

Σε όλη μου τη ζωή



Της Άντρης Βραχίμ-Σουρουλλά

Σε όλη μου τη ζωή θυμάμαι τον εαυτό μου να παλεύει με την αίσθηση ότι κάτι πάει λάθος με μένα. Ενώ μου έλεγαν ότι είμαι έξυπνος, έκανα τεράστια προσπάθεια να μείνω συγκεντρωμένος στην εργασία μου, ξεχνούσα, έχανα τα πράγματά μου και ήμουν απίστευτα ανοργάνωτος. Θυμάμαι, επίσης, τους γονείς μου να λένε ότι σαν να είχα μια μηχανή μέσα μου. Δυσκολευόμουν να περιμένω τη σειρά μου, στριφογυρίζα στην καρέκλα μου και μιλούσα πολύ. Στην αρχή με έλεγαν "ζωηρό", μετά "απειθαρχο" και "ανυπάκουο". Στα 18 μου, πρωτοετής φοιτητής πλέον, αποφάσισα να ζητήσω βοήθεια. Παρόλο που μπορούσα πλέον να ελέγξω την κινητικότητά μου, οι δυσκολίες στην προσοχή ήταν ακόμη εκεί. Με τη βοήθεια του ειδικού, αυτό που ονόμαζα «λάθος» απέκτησε ξαφνικά όνομα: «Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής/ Υπερκινητικότητας» ή ΔΕΠ/Υ.

Όταν οι πιο πάνω ή παρόμοιες συμπεριφορές εμφανίζονται με ακραίο τρόπο, εμμένουν και μειώνουν τη λειτουργικότητα του παιδιού, το δυσκολεύουν να μάθει ή να κάνει φίλους, είναι σημαντικό οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί να υποψιάζονται ότι το παιδί δεν είναι απλώς ζωηρό, υπερδραστήριο ή ανυπάκουο. Πιθανόν να εμφανίζει αυτό που οι ειδικοί στον χώρο έχουν ονομάσει ΔΕΠ/Υ.

Η ΔΕΠ/Υ είναι μια πραγματική διαταραχή που εμμένει στον χρόνο, εμφανίζεται στο 3-5% των παιδιών και είναι πιο συχνή στα αγόρια, παρά στα κορίτσια. Οι έρευνες δείχνουν ότι στα κορίτσια συχνά εμφανίζεται ελλειμματική προσοχή, παρά υπερκινητικότητα, κάτι που δυσκολεύει τον εντοπισμό των δυσκολιών και οδηγεί σε υπο-διάγνωση. Αναφερόμαστε σε πραγματική διαταραχή, γιατί κάποιος αμφισβητού την ύπαρξή της, αντιτάσσοντας επιχειρή-



ματα όπως: «Πώς αυτά τα παιδιά συγκεντρώνονται, ενόσω παρακολουθούν το αγαπημένο τους πρόγραμμα στην τηλεόραση ή όταν παίζουν παιχνίδια στον υπολογιστή, ενώ αδυνατούν να ελέγξουν την προσοχή ή την υπερδραστηριότητά τους, όταν αυτό τους ζητείται;». Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι η συγκέντρωση επηρεάζεται από το πλαίσιο. Για παράδειγμα, αν υπάρχει υψηλό

κίνητρο ή η δραστηριότητα κεντρίζει το ενδιαφέρον του παιδιού ή αν έπεται μια αρνητική συνέπεια, τότε είναι πιο πιθανόν το παιδί να συγκεντρωθεί καλύτερα. Αυτό που δείχνουν οι έρευνες είναι ότι στα παιδιά με ΔΕΠ/Υ υφίσταται μια δυναμική αλληλεπίδραση γνωστικών παραγόντων, όπως η μνήμη και η προσοχή, και συναισθηματικών παραγόντων, όπως τα κίνητρα και το εσω-

τερικό σύστημα επιβράβευσης. Έρευνες στο Κέντρο Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης (ΚΕΝ) εστιάζουν ακριβώς στη μελέτη του προφίλ που παρουσιάζουν τα παιδιά αυτά, ώστε να υποβοηθηθεί και η σωστή διάγνωσή τους.

Συχνά οι γονείς αναρωτιούνται τι φταίει και αποδίδουν ευθύνες στους ίδιους. Παρόλο που οι κακές γονικές πρακτικές και το δυσλειτουργικό οι-

κογενειακό περιβάλλον ενοχοποιούνται συχνά ως αιτίες της διαταραχής, αυτό δεν υποστηρίζεται ερευνητικά. Μπορούν, όμως, να συντείνουν σε πιο αρνητική εξέλιξη των δυσκολιών. Οι έρευνες αποδίδουν την αιτιολογία σε γενετικούς και νευροβιολογικούς παράγοντες, που οδηγούν σε διαφοροποιημένη γνωστική και συναισθηματική λειτουργία των παιδιών αυτών.

Το ενθαρρυντικό για τους γονείς, τους εκπαιδευτικούς και προπατός τα ίδια τα παιδιά, που βιώνουν καθημερινά τις συνέπειες του να έχει κανείς ΔΕΠ/Υ, είναι ότι υπάρχει πλέον η επιλογή αποτελεσματικών παρεμβάσεων. Συνήθως, ο συνδυασμός παρεμβάσεων, όπως ψυχοεκπαίδευση, συμπεριφορικά, γνωστικά προγράμματα και φαρμακευτική αγωγή, οδηγεί σε καλύτερα αποτελέσματα.

Ως γονείς:

-Επιδιώξτε σωστή διάγνωση για το παιδί σας. Συχνά η ΔΕΠ/Υ συνυπάρχει με άλλες κλινικές καταστάσεις, όπως κατάθλιψη, ή μπορεί να οδηγήσει σε άλλες δευτερογενείς δυσκολίες, όπως προβλήματα συμπεριφοράς. Μπορεί, όμως, η απροσεξία ή η υπερκινητικότητα να είναι συμπτώματα άλλων καταστάσεων.

-Αποδεχτείτε τη μοναδικότητα και τη δυσκολία του παιδιού σας. -Επενδύστε στη σχέση μαζί του, δείχνοντάς του πραγματικό ενδιαφέρον και αγάπη.

-Δώστε του θετική σημασία, όταν συμπεριφέρεται σωστά. -Καθορίστε ρεαλιστικούς κανόνες και δώστε θετικές ή αρνητικές συνέπειες με σταθερότητα.

-Συνεργαστείτε με το σχολείο του παιδιού σας και με ειδικούς για κατάλληλη παρέμβαση.

Για να μάθετε πώς το παιδί σας μπορεί να πάρει μέρος σε έρευνες για τη ΔΕΠ/Υ μπορείτε να επικοινωνήσετε με το ΚΕΝ στο 22895190 ή στο can@ucy.ac.cy.