

Rozumienie trudności i planowanie terapii dziecka z ADHD na podstawie analizy systemowej

Opracowanie: Andreas Mueller, Marta Ziółkowska

W obliczu trudności dziecka z diagnozą ADHD jego rodzice, nauczyciele i lekarze zadają sobie pytanie: W jaki sposób osiągnąć zmianę w zakresie funkcjonowania psychicznego dziecka?

Wraz z rozwojem medycyny i farmakologii ugruntował się pogląd, iż: zmiany w zakresie substancji biochemicznych w mózgu spowodują zmiany w myśleniu, zachowaniu i emocjach. Pierwsze sukcesy w leczeniu pacjentów psychiatrycznych wskazały na możliwość szybkiej i diametralnej zmiany po zażyciu leków, zmiany znacznie bardziej zauważalnej i osiągalnej łatwiej niż w procesie psychoterapii. Powstaje jednak problem: nikt nie zna do końca działania i współdziałania substancji chemicznych używanych w lekach, a większość leczenia dobierana jest na zasadzie prób i błędów. Psychiatria nie opiera się bowiem na obiektywnych konstrukcjach neurobiologicznych, ale na subiektywnych wywiadach, obserwacjach, samoopisach.

W obecnym czasie mamy do czynienia z przełomem w tej dziedzinie. Pacjenci domagają się zindywidualizowanego, skutecznego leczenia, zaprojektowanego w oparciu o dokładną diagnostykę na poziomie neurobiologicznym. Współczesne odkrycia dotyczące neurodynamiki i specyfiki neurobiologicznej przebiegu zaburzeń umożliwiają personalizację leczenia.

Zdarza się tak, że to samo leczenie ma zupełnie odmienne skutki nawet stosowane u pacjentów z identyczną diagnozą. Dobrym przykładem są osoby z ADHD. Objawy nadpobudliwości, impulsywności i zaburzeń koncentracji uwagi mogą być wywoływane przez bardzo zróżnicowane procesy neurobiologiczne, ale także warunki środowiskowe. Tylko poznanie podłoża zaburzeń u danego pacjenta może zaowocować dobraniem odpowiedniej metody terapii.

Postępy w dziedzinie diagnostyki neurofunkcjonalnej umożliwiają dziś poznanie struktur i funkcji poszczególnych obszarów mózgu oraz wykrywanie osobniczych wzorców funkcjonowania. Niezbędna jest analiza tych wzorców w powiązaniu z wiedzą dotyczącą czynników środowiskowych wpływających na kształtowanie się objawów naszych pacjentów.

Idea indywidualnie dobieranego leczenia opiera się na dwóch ważnych założeniach:

1. Człowiek żyje w ekosystemie i jest nierozdzielnie powiązany z obiektami i osobami wokół niego
2. Każdy ma swoją historię życia, zatem przeszłość jak i przyszłość danej osoby jest najistotniejsza

Oznacza to, iż dla dobrania odpowiedniego leczenia istotne jest zarówno podejście psychorozwojowe, neurobiologiczne jak również analiza systemu socjokulturowego oraz jego historii.

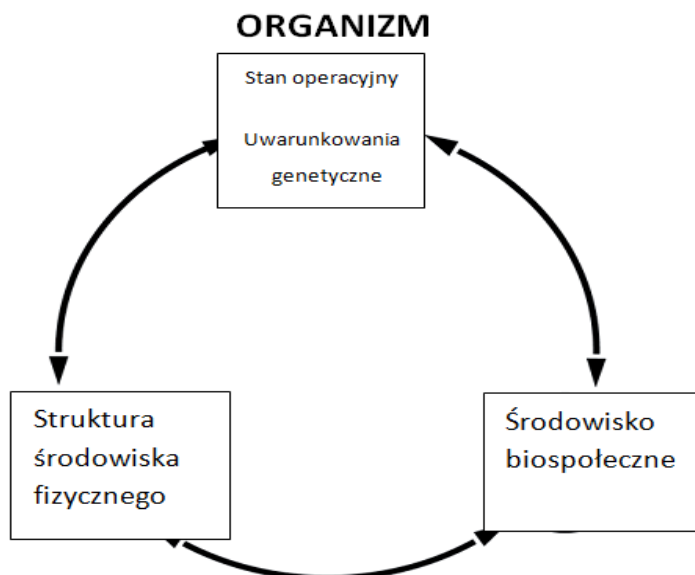
Systemowe rozumienie trudności dziecka z ADHD:

Założeniem podejścia systemowego jest odejście od analizy jednostki na rzecz szerszego ujęcia jej funkcjonowania w rodzinie czy grupie w zakresie wielu wymiarów: uwzględniających perspektywę kulturową, genetyczną, społeczną, ekonomiczną oraz indywidualną.

Podejście to ma swoje konsekwencje w pracy z dziećmi, rodzinami, ale też dorosłymi.

- Pierwszą i najważniejszą konsekwencją jest świadomość terapeuty, że siła do życia musi pochodzić z samego życia i w perspektywie długoterminowej nie może się opierać na osobach trzecich. Pracując z pacjentem pracujemy z całością jego emocji, zachowań, myśli. Terapia jest jedynie wsparciem go w trudnej sytuacji, dotyczy to również farmakoterapii.
- Indywidualnie dobrane leczenie musi odpowiedzieć na jeszcze jedno pytanie: w jaki sposób subiektywne teorie umysłu wpływają na stan pacjenta i efekty leczenia. Teorie umysłu są to teorie wyjaśniające wydarzenia życia codziennego jak i zachowania ludzi, dlatego są tak potrzebne każdemu z nas. Zdaje się że powiązanie między poszczególnymi konstruktami a przeżyciami nie jest dostrzegalne od razu. Można wnioskować, iż życie podlega regułom, które stanowią klucz do zrozumienia tylko części spotykających nas zdarzeń. Teorie konstruktywistyczne czerpią z perspektyw psychobiologicznej i psychospołecznej. Być może jest też tak, iż lepsza znajomość neurobiologii wspomogłoby lepsze zrozumienie indywidualnych konstruktywistów dotyczących umysłu i świata.
- Indywidualizowana praca z jednostką powinna obejmować planowe i kontrolowane zmiany w całym systemie

Zatem neuropsychoterapia w ujęciu systemowym opierać się będzie na dokładnej diagnozie przyczyn trudności na poziomie jednostki oraz systemu. W rozumieniu sytuacji dziecka z ADHD pomocne będzie zapoznanie się z modelem regulacji biosystemowej:



Rys.1 Biosystemowy model regulacji ekosystemu (za: Müller, A., Candrian, G., Kropotov, J. (2011) ADHS - Neurodiagnostik in der Praxis. Springer)

)

Specyfika pacjenta z ADHD według modelu biosystemowego

Poszczególne elementy modelu regulacji ekosystemu można analizować z perspektywy pacjenta z ADHD.

Rodzina jako środowisko biospołeczne

Rodziny pacjentów z ADHD to nierzadko rodziny, których dotyczy wiele problemów. Trudne sytuacje w tych rodzinach przebiegają zwykle według jednego, powtarzalnego scenariusza. Rodziny te często nieustannie, bez sukcesu poszukują odpowiedniego rozwiązania i wytłumaczenia, dlaczego dziecko jest „takie.” Poszukiwanie rozwiązania w formie gotowego "patentu" kończy się niezadowolaniem i rozpoczyna nowe poszukiwanie, często z nowym terapeutą. Nadzieja pokładana w terapii jest nierealizowana. Jeśli jednak uda się wypracować zaangażowanie i wzajemny szacunek wewnątrz systemu oraz akceptację dla faktu, że życie polega na ciągłym uczeniu się przynosi to ulgę.

Nauczyciele jako środowisko biospołeczne

Jest wiele typów nauczycieli, jedni są wyjątkowo utalentowani inni nie, ale też dla każdego dziecka najlepiej sprawdza się inny nauczyciel. Pytanie jednak, którzy nauczyciele radzą sobie dobrze z uczniami z ADHD. Hess i Muller przeprowadzili badanie w nurcie systemowym, które obejmowało 400 uczniów i 20 nauczycieli. Badanie to wskazało zmienne, które wyróżniały dobrych nauczycieli:

- szacunek
- zaangażowanie
- radzenie sobie z wyzwaniami społecznymi

Podczas gdy pierwsze dwa czynniki mają znaczenie dla wszystkich systemów to trzeci jest niezwykle ważny w warunkach szkoły. Dzieci z ADHD są częstym powodem problemów w klasie przez brak dyscypliny. Nauczyciel, który radzi sobie z trudnymi sytuacjami społecznymi skupia się nie na porażkach swojego ucznia, ale na pozytywach! Ponadto uczeń z ADHD często powtarza te same nieakceptowane zachowania, zapominanie zadań czy nieprzestrzeganie zasad może być mylnie interpretowane jako personalna prowokacja.

Kiedy zatem nauczyciel traktuje dziecko z ADHD ze zrozumieniem i nie skupia się za bardzo na pojedynczych potknięciach, ale myśli szerzej o rozwiązaniu problemu, wtedy ma największą szansę osiągnąć wiele we współpracy z uczniem i jego rodzicami. Nauczyciel musi zatem wyprzedzać problemy ucznia z ADHD. Jeśli wie, że dziecko z ADHD ma często problemy z planowaniem i kontrolą zachowań to odpowiednie organizowanie lekcji zminimalizuje trudności dziecka i konflikty w klasie. Uwolni jednocześnie rodziców od poczucia winy i osamotnienia w problemie.

Trudnością na drodze do dobrej pracy z każdym uczniem jest mit równego traktowania wszystkich. Tymczasem jednorodne zasady współpracy z całą klasą pozostają w opozycji do zaangażowania i szacunku dla konkretnego dziecka.

Struktura i środowisko fizyczne

Struktura w zakresie środowiska życia dotyczy wymiaru warunków mieszkaniowych, klimatycznych, ale również polityki czy systemu edukacji. Występowanie ADHD szacuje się różnie w różnych kulturach. To co jedni nazywają nadpobudliwością we Włoszech może zostać nazwane siłą życia. Diagnoza zależy od tego na ile symptomy są dotkliwe dla rodziców i nauczycieli.

Jaki więc będzie dobry system edukacji dla uczniów z ADHD?

Przejrzystość i ułatwienie orientacji

Jasność i dobra struktura w życiu szkoły są bardzo ważne dla uczniów. Zmiany takie jak przechodzenie do innej klasy, zmiana nauczycieli prowadzących, zmienne godziny lekcji utrudniają uczniowi orientację. Im bardziej przejrzysta struktura organizacji tym łatwiej o dobrą adaptację uczniów.

Oferta zintegrowanego wsparcia

Osobne klasy dla dzieci z ADHD okazały się fiaskiem. Obecnie najlepiej sprawdza się model integracji. Dziecko z ADHD potrzebuje jednak specjalnego wsparcia, zwłaszcza gdy zaburzeniu towarzyszą trudności w uczeniu się. Czasem konieczne jest, aby część zajęć odbywało się indywidualnie. Również praca w małych grupach ze specjalnie przygotowanym nauczycielem z zastosowaniem specjalnych programów edukacyjnych daje bardzo dobre efekty.

Liczebność klasy

Nie dokładna ilość uczniów, ale struktura klasy wyznacza możliwości przyjęcia ucznia z ADHD. Im bardziej jasne zasady i harmonijne interakcje tym większa może być ilość uczniów. Nawet w klasie 22 osobowej gdzie brak jest ładu jedno dziecko z ADHD to za dużo. Ale są też klasy 26 osobowe, które dobrze prowadzone potrafią przyjąć dwoje uczniów z ADHD.

Czas na odrabianie zadań domowych

Zadania domowe stanowią dla dzieci z ADHD szczególne wyzwanie. Często uczniowie ci zapominają co było zadane lub jeśli zadanie podejmują, wykonanie go w warunkach domowych zabiera bardzo dużo czasu. Rozwiązaniem są tu godziny na odrabianie zadań w szkole, gdzie uczniowie mogą pracować pod nadzorem nauczyciela.

Struktura kierowania szkołą

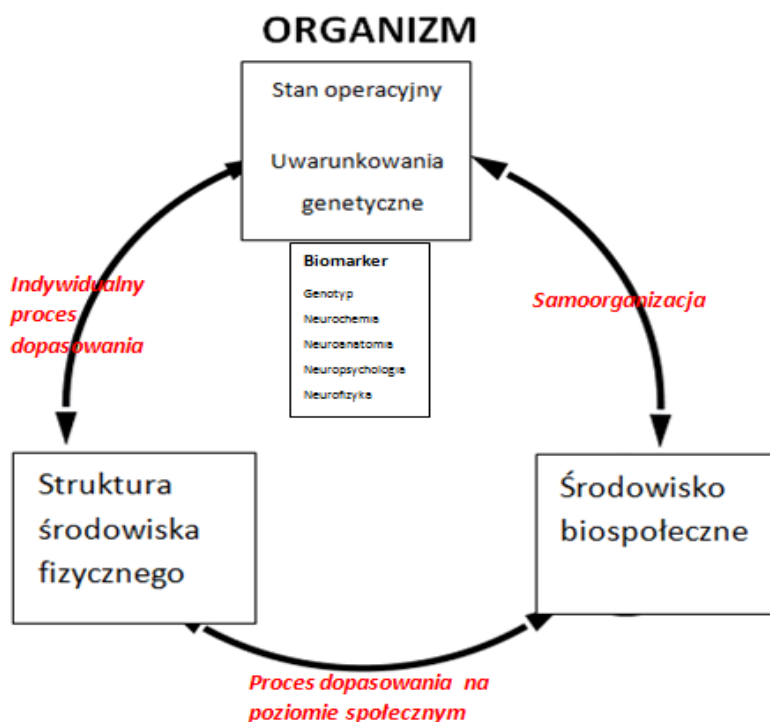
Prawie wszystkie szkoły zabiegają obecnie o to, by w kierownictwie znalazły się osoby profesjonalnie przygotowane do zarządzania oświatą. Szkołom potrzebne jest kierownictwo, które zabiega o dobro uczniów. Specjaliści wskazują pozytywne skutki dobrej organizacji i przejrzystości struktury. Również dbałość o dobre relacje międzyludzkie ułatwia komunikację nauczycieli, uczniów i rodziców, wprowadzając harmonię w trudnych sytuacjach codziennych.

Mechanizmy kontroli

W zakresie utrzymywania porządku w klasie niezmiernie istotna jest zdolność uczniów do samokontroli. Dzieci z ADHD często mają problemy z kontrolowaniem zachowania. Wtedy kontrola ta musi być sprawowana z zewnątrz. Dotyczy to np. zadań domowych. Kontrola ta ma służyć systemowi sprawnego reagowania i wypracowywania rozwiązań pojawiających się problemów. Na przykład, jeśli dziecko 3 razy nie odrobi zadania, do szkoły zapraszani są rodzice i wspólnie planowane są działania w domu i w szkole.

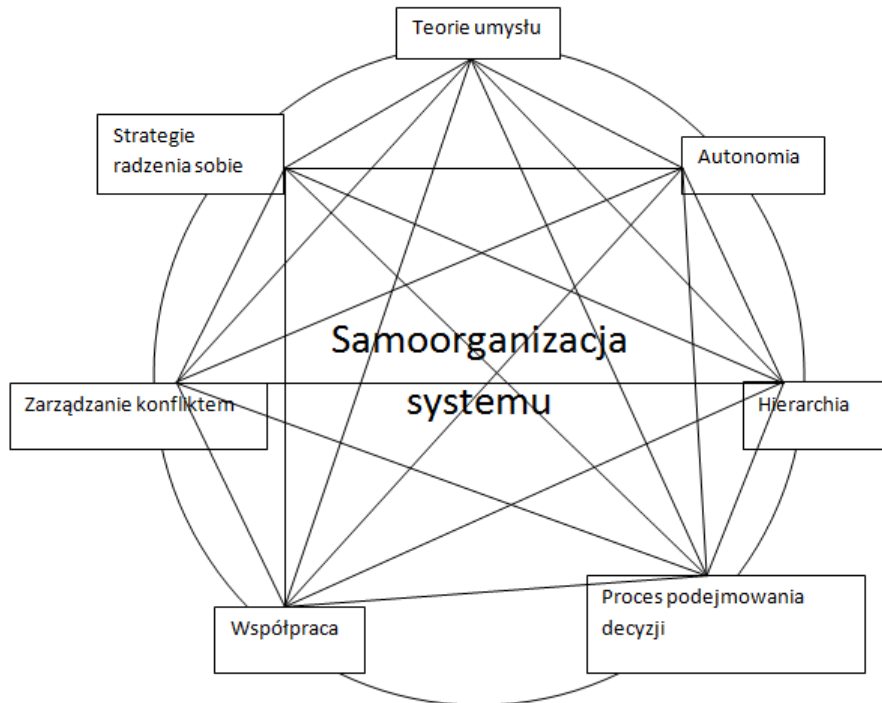
Procesy wzajemnego dopasowania w ramach ekosystemu na przykładzie osób z ADHD

Rozumiejąc mechanizmy samoregulacji systemu dziecka z ADHD możemy planować oddziaływania terapeutyczne na różnych poziomach: indywidualnym, intraindywidualnym oraz społecznym.



Rys. 2 Ekosystem i procesy dopasowania (za: Müller, A., Candrian, G., Kropotov, J. (2011) ADHS - Neurodiagnostik in der Praxis. Springer)

Kluczowe elementy samoorganizacji systemu rodziny dziecka z ADHD



Rys. 3 Transakcje wewnątrz systemu biospołecznego (za: Müller, A., Candrian, G., Kropotov, J. (2011) ADHS - Neurodiagnostik in der Praxis. Springer)

Teorie umysłu

System rodziny dziecka z ADHD jest bardzo obciążony często pojawiającymi się problemami. Dodatkowo jedno z rodziców również może przejawiać symptomy nadpobudliwości. Prowadzi to do przemęczenia i wypalenia, kiedy to najczęściej matki mówią „ja już więcej tego nie wytrzymam”. Nawet gdy ojciec przejmie obowiązki opieki nad dzieckiem, po pewnym czasie kobieta powraca do roli głównego opiekuna z poczuciem, iż bez niej dziecko stanie się krzywda. Schemat ten powtarza się, a rodzice wchodzą w role wycieńczonej matki i bezradnego ojca. Prowadzi to do niewydolności systemu. Dodatkowy negatywny wpływ mają ciągłe uwagi ze strony szkoły, znajomych, dalszej rodziny, sąsiadów.

Tak jak w każdej organizacji tak i w pogrążonej w chaosie rodzinie szwankują funkcje planowania, kontroli i przestrzegania procedur. W procesie terapii ważne jest, aby przywrócić systemowi jego strukturę i porządek. Rodzina odzyskuje wtedy spokój, tworzy rytuały wyznaczające rytm dnia, a co za tym idzie wspiera prawidłowy rozwój dziecka.

Autonomia

Uzyskiwanie autonomii jest to proces trwający całe życie, ważnym momentem tego procesu jest okres dojrzewania. Wtedy to tworzy się relatywna autonomia nastolatka od rodziców. Autonomia ta ma charakter relatywny, gdyż dziecko pozostaje w ścisłych relacjach z rodzicami nawet gdy opuści już dom rodzinny.

Problem autonomii odczuwają dotkliwie rodzice dzieci z ADHD. W wieku kilkunastu lat dzieci te walczą o niezależność jak każdy rówieśnik. Jednocześnie ADHD powoduje, iż często nie dotrzymują słowa, nie wywiązują się ze swoich obowiązków, zapominają o umowach.

Hierarchia

Każdy system, aby sprawnie funkcjonował potrzebuje hierarchii. Wyznacza ona obowiązki i przywileje poszczególnych członków. System ten opiera się zwykle na zasadzie kompetencji. Im bardziej kompetentna osoba tym większą ma władzę w grupie. Jeśli system nie posiada jasno określonej hierarchii lub hierarchia opiera się na mylnych przesłankach prowadzi to do chaosu w obrębie grupy. Sytuacja ta dotyczy często rodzin dzieci z ADHD, gdzie nie rodzice, ale dziecko z ADHD zajmuje najwyższą rolę w hierarchii. Dzieje się tak dlatego iż dziecko to wymaga wiele uwagi, na nim skupiają się wysiłki rodziny, ono wyznacza cele. W procesie terapii rodzice odzyskują autorytet i budują nowy ład, nie w oparciu o twardą dyscyplinę, ale wyznaczając zasady harmonijnej współpracy wewnątrz systemu.

Współpraca

Współpraca wewnątrz systemu owocuje realizacją jego celów. Problemem dotyczącym często rodziny dzieci z ADHD jest odrabianie zadań domowych. Uczniowie z ADHD zapominają o zadaniach lub mają trudności w ich odrobieniu, które sprawiają, że proces ten trwa w domu wiele godzin. Ważne jest, aby rodzice zrozumieli, iż wykonanie zadania nie jest ich obowiązkiem, a obowiązkiem dziecka. Jednak zasady dobrej współpracy polegają w tym przypadku na tym, aby stworzyć dziecku warunki, by na czas odrabiania lekcji w domu panował spokój i porządek. Obowiązkiem rodziców jest też dopilnowanie przebiegu czynności odrabiania lekcji i motywowanie dziecka do wywiązania się z obowiązków. Swoim pacjentom polecam, aby nauka domowa zajmowała około jednej godziny dziennie. Tak, aby ten czas był skutecznie wykorzystany i obejmował odrobienie zadań oraz przyswojenie nowego materiału.

Proces podejmowania decyzji

Życie to sztuka wyboru. Wybory osób z ADHD często zapadają pochopnie, bez przewidywania ich konsekwencji. System rodzinny często na tym cierpi. Proces przemyślenia podjętej decyzji zajmuje zaś zwykle bardzo dużo czasu i nie zawsze jest skuteczny.

Rozwiązywanie konfliktów

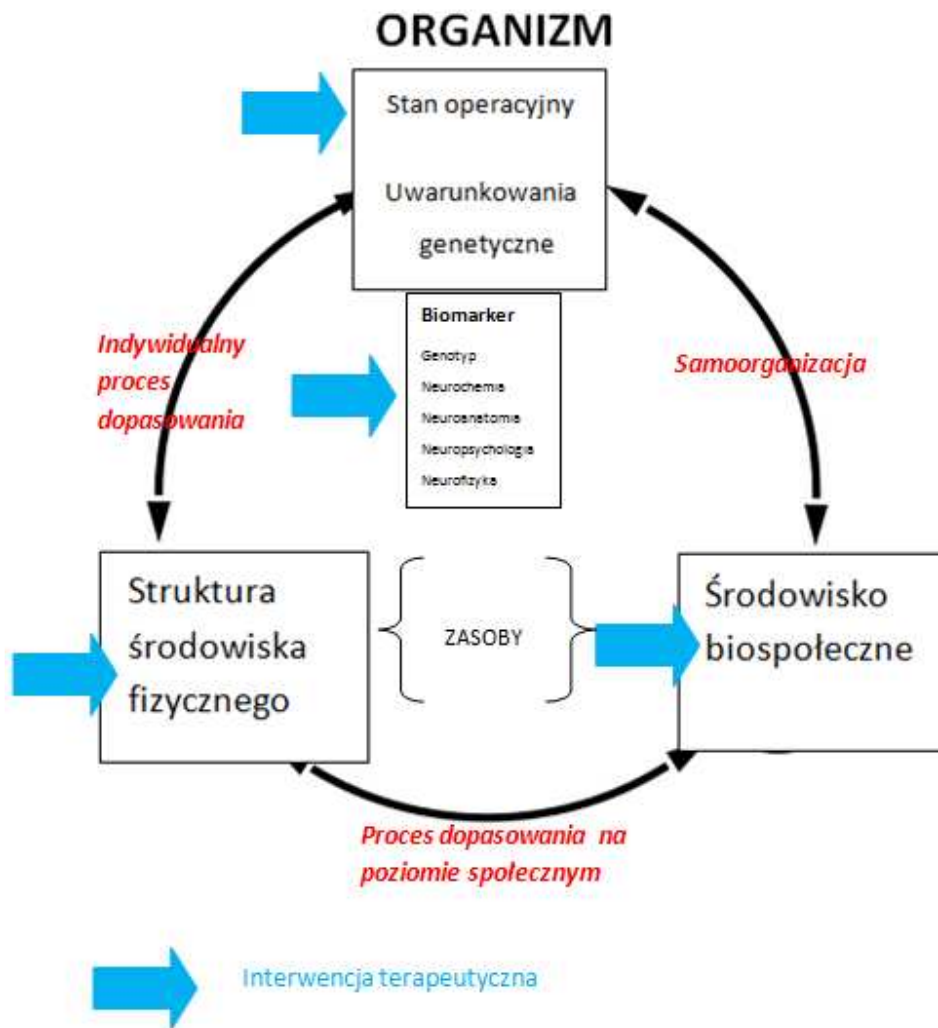
Konflikty w rodzinie osoby z ADHD występują często, ponieważ potrzeby poszczególnych członków tego systemu często narażone są na frustrację. Charakterystyczne dla tych rodzin jest też duże nasilenie oraz szybki i intensywny przebieg konfliktu. Zwykle bez ustalenia specjalnych reguł rodzice nie wprowadzają czasu wyciszenia, kiedy to strony konfliktu mają ochłonąć przed przystąpieniem do jego rozwiązania. Nawet drobna niezgodność kończy się wtedy kłótnią. Równie szybko następuje powrót do codziennego funkcjonowania.

Strategie radzenia sobie

Są to sposoby rozwiązywania codziennych trudności. Dzieci z ADHD mają kłopot z sytuacjami, gdy należałoby wysiedzieć w spokoju. Trudność ta powodowana jest nieustanną potrzebą stymulacji. Częstym rozwiązaniem wybieranym przez ucznia z ADHD jest przyjęcie roli klauna. Wtedy to straty powodowane niechęcią nauczyciela są niższe niż zysk społeczny z zainteresowania całej klasy.

Terapia integrująca podejście systemowe, neuropsychologiczne oraz medyczne.

Warto dostrzec możliwość koordynacji wysiłków terapeuty, nauczycieli i rodziców w procesie terapii integrującej podejście systemowe, neuropsychologiczne i medyczne. W procesie takiej terapii wpływamy jednocześnie na zachowanie, emocje i procesy poznawcze czerpiąc nie tylko z zasobów jednostki ale również z potencjału kulturowego, społecznego i rodzinnego.



Rys. 4 Model interwencji integracyjnej terapii opartej o zasoby (za: Müller, A., Candrian, G., Kropotov, J. (2011) ADHS - Neurodiagnostik in der Praxis. Springer)

Metody interwencji zintegrowanej w ADHD:

- 1) Farmakoterapia
Osoby o różnych podtypach neurobiologicznych ADHD reagują rozmaicie na leczenie. Leki dobierane są zatem na podstawie diagnostyki podtypu ADHD:
 - uszkodzenie funkcjonowania obwodu czołowo-prążkowego (podtyp Theta)
 - niedopobudzenie płatów czołowych (podtyp Alfa)
 - dysfunkcja hipokampa i połączeń z zakrętem obręczy (podtyp Theta linii środkowej)
 - nadaktywność obszarów czołowych i centralnych (podtyp Beta)

- 2) Psychoterapia
Terapia poznawczo-behawioralna ma obecnie najlepiej potwierdzone rezultaty w zakresie terapii nefarmakologicznych. Wpływa ona na poznanie i zachowanie, które są silnie związane z biologią i emocjami. Wprowadza też przejrzystość i porządek w systemie poprzez listy zadań i tabele. Dobry przykład terapii poznawczo-behawioralnej w ADHD podają Safren i Sobański w publikacji z 2009 roku.

- 3) Trening neurofeedback
Oddziaływanie terapii EEG biofeedback znów zależy silnie od podtypu neurobiologicznego ADHD. Najlepsze efekty uzyskuje się dzięki planowaniu terapii w oparciu o wyniki badania QEEG i potencjałów wywołanych.

- 4) Przewodząca stymulacja prądem stałym (tDCS)
Jest to nieinwazyjna metoda modulacji funkcjonowania korowego. Używane natężenie wynosi 0,1-0,5 mA, wprowadza ono zmiany pobudzenia danego obszaru przez depolaryzację lub hiperpolaryzację membrany komórki nerwowej.

- 5) Trening poznawczy
Twórcy systemów treningowych takich jak Cogmed wykazują, iż po 14 godzinach treningu w ciągu 5 tygodni można uzyskać trwałe efekty na poziomie neurofunkcjonowania pamięci operacyjnej i uwagi.

Opracowanie na podstawie:

Müller, A., Candrian, G., Kropotov, J. (2011) ADHS - Neurodiagnostik in der Praxis. Springer