowadzić więcej spokoju i harmonii do życia rodzinnego.**

*ADHD nie definiuje dziecka.*

*To tylko jeden z elementów jego funkcjonowania – taki, który można zrozumieć i skutecznie wspierać.*

## **Fakty i mity** na temat ADHD – co warto wiedzieć naprawdę?

Wokół ADHD wciąż krąży wiele mitów, które utrudniają zrozumienie dzieci i młodzieży z tym zaburzeniem. Stereotypy sprawiają, że część trudności jest bagatelizowana, a inne błędnie interpretowane. Poniżej rozprawiamy się z najczęstszymi mitami – w prosty, rzetelny sposób.

---

### **MIT:** Wszystkie dzieci z ADHD są nadpobudliwe

#### **FAKT:**

Choć część dzieci z ADHD rzeczywiście jest bardzo ruchliwa, **wiele z nich wcale nie przejawia nadpobudliwości**. Dzieci z tzw. typem nieuważnym mogą być spokojne, ciche, a nawet wycofane. Często sprawiają wrażenie roztargnionych, „nieobecnych” lub pozbawionych motywacji – co bywa mylnie interpretowane jako lenistwo lub brak chęci do nauki.



### **MIT:** Dzieci z ADHD nigdy nie potrafią się skupić

#### **FAKT:**

Dzieci z ADHD **potrafią się koncentrować**, zwłaszcza na czynnościach, które są dla nich interesujące, przyjemne lub angażujące. Problemem nie jest brak uwagi, lecz **trudność w jej regulacji**. Utrzymanie koncentracji bywa szczególnie trudne przy zadaniach nudnych, długotrwałych lub powtarzalnych – takich jak odrabianie lekcji czy słuchanie wykładu.

### **MIT:** Dzieci z ADHD mogłyby zachowywać się lepiej, gdyby chciały

#### **FAKT:**

Dzieci z ADHD często bardzo się starają, by sprostać oczekiwaniom dorosłych. Mimo to nadal mogą mieć trudności z utrzymaniem spokoju, ciszy czy skupienia uwagi. **Ich zachowanie nie wynika ze złej woli ani braku wychowania**, lecz z ograniczeń w zakresie kontroli impulsów i regulacji emocji.

---

### **MIT:** Z ADHD się wyrasta

#### **FAKT:**

U części osób objawy ADHD zmniejszają się z wiekiem, jednak **u wielu trudności utrzymują się także w dorosłości**. Dlatego tak ważne jest wczesne rozpoznanie i podjęcie odpowiednich działań terapeutycznych. Leczenie i wsparcie pomagają dziecku lepiej funkcjonować „tu i teraz”, a także budować strategię radzenia sobie na przyszłość.

## **MIT:** Leki są jedyną i najlepszą formą leczenia ADHD

### **FAKT:**

Farmakoterapia jest **jedną z możliwych opcji**, ale nie jedyną i nie zawsze konieczną. Najlepsze efekty przynosi **kompleksowe podejście**, które może obejmować:

- psychoedukację dziecka i rodziców,
- terapię behawioralną lub trening umiejętności,
- wsparcie w domu i w szkole,
- odpowiednie strategie uczenia się i organizacji,
- aktywność fizyczną oraz właściwą dietę.

Decyzję o leczeniu farmakologicznym zawsze podejmuje lekarz psychiatra, biorąc pod uwagę indywidualne potrzeby dziecka.

---

## **Dlaczego obalanie mitów jest tak ważne?**

Zrozumienie ADHD pozwala spojrzeć na dziecko nie przez pryzmat „problemowego zachowania”, lecz **realnych trudności, z którymi się zмага**. Im więcej wiemy, tym łatwiej jest udzielić właściwego wsparcia – w domu, w szkole i w relacjach społecznych.



## **ADHD ma wiele twarzy.**

*Każda z nich zasługuje na uwagę, zrozumienie i profesjonalną pomoc.*

*W naszej Poradni Educata możesz uzyskać wsparcie i pomoc diagnostyczną.*