Pranešimas spaudai

2025-10-13

**ADHD nėra tik vaikų problema: dėl aktyvumo ir dėmesio sutrikimo kreipiasi vis daugiau suaugusiųjų**

**Dar visai neseniai manyta, kad aktyvumo ir dėmesio sutrikimas (ADHD) būdingas tik vaikams ir su amžiumi praeina, todėl suaugusieji, patiriantys panašius sunkumus, ilgą laiką nebuvo vertinami rimtai. Vis dėlto šiandien aišku, kad dalis vaikų šio sutrikimo neišauga – jo požymiai išlieka ir suaugus, dažnai sukeldami nemažai iššūkių kasdieniame gyvenime. Kauno psichikos sveikatos klinikos „Meliva“ (anksčiau – „InMedica“) gydytoja psichiatrė Rima Juknaitė pabrėžia, kad nediagnozuotas ADHD gali lemti sunkumus darbe ir santykiuose, o sužinojus apie savo sutrikimą daugeliui pacientų palengvėja.**

„Ilgą laiką ADHD buvo diagnozuojamas tik vaikams, kurie negali ramiai nusėdėti vienoje vietoje, nuolat judina rankas ir kojas, triukšmauja. Tačiau užaugus sutrikimas niekur nedingsta, tik keičiasi jo išraiška. Suaugusiesiems motorinis aktyvumas dažnai virsta vidiniu nerimu, o išlikę simptomai, tokie kaip impulsyvumas, dėmesio stoka ar organizuotumo trūkumas, neretai klaidingai vertinami kaip charakterio ypatumai, elgesio normų nesilaikymas ar tiesiog nedrausmingumas“, – aiškina gydytoja psichiatrė.

**Sulaukia vis daugiau dėmesio**

Pastaraisiais metais požiūris į ADHD keičiasi, nes tiek sveikatos specialistai, tiek visuomenė yra daug geriau pasiruošę šį sutrikimą atpažinti.

„Mus pasiekia vis daugiau naujų tyrimų, mokslinių straipsnių apie ADHD simptomus ir eigą. Lengvai prieinami, pasaulyje pripažinti vertinimo kriterijai bei diagnostinės skalės tapo kasdienėmis darbo priemonėmis. Todėl mes, specialistai, esame geriau pasiruošę diagnostikai. Be to, dėl didelės informacijos sklaidos ir mažėjančios psichikos sutrikimų stigmos pacientai vis dažniau ateina jau susipažinę su galimomis savo sunkumų priežastimis“, – pasakoja R. Juknaitė.

Gydytoja psichiatrė pratęsia, kad ADHD yra psichoneurologinis raidos sutrikimas, kurio pradžia visuomet siekia vaikystę, tačiau simptomai ne visada būna atpažįstami. Taip nutinka, kai vaikas auga itin struktūruotoje aplinkoje, turi mažai atsakomybių, pasižymi aukštu emociniu intelektu arba geba greitai prisitaikyti prie reikalavimų. Tokiu atveju požymiai gali išryškėti tik suaugus, kai tenka savarankiškai planuoti laiką, darbus, santykius ir kasdienes užduotis – tuomet tampa akivaizdu, kad įprasti būdai neveikia.

„Meliva“ psichikos sveikatos klinikų vadovė, vaikų paauglių ir suaugusiųjų gydytoja psichiatrė dr. Devika Gudienė pabrėžia, kad dažniausi simptomai, dėl kurių suaugusieji kreipiasi į specialistus, yra sunkumas sutelkti dėmesį, neužbaigtos užduotys, sunkumai planuojant darbus, veiklas, polinkis šokinėti nuo vieno darbo prie kito, emocijų svyravimai ar impulsyvus elgesys. Neretai greitai prarandama motyvacija, mintys tampa chaotiškos. Gali pasireikšti ir vadinamasis hiperfokusas – perdėtas susitelkimas į vieną sritį.

**Dažnai yra paveldimas**

Yra žinoma, kad ADHD dažnai yra įgimtas, o kiti rizikos veiksniai, tokie kaip priešlaikinis gimimas, mažas gimimo svoris, kenksmingų medžiagų poveikis ankstyvoje vaikystėje ar patirtos galvos traumos, vis dar intensyviai tiriami.

„Darbinėje praktikoje neretai pasitaiko atvejų, kai į konsultacijas dėl ADHD siunčiami vaikai, o kartu atvykę tėvai pastebi, kad patys jaučia panašius sunkumus – jiems taip pat sunku susikaupti, planuoti laiką, užbaigti pradėtus darbus. Dalyvavimas diagnostiniame procese suteikia suaugusiesiems daugiau informacijos ir padeda atpažinti savo pačių emocinius bei funkcionavimo sunkumus“, – sako gydytoja psichiatrė.

Gydytoja psichiatrė dr. Devika Gudienė pasakoja, kad laiku nustatyta diagnozė gali iš esmės pakeisti žmogaus gyvenimo kokybę. Kuo anksčiau sutrikimas atpažįstamas, tuo greičiau galima pradėti tinkamą pagalbą ir jeigu reikia- gydymą, o tai padeda sumažinti emocinį diskomfortą, pagerina darbinį funkcionavimą, santykius su artimaisiais ir bendrą savijautą. Laiku suteikta pagalba leidžia išvengti perteklinės savikritikos, kaltės ar nepasitikėjimo jausmo, kurie dažnai lydi suaugusiųjų nediagnozuotą ADHD.

**Taikomas kompleksinis gydymas**

ADHD diagnostika suaugusiesiems atliekama keliais etapais. Pirmojo vizito metu gydytojas psichiatras su pacientu išsamiai aptaria simptomus, jų trukmę, intensyvumą ir tai, kaip jie keitėsi bėgant laikui. Pacientas dažnai nukreipiamas ir psichologo konsultacijai, kur atliekami papildomi diagnostiniai testai, padedantys tiksliau įvertinti būklę. Antrojo vizito metu, įvertinus visus duomenis, diagnozė patvirtinama arba atmetama.

„ADHD gydymas apima nemedikamentinę ir medikamentinę pagalbą. Vaikams, paaugliams būtina taikyti kompleksines priemones. Lietuvoje gali būti skiriami du specifiniai medikamentai ir vaistai, kurie padeda sumažinti simptomus, pagerinti kasdienį funkcionavimą. Kartu taikomas psichologinis konsultavimas, individuali, kognityvinė ir elgesio psichoterapija, padedanti išmokti planuoti laiką, geriau valdyti emocijas bei mažinti impulsyvumą“, – pasakoja dr. Devika Gudienė

Svarbų vaidmenį atlieka ir artimųjų palaikymas. Kai šeima žino, kas yra ADHD, daug lengviau priimti žmogaus elgesio ypatumus, padėti jam organizuoti dienotvarkę, susikurti struktūrą. -

„Net ir turint ADHD galima gyventi visavertį gyvenimą. Svarbiausia – aiškiai suprasti, ko aš noriu, kas man netinka ir ką norėčiau pakeisti. Planas turi būti nuoseklus: nuo vieno žingsnio prie kito pereinama tik tada, kai ankstesni veiksmai jau įgyvendinti ir tapę kasdienės rutinos dalimi. Kognityvinė ir elgesio terapija, psichologinis konsultavimas ar ugdomasis vadovavimas suteikia daug praktinių įrankių, kurie padeda susidoroti su ADHD iššūkiais. Net ir saviugda gali būti veiksminga, nes šiandien prieinama daug patikimos informacijos apie strategijas, padedančias valdyti simptomus“, – teigia Kauno psichikos sveikatos klinikos „Meliva“ gydytoja psichiatrė R. Juknaitė.

Specialistės pabrėžia, kad kuo anksčiau nustatoma ADHD diagnozė, tuo greičiau žmogus gali gauti reikiamą pagalbą. Tuo pačiu svarbu suprasti, kad sutrikimas laikui bėgant gali keistis, fizinės ligos ar stiprus emocinis stresas gali išprovokuoti naujus sunkumus, tačiau juos lengviau įveikti taikant jau turimas žinias ir įgūdžius.