



Διαταραχή ελλειμματικής προσοχής- υπερκινητικότητα (ΔΕΠ-Υ)

Διαταραχή
Ελλειμματικής
Προσοχής-
Υπερκινητικότητας

Νευροαναπτυξιακή διαταραχή – σχετίζεται με την ωρίμανση του νευρικού συστήματος

Συμπεριφορική διαταραχή της παιδικής ηλικίας που παραμένει και στην ενήλικη ζωή

Χαμηλή σχολική επίδοση και ακαδημαϊκή εξέλιξη

Προκλητική συμπεριφορά και επιθετικότητα

Συναισθηματικές δυσκολίες

Αυξημένος κίνδυνος για ατυχήματα

Χρήση ουσιών - παραβατικότητα

Προφίλ

Προσχολική ηλικία: Υπερβολική σωματική κινητικότητα, δυσκολία στη συνεργασία με συνομηλίκους και ενήλικες, μη-υπακοή σε κανόνες

Σχολική ηλικία: συμπτώματα απροσεξίας, υπερκινητικότητας και παρορμητικότητας, εναντιωματική συμπεριφορά, συγκρούσεις, δυσκολίες στη μάθηση

Εφηβεία: συγκρούσεις, συμπεριφορές υψηλού κινδύνου

Ενήλικη ζωή: Απροσεξία και παρορμητικότητα

Δυσκολίες σε κοινωνικό και συναισθηματικό τομέα

Μιλάνε πολύ

Δείχνουν να μη παρακολουθούν το συνομιλητή τους

Εκδηλώνουν αντιδραστικότητα

Εμφανίζουν ανυπομονησία

Είναι ευέξαπτοι με εναλλαγή διάθεσης

Δυσκολεύονται να αναλάβουν ένα καθήκον

Δυσκολεύονται να ολοκληρώσουν ένα έργο

Να υπακούσουν σε κανόνες

Δυσκολίες σε κοινωνικό και συναισθηματικό τομέα (2)

Χαμηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης

Βιώνουν έντονο στρες

Δυσκολεύονται να αναπτύξουν
ικανοποιητικές διαπροσωπικές σχέσεις

Βιώνουν αισθήματα αποτυχίας,
απογοήτευσης, ματαίωσης

Τρεις τύποι σύμφωνα με το DSM-V

1. Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής/Υπερκινητικότητας, Συνδυασμένος Τύπος *(πιο συχνή σε παιδιά σχολικής ηλικίας).*

2. Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής/Υπερκινητικότητας, με προεξάρχοντα τον Απρόσεκτο Τύπο *(πιο συχνή σε παιδιά σχολικής ηλικίας).*

3. Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής/Υπερκινητικότητας, με προεξάρχοντα τον Υπερκινητικό-Παρορμητικό Τύπο *(πολύ συχνή σε παιδιά προσχολικής ηλικίας).*

- **Διαγνωστικά κριτήρια για τη Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής – Υπερκινητικότητας (DSM-V)**

**Α. Επίμονη παρουσία
συμπτωμάτων
απροσεξίας και/ή
υπερκινητικότητας –
παρορμητικότητας που
επηρεάζουν τη
λειτουργικότητα ή
ανάπτυξη, όπως
περιγράφονται στο 1
και/ή στο 2**

1. Έξι (ή περισσότερα) από τα παρακάτω συμπτώματα απροσεξίας που επιμένουν για τουλάχιστον έξι μήνες και δεν αντιστοιχούν στο αναπτυξιακό επίπεδο του παιδιού:

Απροσεξία

- συχνά αδυνατεί να εστιάσει την προσοχή του σε λεπτομέρειες ή κάνει λάθη απροσεξίας στο σχολείο ή σε άλλες δραστηριότητες
- συχνά δυσκολεύεται να διατηρήσει την προσοχή του στα καθήκοντά του ή στο παιχνίδι
- συχνά δεν φαίνεται να ακούει όταν του απευθύνουν το λόγο
- συχνά δεν ακολουθεί μέχρι τέλους οδηγίες και αδυνατεί να τελειώσει σχολικές εργασίες ή καθήκοντα
- συχνά έχει δυσκολία να οργανώσει καθήκοντα και δραστηριότητες
- συχνά αποφεύγει, δεν του αρέσουν ή είναι απρόθυμο να εμπλακεί σε καθήκοντα που απαιτούν σταθερή και συνεχή νοητική προσπάθεια (όπως σχολική εργασία ή προετοιμασία για το σχολείο στο σπίτι)
- συχνά χάνει πράγματα απαραίτητα για καθήκοντα ή δραστηριότητες (π.χ. παιχνίδια, σχολικές εργασίες, μολύβια, βιβλία ή εργαλεία)
- συχνά διασπάται εύκολα από εξωτερικά ερεθίσματα
- συχνά ξεχνά καθημερινές δραστηριότητες

**Α. Επίμονη παρουσία
συμπτωμάτων
απροσεξίας και/ή
υπερκινητικότητας –
παρορμητικότητας που
επηρεάζουν τη
λειτουργικότητα ή
ανάπτυξη, όπως
περιγράφονται στο 1
και/ή στο 2**

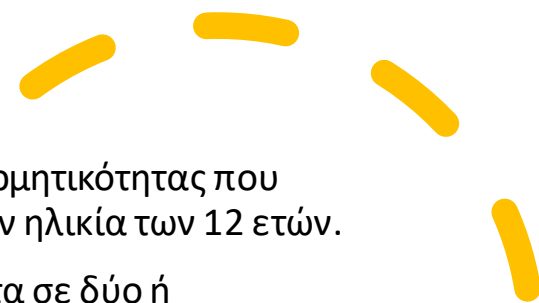
2. Έξι (ή περισσότερα) από τα παρακάτω συμπτώματα υπερκινητικότητας-παρορμητικότητας που επιμένουν για τουλάχιστον έξι μήνες και επηρεάζουν αρνητικά την κοινωνικότητα και λειτουργικότητα στο σχολείο και δεν αντιστοιχούν στο αναπτυξιακό επίπεδο του παιδιού:

Υπερκινητικότητα

- συχνά κινεί νευρικά χέρια και πόδια ή στριφογυρνά στη θέση του
- συχνά σηκώνεται από τη θέση του στην τάξη ή σε άλλες καταστάσεις ενώ θα έπρεπε να παραμείνει καθισμένο
- συχνά τρέχει γύρω-γύρω ή σκαρφαλώνει σε ακατάλληλες στιγμές (για εφήβους και ενήλικες αυτό περιορίζεται σε αίσθημα «ακαθυσίας»)
- συχνά δυσκολεύεται να παίξει ή να συμμετέχει ήσυχα σε δραστηριότητες αναψυχής
- συχνά μιλά υπερβολικά

Παρορμητικότητα

- συχνά ξεστομίζει απερίσκεπτες απαντήσεις πριν ολοκληρωθούν οι ερωτήσεις
- συχνά δυσκολεύεται να περιμένει τη σειρά του
- συχνά διακόπτει ή παρεμβαίνει (π.χ. παρεμβαίνει απρόσκλητα σε συζητήσεις ή παιχνίδια)



Διαγνωστικά κριτήρια για τη Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής – Υπερκινητικότητας (DSM-V)

- Β. Διάφορα συμπτώματα απροσεξίας-παρορμητικότητας που προκάλεσαν έκπτωση ήταν παρόντα πριν την ηλικία των 12 ετών.
- Γ. Μερικά από τα συμπτώματα είναι παρόντα σε δύο ή περισσότερους καταστάσεις/χώρους (σπίτι, σχολείο, συγγενείς, φίλους κλπ.).
- Δ. Πρέπει να υπάρχει σαφής αρνητική επίδραση των συμπτωμάτων στην κοινωνική και σχολική λειτουργικότητα, καθώς και γενικότερα στην ποιότητα ζωής.
- Ε. Τα συμπτώματα δεν συμβαίνουν αποκλειστικά κατά τη διάρκεια σχιζοφρένειας ή άλλης ψυχωσικής διαταραχής και δεν αποδίδονται καλύτερα σε κάποια άλλη ψυχική διαταραχή (π.χ. διαταραχή της διάθεσης, αγχώδης διαταραχή, αποσυνδεδετική διαταραχή ή διαταραχή της προσωπικότητας).

Συννοσηρότητα



Αιτιολογία

- Γενετικοί Παράγοντες και κληρονομικότητα
- Δεν έχει ταυτοποιηθεί κάποιο μεμονωμένο γονίδιο
- Περιβαλλοντικοί Παράγοντες: βιολογικοί, διατροφικοί, ψυχολογικοί

Συχνότητα

- 3-5% των παιδιών και των εφήβων (American Psychiatric Association, 2000)
- Οι εκτιμήσεις ποικίλλουν: μέθοδοι που χρησιμοποιούνται για τη μέτρηση των συμπτωμάτων – διάγνωση – υποκειμενικά διαγνωστικά κριτήρια
- Πως ορίζεται ότι ένα παιδί βρίσκεται συχνά σε κίνηση ή ότι αποφεύγει τη μελέτη λόγω ελλειμματικής προσοχής;
- Οι παραπομπές των εκπαιδευτικών και οι περιγραφές των γονιών παίζουν σημαντικό ρόλο
- Τα κορίτσια παρουσιάζουν πιο πολύπλοκη εικόνα που κάνει τη διάγνωση πιο δύσκολη.



Συνέπειες της ΔΕΠΥ

- Απόρριψη από τους εκπαιδευτικούς και τους συμμαθητές
- Μαθησιακή αποτυχία
- Χαμηλή αυτο-εικόνα, αυτοεκτίμηση
- Συναισθηματικές δυσκολίες
- Συγκρούσεις των γονέων παιδιού με ΔΕΠ-Υ με άλλους γονείς

Εκπαιδευτική παρέμβαση

Στρατηγικές
συμπεριφοράς

Τροποποίηση
του
περιβάλλοντος

Διαφοροποίηση
της
διδασκαλίας

Προσαρμογές –
Χρονόμετρα

Τι χρειάζονται οι μαθητές με ΔΕΠ-Υ

Οργανωμένο πλαίσιο για να βοηθηθούν στη μάθηση

Ενδιαφέρουσες, εξατομικευμένες εργασίες που ανταποκρίνονται στις δυνατότητες και στα ενδιαφέροντα των μαθητών

Οδηγούς μελέτης

Παροχή σαφών και συνοπτικών οδηγιών

Προειδοποίηση για επερχόμενες αλλαγές

Άμεση επιβράβευση

Εκπαιδευτική Παρέμβαση

- Ο μαθητής κάθεται κοντά στον εκπαιδευτικό μακριά από παράθυρα και την πόρτα
- Απομακρύνεται από το θρανίο οτιδήποτε μπορεί να του αποσπάσει τη προσοχή
- Απευθύνει συχνά το λόγο στο μαθητή
- Τον επαναφέρει με ένα άγγιγμα ή μια κίνηση
- Δίνει απλές οδηγίες, σύντομες, οπτικοποιημένες (εάν χρειάζεται) και που επαναλαμβάνονται συχνά
- Οι εργασίες επιμερίζονται σε μικρότερα μέρη
- Συχνή εναλλαγή δραστηριοτήτων
- Συχνά διαλείμματα – ευκαιρίες για σωματική δραστηριότητα
- Θετική ενίσχυση – αγνόηση ακατάλληλων συμπεριφορών

Οργανώνοντας
τη μάθηση-
Αποτελεσματική
ολοκλήρωση των
εργασιών

Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να:

- Ορίζουν τους στόχους με σαφήνεια και να δίνουν συγκεκριμένα παραδείγματα
- Αναφέρουν με ποιο σκεπτικό πρέπει να ολοκληρωθεί η εργασία
- Δίνουν σαφείς, συνοπτικές και ακριβείς οδηγίες για τις εργασίες-προφορικά και γραπτά
- Αναφέρουν τι θα χρειαστούν και πόσο χρόνο θα έχουν στη διάθεσή τους
- Βοηθούν τους μαθητές να υπολογίζουν και να διαχειρίζονται το χρόνο τους

Οργανώνοντας
τη μάθηση
Μέθοδοι που
προάγουν τη
Συγκέντρωση
στην εργασία

Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να:

- Ορίζουν ένα/μία συμμαθητή/τρια που θα βοηθά το μαθητή/τρια να μείνει συγκεντρωμένος/η στην εργασία του
- Προσαρμόζουν το ρυθμό της διδασκαλίας στις ανάγκες του/της μαθητή/τριας
- Ορίζουν συχνότερα αλλά πιο σύντομα διαστήματα μελέτης



Οργανώνοντας
τη μάθηση
Καλλιέργεια
δεξιοτήτων
αυτοδιαχείρισης

Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να:

- Βάζουν τα παιδιά να αξιολογούν τη δουλειά τους, βοηθώντας τους να διορθώσουν τα λάθη τους
- Διδάσκουν δεξιότητες μελέτης όπως η ανάγνωση για κατανόηση, η επισκόπηση και η υπογράμμιση
- Διδάσκουν στρατηγικές αυτοεπιτήρησης και αυτορρύθμισης





Παρέμβαση

- Βελτίωση της αυτορρύθμισης
- Τροποποίηση της συμπεριφοράς
- Αύξηση του αυτοελέγχου στις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις πράξεις
- Εκπαίδευση στην αυτοεπιτήρηση, στην αυτοκαθοδήγηση και στην επίλυση προβλημάτων
- Εκπαίδευση σε κοινωνικές δεξιότητες
- Ενίσχυση της αυτοεκτίμησης
- Διαχείριση του άγχους

Τεχνικές

- Ενίσχυση των επιθυμητών συμπεριφορών (θετική και αρνητική ενίσχυση, σταδιακή διαμόρφωση της συμπεριφοράς και παροχή τμηματικής βοήθειας, μίμηση προτύπου)
- Εκπαίδευση σε δεξιότητες αυτοδιαχείρισης (αυτοπαρατήρηση, αυτοκαθοδήγηση, αυτοενίσχυση, αυτοαξιολόγηση)
- Τεχνικές χαλάρωσης



Αυτοεπιτήρηση

- 1. Στόχος – σαφής και συγκεκριμένη συμπεριφορά
- 2. Δημιουργία έντυπου υλικού καταγραφής αυτοεπιτήρησης
- 3. Καθοδήγηση για την αυτοεπιτήρηση
- 4. Ανταμοιβή της βελτίωσης της συμπεριφοράς