

## *Свръхактивните деца*

“Детето ми завърши първи клас, но вече сменихме две училища. Учителите трудно го изтрайват. Момчето ми е буйно, не внимава в час, постоянно закача съучениците си. Винаги е бил палав и съм се успокоявала, че това е нормално за едно здраво и жизнено дете. Когато чух подмятания от други родители, че детето ми “нещо не е наред “ сериозно се притесних. Болест ли е това и какво да правя?”

М.И., София

Родителите притеснени от свръхактивността на децата си в началното училище и детската градина съвсем не са малко. Общо около 5% от подрастващите имат проблем с поведението, което кара психолози и психиатри сериозно да обсъждат състоянието им.

В резултат на многобройни проучвания се прие диагнозата Хиперкинетичен синдром с дефицит на вниманието /ADHD/. Това е заболяване с нарушение на психологичното развитие, което се характеризира с три основни симптома – дефицит на вниманието, неспокойствие и импулсивно поведение.

Свръхактивните деца не са глупави, нито умствено изостанали. **Напротив, коефициентът на интелигентност при повечето от тях най-често е по-висок от средния.**

Хиперкинетичните деца са вечно неспокойни, не ги свърта на едно място, накъсват всяко действие със странични движения и не са в състояние да преследват една цел, например да си напишат домашното спокойно. Постоянно говорят в час, стават и се разхождат, въпреки че учителят преподава, катерят се, тичат. Не могат да се концентрират, което им създава трудности в усвояването на учебния материал. Поради невнимание често губят нещата си, не могат да отговорят на училищните изисквания, а това ги прави несигурни и агресивни.

Импулсивността е друга тяхна черта, което води до лош контрол на поведението. Импулсивното дете бърза да отговори, преди да е чуло въпроса, натрапва се на околните, не изчаква реда си, прекъсва децата и учителите, не спазва реда в групата, лесно се пали и налита на бой. Тези малчугани постепенно биват изолирани от връстниците си /трудно се изтрайват/ и това ги прави нещастни. Както и многобройните неуспехи в резултат на неадекватното поведение.

В ранна детска възраст до 7 години повечето деца с хиперкинетичен синдром са момчета, но в пубертета момичетата с повишена активност се увеличават.

**Не пренебрегвайте проблема и не се сърдете на учителите, ако Ви алармират че става нещо нередно с поведението на детето Ви.** Свръхактивните трудно се реализират в живота, ако не им се помогне навреме. Първата стъпка е да се обърнете към психолог. Той ще изследва детето Ви и при нужда ще Ви насочи към психиатър или невролог. **Последните проучвания показват, че децата с хиперкинетичен синдром имат минимални мозъчни увреждания, които трудно се установяват с достъпните за изследвания методи.** Понякога хиперактивността е признак и на друго заболяване, затова консултацията със специалист е задължителна.

### **Внимавайте с лекарствата!**

Ефектът на успокоителните в повечето случаи е замаяност. Използвайте само лекарства, препоръчани от специалист. **Добър ефект при нарушение на вниманието и за по-добро запомняне има препаратът Brain booster на Английската компания AD Medicine.** Този продукт е направен по специална технология /колоидна фитоформула/ и съдържа антиоксиданти - селен, гроздови семена, гинко билоба, витамини от групата В, съставки, които подобряват мозъчната дейност, омега- 3 ненаситени мастни киселини и др., **които го правят подходящ за деца над 3 години.** Дава се в дозировка 2,5 мл 2-3 пъти дневно. При по-леките случаи може да се приготви успокояващ чай. Смесват се 30 грама от билките – листа от маточина, жълт кантарион, корен от валериана. 1ч.л. от сместа се залива с чаша вряла вода, кисне 10 минути и се прецежда. Детето може да изпива по 2-3 чашки дневно.

### **Повече физическо натоварване**

Канализирайте енергията на детето! Коеето в никакъв случай не означава да ограничите неговата активност.

Напротив, ако забележите, че влиза във фазата на увеличена моторна активност, предложете му различни двигателни игри и му дайте възможност да се налудува до насита.Канализирайте активността му целенасочено, като подтиквате детето към спортуване, плуване, излети сред природата.Танците също влияят много благоприятно.Танцувайте с детето си като в началото пуснете шумна, силно ритмична музика, а после постепенно преминете към по- спокойна и накрая към нежна и плавна.Движете се заедно и му показвайте как да съобразява движенията си с все по-плавния ритъм на музиката . Така то ще се успокои и ще установи, че може да контролира собствените си движения.

### **Дразнителни и храна**

Най-важната задача е детето да се предпази от прекалените сетивни дразнения. Това важи преди всичко за компютърните игри, телевизията, видеофилмите. Посещението на шумен рок концерт, панаири, увеселителни паркове, също може да се отрази неблагоприятно.

Свръхактивните деца имат прекалено енергия и не е необходимо да си я доставят допълнително с енергийни напитки, шоколади, висококалорични храни като тестени изделия и газирани напитки. Описани са случаи когато оцветители и други стабилизатори към храните предизвикват хиперактивност у децата. Храната трябва да е прясна, витаминозна и пълноценна .

д-р Павлина Андреева, педиатър