

ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΕΛΛΕΙΜΑΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ- ΥΠΕΡΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

- ◉ Η διαταραχή ελλειμματικής προσοχής-υπερκινητικότητα (ΔΕΠΥ) γνωστή και ως υπερκινητικό σύνδρομο, είναι η συνηθέστερη νευροσυμπεριφορική διαταραχή της παιδικής ηλικίας. Τα παιδιά εμφανίζουν υπερκινητικές, απρόσεκτες και παρορμητικές συμπεριφορές οι οποίες δεν συνάδουν με την αναπτυξιακή τους ηλικία.
- ◉ Τα συμπτώματα της ΔΕΠΥ αρχίζουν συνήθως κατά την πρώιμη παιδική ηλικία και μειώνονται καθώς φτάνουμε στην εφηβεία. Τα παιδιά με ΔΕΠΥ εμφανίζουν μειωμένη προσοχή, υπερκινητικότητα και παρορμητική συμπεριφορά, η οποία είναι πιο έντονη σε παιδιά μικρότερης ηλικίας, δυσκολία στη συγκέντρωση και στην προσοχή, δυσκολία στον έλεγχο παρορμήσεων. Αυτά τα παιδιά παρουσιάζουν επίσης μεγαλύτερη δυσκολία με τη συμμόρφωση, εμφανίζουν ανάρμοστη συμπεριφορά, είναι πιο επιθετικά και βρίσκονται σε κίνδυνο για την ανάπτυξη διαταραχών όπως η αντιθετική προκλητική διαταραχή και η διαταραχή συμπεριφοράς.

3 ΒΑΣΙΚΟΥΣ ΤΥΠΟΥΣ ΔΕΠΥ

⦿ Α. Απρόσεκτος Τύπος

- ✓ Συχνά αποτυγχάνει να συγκεντρώσει την προσοχή σε λεπτομέρειες ή κάνει λάθη απροσεξίας σε σχολικές εργασίες, τη δουλειά ή άλλες δραστηριότητες.
- ✓ Συχνά δυσκολεύεται να διατηρήσει την προσοχή σε έργα ή δραστηριότητες παιχνιδιού.
- ✓ Συχνά φαίνεται ότι δεν ακούει όταν του απευθύνεται ο λόγος.
- ✓ Συχνά δεν ακολουθεί μέχρι τέλους οδηγίες και αποτυγχάνει να διεκπεραιώσει σχολικές εργασίες ή άλλα καθήκοντα που του ανατίθενται στην τάξη ή στο σπίτι.
- ✓ Συχνά δυσκολεύεται να οργανώσει δουλειές και δραστηριότητες.
- ✓ Συχνά αποφεύγει, αποστρέφεται ή δείχνει απροθυμία να εμπλακεί σε έργα που απαιτούν σταθερή και διαρκή πνευματική προσπάθεια.
- ✓ Συχνά χάνει αντικείμενα απαραίτητα για εργασίες ή δραστηριότητες.
- ✓ Συχνά διασπάται πολύ εύκολα από εξωτερικά ερεθίσματα.
- ✓ Συχνά ξεχνά καθημερινές δραστηριότητες.

3 ΒΑΣΙΚΟΥΣ ΤΥΠΟΥΣ ΔΕΠΥ

⊙ Υπερκινητικός Τύπος

- ✓ -Συχνά κινεί νευρικά τα χέρια και τα πόδια ή στριφογυρίζει στη θέση του.
- ✓ Συχνά σηκώνεται από τη θέση του μέσα στην τάξη ή σε άλλες περιστάσεις στις οποίες επιβάλλεται να παραμείνει καθισμένο.
- ✓ Συχνά τρέχει ή σκαρφαλώνει με τρόπο που δεν ταιριάζει σε χώρους ή περιστάσεις.
- ✓ Συχνά δυσκολεύεται να παίζει ή να συμμετέχει ήσυχα σε δραστηριότητες στον ελεύθερό του χρόνο.
- ✓ Συχνά βρίσκεται σε διαρκή κίνηση και ενεργεί σαν «κινούμενη μηχανή».
- ✓ Συχνά μιλά πολύ και ακατάπαυστα.

3 ΒΑΣΙΚΟΥΣ ΤΥΠΟΥΣ ΔΕΠΥ

⦿ Παρορμητικός Τύπος

- ✓ Συχνά απαντά απερίσκεπτα πριν ολοκληρωθεί η ερώτηση.
- ✓ Συχνά δυσκολεύεται να περιμένει τη σειρά του.
- ✓ Συχνά διακόπτει ή παρεμβαίνει σε συζητήσεις-δράσεις των άλλων.

ΣΥΝΟΔ΄Α ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΆ ΤΗΣ ΔΕΠΥ

- ◉ Συναισθηματική αστάθεια
- ◉ Χαμηλή αυτοεκτίμηση
- ◉ Αναβλητικότητα
- ◉ Βαριέται εύκολα
- ◉ Συχνή απογοήτευση

ΣΥΝΟΔ'Α ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ

ΔΕΠΥ

- ◉ Παίζει συχνά και νευρικά τα χέρια και τα πόδια του ή κάνει συνεχή ανακαθίσματα και συστροφές στο κάθισμά του/της.
- ◉ Έχει δυσκολία στο να παραμείνει ήσυχος/η στο κάθισμά του/της όταν είναι απαραίτητο.
- ◉ Διασπάται εύκολα η προσοχή του από εξωτερικά ερεθίσματα.
- ◉ Έχει δυσκολία στο να περιμένει τη σειρά του σε παιχνίδια ή σε ομαδικές δραστηριότητες.
- ◉ Σπεύδει να «ξεφουρνίσει» βιαστικά απαντήσεις σε ερωτήσεις οι οποίες δεν έχουν ακόμα ολοκληρωθεί.
- ◉ Δυσκολεύεται να ακολουθήσει οδηγίες τρίτων.
- ◉ Δυσκολεύεται να διατηρήσει εστιασμένη την προσοχή του σε ασχολίες ή παιχνίδια.
- ◉ Μεταπηδά συχνά από μια ανολοκλήρωτη δραστηριότητα σε μιαν άλλη.
- ◉ Έχει δυσκολία στο να παίξει ήρεμα και αθόρυβα.
- ◉ Εμφανίζει συχνά ακατάσχετη λογοδιάρροια.
- ◉ Διακόπτει συχνά ή κάνει απρόσκλητες παρεμβάσεις όταν μιλούν άλλοι.
- ◉ Συχνά δείχνει να μην ακούει αυτά που του λένε.
- ◉ Χάνει συχνά πράγματα που είναι απαραίτητα για σχολικές ή οικιακές δραστηριότητες.
- ◉ Εμπλέκεται συχνά σε ριψοκίνδυνες δραστηριότητες χωρίς να λάβει υπόψη τις πιθανές συνέπειες.

ΣΥΝΟΔ'Α ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚ'Α ΤΗΣ ΔΕΠΥ

- ◉ Ασχολείται με τα χέρια και τα πόδια του και περιφέρεται στην καρέκλα του
 - Δυσκολεύεται να παραμείνει καθιστός
 - Δυσκολεύεται να είναι ήσυχος κατά την εκτέλεση εργασιών
 - Μιλά πολύ και συνεχώς
 - Ενεργεί λες και έχει κτυπηθεί από μοτοσικλέτα
 - Απαντά προτού ολοκληρωθεί η ερώτηση που του υποβάλλεται
 - Δυσκολεύεται να περιμένει
 - Διακόπτει και ενοχλεί τους άλλους
- Θα πρέπει να τονίσουμε στο σημείο αυτό ότι, τα πιο πάνω χαρακτηριστικά θα πρέπει να υφίστανται για χρονικό διάστημα έξι τουλάχιστον μηνών, όπως επίσης θα πρέπει το παιδί να παρουσιάζει ένα αριθμό χαρακτηριστικών για να πρέπει να θορυβηθούν οι γονείς και το σχολείο.

ΤΙ ΜΠΟΡΕΪΤΕ ΝΑ Κ'ΑΝΕΤΕ...

- Να ενημερωθείτε από τον ειδικό για το πρόβλημα της ΔΕΠ-Υ, ώστε να μάθετε να αντιμετωπίζετε σωστά το παιδί.
- Να έχετε προσδοκίες ανάλογες με τις δυνατότητες του παιδιού.
- Να έχετε υπόψη σας ότι το παιδί χρειάζεται ενθάρρυνση, έπαινο και αποδοχή από εσάς.
- Να γνωρίζετε ότι η αντίδραση του παιδιού είναι ανεξάρτητη από τη θέλησή του.
- Να έχετε κατά νου ότι το παιδί ξεχνά πολύ γρήγορα τις οδηγίες ή τις απαγορεύσεις σας.
- Σε περιπτώσεις έντασης να προσπαθείτε να του στρέψετε αλλού την προσοχή, για να αποφεύγονται οι αντιπαραθέσεις, που δεν οδηγούν πουθενά.
- Να λαμβάνετε υπόψη ότι η μελέτη των μαθημάτων γίνεται πιο εύκολη, όταν απομακρύνετε οτιδήποτε αποσπά την προσοχή του.
- Είναι προτιμότερο το παιδί να ακολουθεί ένα καθορισμένο πρόγραμμα.
- Τα υπερκινητικά παιδιά θέλουν περισσότερο χρόνο για να ολοκληρώσουν μια εργασία.
- Να θυμάστε ότι είναι καλό να ασχολούνται με την κολύμβηση, το στίβο ή άλλα αθλήματα, ώστε να εκτονώνουν την ενεργητικότητά τους.