

full d'assessorament *de* *l'escola de pares de la FaPaC*

COORDINADOR DEL SERVEI: MARTÍ COSTA



LA MANCA D'ATENCIÓ I LA HIPERACTIVITAT. QUÈ EN SABEM DEL TDAH?

Des de fa un temps molts nois i noies són etiquetats per mestres, professors o serveis psicològics d'hiperactius. Des dels medis de comunicació també hem sentit a parlar d'aquest problema a través de notícies, espais de divulgació, etc. Però què és la hiperactivitat?, què en sabem d'aquest trastorn complex que semblen tenir tants nens i nenes?

De fet el mateix nom ens porta a engany i ben aviat ens adonem que el que caracteritza aquest trastorn no és únicament, ni principalment, un excés de moviment com la paraula hiperactivitat ens suggereix, sinó, sobre tot, les dificultats que tenen aquests nois i noies per a centrar l'atenció i també la impulsivitat.

Aquest Full d'Assessorament pretén respondre a les preguntes que es poden formular, no només els pares i les mares que tinguin un fill o una filla amb un diagnòstic de Trastorn per Dèficit d'Atenció amb Hiperactivitat –ja que aquests reben ajuda i assessorament per part dels professionals que estant atenent als seus fills o filles- sinó també els altres pares i mares. Pensem que, en una situació com l'actual en que tots possiblement hem sentit a parlar d'aquest problema i fins i tot coneixem a algun noi o noia que el pateix, cal que tinguem una informació prou contrastada que faciliti la comprensió d'aquesta problemàtica.

Per aquesta raó hem encarregat a la Fundació Adana que ens expliqui amb concisió i de forma clara en que consisteix aquest trastorn.

EL TRASTORN PER DÉFICIT D'ATENCIÓ AMB HIPERACTIVITAT

(Beatriz Mena Pujol, Rosa Nicolau Palou, Pilar Tort i Almeida).

Actualment es parla cada cop més de la hiperactivitat o dels joves hiperactius. Sembla que cada vegada se'n detecten més casos en els nostre país, però hem de ser cautelosos quan parlem de nens o joves hiperactius i saber si ens referim a un comportament que mostren només durant un cert període de temps o si ens estem referint al **Trastorn per Dèficit d'Atenció amb Hiperactivitat (TDAH)**.

El TDAH és un trastorn o una malaltia que, segons diuen els estudis actuals, és d'origen biològic i bàsicament hereditari. Així doncs, tot i que la manera d'educar al nostre fill/a influirà en el seu comportament, el nen o la nena amb TDAH neix amb aquest trastorn. Per altra banda diem també que es tracta d'un trastorn crònic, o sigui, de llarga durada.

El TDAH es caracteritza per:

- Falta d'atenció. Dificultats per a mantenir l'atenció i concentrar-se en activitats llargues i dificultats per a resistir-se a les distraccions.
- Impulsivitat. Dificultats per a controlar-se a ells mateixos i comportar-se de forma reflexiva.
- Hiperactivitat. Activitat motriu i/o vocal excessiva o inadequada.

Per a poder parlar de TDAH aquests símptomes han d'aparèixer abans dels set anys i han de manifestar-se en més d'un ambient. Per tant no existeixen els nois o les noies que només són hiperactius a casa o només o són a l'escola. A més a més, han d'interferir de forma significativa en la vida del nen o del jove (li ha de comportar problemes de conducta o dificultats escolars o altres dificultats importants d'adaptació en algun àmbit de la seva vida.)

En general els símptomes de TDAH es comencen a observar clarament amb l'inici de l'escola i més concretament a 1r o 2n de primària que és quan al nen i la nena se li demana, sense que se li hagi d'estar a sobre contínuament, que sigui capaç de realitzar tasques com ara comportar-se de forma correcta i escoltar sense interrompre. És també en aquest moment quan l'horari comença ser més organitzat, no hi ha tant control constant i immediat per part de la mestra o el mestre i, per tant, s'exigeix a l'alumne/a que sigui més autònom en el seu treball.

QUÈ VOLEM DIR QUAN PARLEM DE FALTA D'ATENCIÓ I CONCENTRACIÓ?

La falta d'atenció i concentració es caracteritza per una dificultat excessiva, en comparació als altres nens i nenes de la seva mateixa edat, a l'hora d'atendre i

concentrar-se durant període llarg de temps ja sigui fent feines d'escola o durant el joc. Aquests joves tenen dificultats per a establir un ordre en les seves coses o en les seves feines, perden el material necessari per a treballar, sembla que no escoltin, obliden coses importants, rebutgen activitats que requereixen un esforç excessiu, cometen errors per deixadesa... Sovint aquests símptomes fan que es consideri a aquests nois i noies, de forma errònia, com a despistats o desmemoriats. La capacitat d'atenció d'aquests nens o joves davant de jocs o feines que els agraden pot ser bona, però la seva capacitat d'atenció és variable. Com més avorrida i repetitiva és la tasca, pitjor és la seva capacitat d'atenció i concentració. Degut a això, és quan va disminuint el seu rendiment alhora que va augmentant l'exigència escolar o familiar que ens comencem a adonar que quelcom no funciona de la forma correcta.

Els pares i els mestres que tenen un fill/a amb dèficit d'atenció diuen d'ell/a: "*sembla que no escolti*", "*somnia despert/a*", "*no es pot concentrar*", "*es distreu molt fàcilment*", "*no pot treballar sense supervisió*", "*no acaba les feines (o els jocs) que comença*", "*salta d'una feina a una altra sense acabar-ne cap*".

El TDAH es caracteritza per:

- Falta d'atenció. Dificultats per a mantenir l'atenció i concentrar-se en activitats llargues i dificultats per a resistir-se a les distraccions.
- Impulsivitat. Dificultats per a controlar-se a ells mateixos i comportar-se de forma reflexiva.
- Hiperactivitat. Activitat motriu i/o vocal excessiva i inadequada.

QUÈ ÉS LA IMPULSIVITAT?

La impulsivitat és una dificultat per a controlar el que fem o el que diem. Aquests nois o noies tenen dificultats per a pensar abans d'actuar, és a dir els costa molt reflexionar abans de fer o de dir. Això fa que es precipitin al parlar, que interrompin les converses, que siguin poc previsors, que planifiquin poc el que han de

fer, que facin comentaris fora de lloc... A la llarga, això els porta a problemes tant a l'escola com a la família o en el seu entorn social.

Els pares i els professors/es solen dir d'ells/es que *“no saben esperar el seu torn”, “interromp les converses”, “no valora el risc o el perill”, “actua sense pensar”, “respon a les preguntes sense acabar d'escoltar-les”*.

El comportament impulsiu que manifesten de forma involuntària fa que moltes vegades se'ls catalogui injustament donat que s'interpreta el seu comportament destorbador com a un símptoma de mala educació i falta de respecte.

QUÈ ÉS LA HIPERACTIVITAT?

S'entén la hiperactivitat com un excés de moviment inútil que no serveix per a la tasca que està fent el nen o el jove. Ens referim a un moviment que pot ser de les mans, dels peus, de tot el cos. Podem posar exemples com ara aixecar-se excessivament de la cadira sense motius i en situacions que es requereixi tot el contrari, donar cops a la taula amb la mà esquerra mentre s'està escrivint amb la dreta, moure els peus contínuament mentre s'estan fent els deures... La hiperactivitat, en alguns nens, també es manifesta parlant en excés i amb un discurs poc organitzat o fent sorolls amb la boca quan el què cal és estar callat i treballant. Com es pot suposar, aquests nens i nenes solen tenir més dificultats que els altres a l'hora de realitzar activitats tranquil·les.

Sempre que parlem d'hiperactivitat cal tenir present que s'ha de comparar amb el que seria normal en un altre nen o nena de la seva mateixa edat.

La hiperactivitat genera moltes dificultats al nen quan és més petit i dóna la sensació que no es controla, *“no para quiet”* en situacions com l'escolar en les quals aprendre a treballar assegut i callat té molta importància.

De fet, però, la hiperactivitat és l'únic símptoma del trastorn que va desapareixent amb l'edat en tant que la manca d'atenció i la impulsivitat tendeixen a ser més persistents.

Els pares, les mares i els/les mestres solen dir d'ell/a: *“sempre va amunt i avall”, “sembla que tingui un motor”, “no es pot estar assegut/da”, “no para de parlar”, “sovint fa sorollets amb la boca o canta”, “es mou constantment a la seva cadira”*.

QUÈ HEM DE FER EN CAS DE SOSPITA DE TDAH

1. El primer que cal fer és acudir a un professional que faci una valoració diagnòstica. Tinguem pre-

sent que molts dels símptomes dels que hem anat parlant són presents en multitud de nois i noies sense que per això hagin de patir un Trastorn per Dèficit d'Atenció i Hiperactivitat. En moltes ocasions es tracta de comportaments aïllats que no són prou significatius, en altres casos poden ser comportaments normals en una determinada edat o fins i tot un problema de comportament que tingui elements comuns amb el TDAH però atribuïbles a pautes educatives errònies o a altres qüestions. És important fer una avaluació a nivell mèdic, psicològic i pedagògic orientat a determinar les condicions físiques del nen, el seu estat emocional, les seves capacitats i el seu nivell d'aprenentatge.

Amb això es podrà saber si els problemes de comportament i/o de rendiment escolar que presenta el nen o la nena són deguts al TDAH o bé a altres causes.

Una avaluació completa del nen o del jove aportarà informació fonamental per establir el diagnòstic i també per a establir el pla terapèutic.

Hi ha nois i noies amb dificultats d'atenció i d'autocontrol que no tenen un deteriorament en la seva vida acadèmica o familiar. En aquests casos, no es podrà diagnosticar TDAH, però sí que es podran beneficiar de les mateixes pautes educatives que s'utilitzen amb nois i noies amb TDAH.

Una avaluació completa del nen o del jove aportarà informació fonamental per establir el diagnòstic i també per a establir el pla terapèutic.

2. El tractament o teràpia que ha demostrat més eficàcia en els nens i els adolescents amb TDAH combina els següents elements:
 - Tractament psicològic aplicat al noi o a la noia.
 - Formació de pares i mestres en pautes educatives per a treballar amb nois i noies amb els trastorn.
 - Medicació amb seguiment mèdic especialitzat.
 - Reforç escolar donat per professionals especialitzats.

És imprescindible, per a treballar correctament amb nens i joves amb aquest trastorn, la col·laboració estreta entre els pares, el nen o el

jove i el centre educatiu, essent el professional especialitzat el coordinador del procés. Com que durant el tractament van sorgint nous problemes cal anar revisant les actuacions per anar-s'hi adaptant.

PAUTES RECOMANADES

- Cal començar per obtenir un diagnòstic per part de professionals especialitzats que descarti altres possibles causes que puguin provocar els mateixos símptomes que el TDAH. El diagnòstic l'ha de realitzar preferentment un equip integrat, al menys, per un psiquiatra, un psicòleg clínic amb coneixements sobre el TDAH. Els pares i professors habitualment detecten problemes i els professionals estableixen el diagnòstic.

És bo que els pares i les mares de nens i nenes amb TDAH participin en activitats de formació on hi podran trobar ajuda, comprensió i orientacions.

- Si és el cas, cal sol·licitar un tractament i valorar-se la necessitat d'aplicar el tractament psicològic, escolar o educatiu i el farmacològic. La detecció precoç, així com un diagnòstic i una intervenció adequades, seran fonamentals per a la prevenció o el tractament dels problemes associats al trastorn i en determinaran la seva evolució en gran mesura.
- El trastorn té un caràcter crònic, el tractament busca i aconsegueix una bona adaptació social, acadèmica i familiar. El desenvolupament del TDAH és variable i, per tant, es passen èpoques millors i altres molt dolentes. Mai es pot abandonar el tractament.
- Quan ens trobem amb un noi o una noia amb aquest trastorn ens hem de fixar que ens escolti mirant-li als ulls, amb molta proximitat física (a mig metre de distància).
- Hem d'evitar centrar l'atenció en allò que fa malament i, pel contrari, posar-li de relleu el que fa bé.
- Cal ajudar-lo oferint-li un entorn ordenat i organitzat. Hem d'ajudar-lo també a organitzar la seva vida i rutina diària.
- És bo que els pares i les mares de nens i nenes amb TDAH participin en activitats de formació on hi podran trobar ajuda, comprensió i orientacions.

AUTORES DEL TEXT:

Beatriz Mena Pujol (psicopedagoga d'Adana)

Rosa Nicolau Palou (psicòloga clínica infanto-juvenil, assessora psicològica d'Adana)

Pilar Tort i Almeida (pedagoga d'Adana)

IMPRESSIÓ:

Servei d'Impressió i Coordinació S.L.

REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES:

GREEN, C. i CHEE, K. (2000)

El niño muy movido o despistado. Barcelona: Médici.

MIRANDA, A., ROSELLÓ, B., SORIANO, M. (1998)

Estudiantes con deficiencias. Atencionales Promolibro, Valencia

ADANA FUNDACIÓ,

informació extreta de la pàgina web (www.f-adana.org)

AMB EL SUPORT DE:



Diputació de Barcelona
Àrea d'Educació

FaPaC



Escola de Pares

FEDERACIÓ D'ASSOCIACIONS DE MARES I PARES D' ALUMNES DE CATALUNYA

Cartagena 245, àtic
Tel. 93 435 76 86*
Fax 93 433 03 61
08025 Barcelona

C/. de la Rutlla 20-22
Tel. 972 21 92 12
Fax 972 22 25 60
17002 Girona

Avga. Catalunya 24, 1er
Tel. 973 28 18 29
Fax 973 27 17 02
25002 Lleida

Fortuny 23
Tel. 977 23 45 49
Fax 977 21 76 08
43001 Tarragona