

# ADHD



ADHD z angličtiny **Attention Deficit and Hyperactivity Disorder** (porucha pozornosti s hyperaktivitou) je neurovývojová porucha charakterizovaná přetrvávajícími vzorci nepozornosti, hyperaktivity a impulzivity, které narušují fungování a vývoj jedince. Obvykle začíná v dětství a může přetrvávat do dospělosti, do určité míry nežádoucím způsobem ovlivňuje školní, pracovní i sociální oblast života.

## Dělíme na tři typy:

- **Převážně nepozorný typ:** obtíže se soustředěním, problémy s dokončováním úkolů, zapomnětlivost.
- **Převážně hyperaktivně-impulzivní typ:** neklid, impulzivní chování, nadměrná hovornost, zvýšené psychomotorické tempo
- **Kombinovaný typ:** současně se vyskytují příznaky nepozornosti i hyperaktivity-impulzivity.

## Epidemiologie

- **Děti a dospívající:**
  - Celosvětově je ADHD diagnostikováno asi u 7,6 % dětí (3–12 let) a 5,6 % dospívajících (12–18 let) v ČR se odhaduje podobný výskyt (5–7%).
- **Dospělí**
  - Přibližně 3 % diagnostikovaných případů ADHD
  - ale až 7,8 % dospělé populace vykazuje symptomy podle ASRS.
- v dětství se diagnostikuje častěji u chlapců, v dospělosti se rozdíly mezi pohlavími snižují – dívky jsou často v dětství diagnostikovány méně, než by odpovídalo výskytu

## Příčiny

### Biologická predispozice

- **Genetika**
  - variace v genech dopaminového transportéru (DAT1) a dopaminového receptoru (D4, D5)
  - toto přispívá k strukturálním a funkčním změnám mozku
  - děti s rodiči, kteří trpí ADHD mají vyšší pravděpodobnost že tuto poruchu rozvinou také, heritabilita je až 75%
- **Neurobiologie**
  - u ADHD byli zjištěny změny v propojení mezi čelním lalokem mozku a hlubšími mozkovými strukturami (systém odměny, emoce, učení)
  - **strukturální změny**
    - snížený objem prefrontálního kortexu, bazálních ganglií a mozečku (což ovlivňuje pozornost, exekutivní funkce a motorickou kontrolu)
    - opožděná maturace neuronů v této oblasti
  - **funkční změny**
    - snížená neuronová aktivita v prefrontálním kortexu v oblastech zodpovědných za inhibici chování (důsledkem je pak snížená regulace chování a impulzivita)
  - **neurotransmitrové změny**
    - snížení dopaminu v prefrontální kůře: problém s motivací a pozorností
    - snížení aktivace noradrenalinových receptorů: snížení bdělosti, zhoršení pozornosti
    - tyto změny mohou vést k negativnímu ovlivnění kognitivních funkcí

### Vývojové faktory

- **prenatální a perinatální**
  - zneužívání alkoholu a drog matkou
  - kouření matky
  - stres matky
  - infekce během těhotenství
  - nízká porodní hmotnost a předčasný porod
- **faktory v dětství**
  - Expozice toxickým látkám a chemikáliím
  - Výživa a strava: Nedostatek železa, zinku omega-3 MKK, vitaminů sk. B může ovlivnit kognitivní vývoj a být spojen s vyšším rizikem ADHD
  - infekce nebo úrazy mozku
- **psychosociální faktory**
  - chronický stres v raném věku (zneužívání, zanedbávání, násilí) může ovlivnit struktury

- odpovědné za regulaci emocí a kognitivní vývoj
- faktory výchovy (nedostatek podpory, nestabilní prostředí, neorganizované prostředí, sociální učení - rodiče vykazující známky ADHD)

## Příznaky a projevy ADHD

### 1. Nepozornost

- problémy s udržením pozornosti, soustředěním, organizací a zapamatováním
- typické projevy:
  - nedokončení úkolů nebo práce (rychle ztrácí zájem)
  - chyby z nepozornosti (např. ve školních úlohách)
  - potíže s organizací (zapomínání pomůcek, nepořádek)
  - ztrácení věci (klíče, mobil, sešity)
  - vyhýbání se činnostem, které vyžadují delší mentální úsilí (domácí úkoly, dlouhé rozhovory)
  - zdánlivé neposlouchání, když na ně někdo mluví
  - snadné rozptýlení vnějšími podněty (zvuky, pohyby)

### 2. Hyperaktivita a impulzivita

- neposednost, přerušování ostatních, netrpělivost, obtíže se sezením v klidu, obtížná sebekontrola
- typické projevy:
  - dítě neposedí na místě, vrtí se, pohupuje nohama...
  - vstávání ve chvílích, kdy to není vhodné (např. ve třídě)
  - běhání nebo šplhání v nevhodných situacích (typicky u dětí)
  - hlučnost, mluvení příliš nahlas
  - neschopnost hrát si tiše nebo odpočívat
  - vykřikování odpovědi dřív, než je otázka dokončena
  - neschopnost čekat na řadu (např. ve frontě)
  - přerušuje nebo ruší ostatní - skákání do řeči, vpadání do konverzací



**U dívek** převažuje často právě typ ADHD s nepozorností - mohou být „tiché a zasněné“ nejsou nápadné svou hyperaktivitou.

**V dospělosti** se hyperaktivita často změní na vnitřní neklid, chronické pocity napětí nebo potřebu být neustále aktivní, něco dělat, vnitřní puzení k aktivitě, bez nutnosti vnějších projevů hyperaktivity typických pro dětský věk.

## Oblasti ovlivněné ADHD:

### • Sebevědomí a sebehodnocení:

- problémy se zaměřením pozornosti, s dokončováním úkolů, organizováním své práce a plněním termínů může vést k pocitům frustrace a k sebekritice. U lidí trpících ADHD se objevuje přesvědčení, že nejsou schopní být v něčem úspěšní, co výrazně narušuje jejich sebevědomí.
- Reakce okolí (rodičů a učitelů) mohou tyto pocity ještě znásobovat. Děti s ADHD jsou často negativně srovnávané s ostatními. Cítí se neschopné a nekompetentní, mají potíže se sebezpětím a pocit, že nejsou dost dobré, nebo hodnotné.

**• Vztahy**

- problém soustředit se na konverzaci a impulzivita může vést k přerušování ostatních nebo zapomínání na důležité detaily což může být okolím vnímáno jako neúcta
- Impulzivita může také způsobit problémy, kdy jedinec neuváženě jedná nebo dělá rozhodnutí, aniž by si plně uvědomil důsledky.
- Problémy s organizováním a plánováním mohou vést k těžkostem v plánování společných aktivit nebo v dodržování závazků (zapomenutí na narozeninové dárky, zpoždění nebo neschopnost udržet důležité termíny)
- tyto projevy mohou narušovat důvěru a potíže s udržením partnerství, protože partner může časem cítit na sebe tlak v nutnosti všechno organizovat a plánovat sám za oba.

**• Sebepéče a každodenní činnosti**

- problémy s organizací úklidu, jídla, domácích prací, což může vést ke stresu a nepořádku
- zanedbávání osobní péče, hygieny, zapomínání na zdravotní prohlídky a jiné důležité setkání týkající se zdraví
- způsob jakým ADHD ovlivňuje každodenní rutinu může vést k nezdravým denním návykům

**• Výkon v práci nebo ve škole**

- nedokončené projekty, zmeškané termíny vedou k nespokojenosti s vlastním výkonem
- lidi s ADHD často bývají považováni za méně spolehlivé nebo neschopné, což může negativně ovlivnit jejich kariérní postup
- mají často problémy s multitaskingem a přepínáním mezi úkoly, neschopnost rozdělit pozornost mezi více věcí najednou
- neustálé pokusy o "zachycení" a splnění všech úkolů mohou vést k nadměrnému chronickému stresu se všemi jeho negativními dopady
- často se vyskytují problémy s disciplínou, motivací, iniciativou a prokrastinací

**• Finance**

- potíže s plánováním rozpočtu, sledováním výdajů nebo včasným placením účtů mohou vést k dluhům
- impulzivita může způsobit, že lidé s ADHD utrací peníze na zbytečné věci, což může vést k obtížím s úsporami
- často se můžou dostat do finančních problémů i v případě, že vydělávají dost peněz

From:

<https://imagined.site/uni/ppa/> - **Psychiatrie pro adiktology**

Permanent link:

<https://imagined.site/uni/ppa/doku.php?id=adhd&rev=1745231104>Last update: **2025/04/21 10:25**