

TRASTORN PER DÈFICIT D'ATENCIÓ AMB O SENSE HIPERACTIVITAT

El TDAH és un dels problemes psiquiàtrics més freqüents en infants i adolescents. Afecta més als nens que les nenes i té un origen genètic, per tant s'ha d'evitar culpabilitzar els pares i el mètode educatiu. Generalment es diagnostica en els primers anys de l'educació primària, tot i que alguns símptomes estan ja presents abans dels 7 anys d'edat. Amb l'edat, el pacient aprèn a compensar aquests símptomes.

El trastorn per dèficit d'atenció pot ser "amb hiperactivitat" o sense ja que hi ha nens que només presenten problemes en l'àrea atencional i no en les d'impulsivitat i hiperactivitat.

Signes que ens poden fer sospitar que tenim un nen amb TDAH:

El nen amb símptomes de TDAH presenta la conducta en quasi totes les situacions en les que es mou i s'agreuja en situacions on la desorganització és més gran.

Símptomes de desatenció:

- No atén als detalls i s'equivoca, per deixadesa, en les tasques que ha de fer.
- Té dificultats per mantenir l'atenció en tasques o activitats lúdiques.
- Sembla que no escolti quan se li parla directament, o quan se'l crida.
- Té dificultats per seguir instruccions.
- Li costa acabar una tasca començada, perd l'interès i canvia constanment d'activitat.
- No és capaç de planificar per anticipat i amb eficàcia.
- Acostuma a evitar tasques que requereixen un esforç mental.
- Acostuma a perdre objectes importants i necessaris, és molt despistat.
- Es distreu fàcilment amb estímuls irrellevants.

Símptomes d'hiperactivitat/impulsivitat:

- No para quiet a la cadira, mou en excés les mans i els peus i s'aixeca constantment.
- Córre o salta excessivament per llocs o en moments inapropiats.
- Té dificultats per jugar o dedicar-se tranquil·lament a activitats d'oci.
- Parla en excés.
- No pot esperar el seu torn, i contesta abans d'haver-se completat la pregunta.
- Interromp sense justificació als altres i s'interposa en les seves activitats.

Quan es presenten la majoria d'aquests símptomes, acostuma a donar-se un deteriorament significatiu de l'activitat social, acadèmica o laboral.

Tractaments útils per tractar el TDAH:

Un tractament psicològic ajuda al pacient a desenvolupar tècniques com aprendre a centrar la seva atenció en activitats determinades i a controlar la seva conducta (tractament conductual i intervencions cognitivo-conductuals). El tractament farmacològic, valorada la seva necessitat per part d'un psiquiatra, pot arribar a fer desaparèixer els símptomes a llarg termini.

Què poden fer els pares, familiars i educadors per ajudar-lo?

- Rebre tota la informació necessària del trastorn i fins i tot seguir un tractament psicoeducatiu o d'entrenament de pares.
- Quan li donem una ordre, estar segurs de que l'ha entès, i preguntar-li.
- Si l'ordre implica una seqüència, especificar totes les passes a seguir.
- Potenciar les habilitats d'escoltar per mitjà d'activitats com llegir un conte i demanar-li que recordi els detalls.
- Crear l'ambient idoni, parlar-li més fluix i pausat, abaixar la música o treure sorolls.
- No deixar que interrompi per preguntar o explicar quelcom. Quan acaba el conte, deixar que ell s'expressi i fer-li preguntes.
- Quan volem que es centri, intentar que no hi hagi altres estímuls visuals, i si n'hi han, demanar-li que ens miri a nosaltres.
- Utilitzar instruccions breus i senzilles i repetir-les quan sigui necessari.
- Fer jocs de memoritzar paraules o números.
- Fer jocs de rastrejar (tipus sopa de lletres, buscar Wally, etc.).
- Quan li encarreguem una tasca, li pot ser complicat trobar-se davant d'un full en blanc. L'ajudarem si abans verbalitza què vol fer, com ho farà, i com ho començarà.
- Acompanyar les ordres verbals amb exemples visuals que li serveixin de mostra.
- Jugar a imitar gestos (seqüències de gestos).
- Jugar a repetir petits versos

Què farem en una sessió de musicoteràpia al Centre Auca?

A la sessió de musicoteràpia, un nen amb trastorn per dèficit d'atenció amb o sense hiperactivitat, pot fer sessió individual o grupal, segons el moment del tractament i les característiques del problema. Les sessions de musicoteràpia són molt estructurades, per ajudar el nen a sentir-se còmode en un ambient previsible i conegut per ell. El tractament consisteix en utilitzar les activitats musicals com estructura de base per treballar la capacitat de control dels impulsos i l'espera dels torns. Els jocs musicals treballaran bàsicament la capacitat d'atenció i de memòria immediata, així com el seguiment de seqüències.

Paral·lelament, s'assessorarà als pares en la millor manera d'ajudar el nen a casa, i en les pautes de conducta a seguir.

*Canolich Benedí i Reina
Anna Garí i Campos
Centre Auca de Psicologia i Musicoteràpia*