



Φωτογραφία από το σχετικό άρθρο στο ΒΗmagazino

ΤΑ ΦΡΕΣΚΑ

ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΕΝΤΑΞΗΣ ΤΟΥ 11^{ΟΥ} ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

“Συγκεντρώσου!” (Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής – Υπερκινητικότητας)*

T. 113 14 - 11- 2016

Ο καθηγητής της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Γέιλ, Τόμας Μπράουν, κορυφαίος ειδικός στη Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής - Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ), μιλάει για ένα πρόβλημα που αφορά και ενήλικους.

Πριν από 35 χρόνια, αν έπασχες από Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής - Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ) ήσουν το «φρικιό» (ή ο παρίας) του σχολείου. Σήμερα μπορεί να είσαι ένας απολύτως «ενταγμένος» ενήλικος. Κάτι σαν τον ιδρυτή και CEO των αμερικανικών αερογραμμών Jet Blue, Ντέιβιντ Νίλμαν, ο οποίος όχι μόνο «βγήκε από την ντουλάπα» αλλά παραδέχθηκε ότι το ηλεκτρονικό αεροπορικό εισιτήριο (το οποίο αποτελεί δική του επινόηση) το συνέλαβε ο εγκέφαλός του εξαιτίας ενός βασικού συμπτώματος ADHD (Attention-Deficit Hyperactivity Disorder): μονίμως έφτανε στο αεροδρόμιο χωρίς εισιτήριο.

Μιλώντας στο ΒΗmagazino, ο κλινικός ψυχολόγος, καθηγητής της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Γέιλ, Τόμας Μπράουν, ένας από τους κορυφαίους παγκοσμίως ειδικούς στη ΔΕΠΥ, ο οποίος έρχεται για πρώτη φορά στην Ελλάδα μετέχοντας στο διήμερο εκπαιδευτικό συνέδριο που διοργανώνεται από την ADHD Hellas, επισημαίνει ότι τα τελευταία χρόνια έχει αλλάξει άρδην η αντίληψή μας για αυτή την εξαιρετικά σύνθετη αλλά και παρεξηγημένη διαταραχή: «Ως το 1980 επικρατούσε η αντίληψη ότι αφορούσε μόνο μικρά παιδιά που δεν μπορούσαν να κάτσουν ήσυχα και "τρέλαιναν" τους γονείς τους. Σήμερα πλέον γνωρίζουμε ότι είναι μια αναπτυξιακή διαταραχή και όχι μια διαταραχή συμπεριφοράς και ότι μερικές φορές παρατείνεται στην ενήλικη ζωή. Αφορά το 5%-7% των παιδιών και περίπου το 4% των ενηλίκων».

Το management του εγκεφάλου

Ποια είναι τα βασικά συμπτώματα της ΔΕΠΥ; «Το μοντέλο επάνω στο οποίο δουλεύω εγώ περιλαμβάνει δυσλειτουργία σε έξι βασικά κομμάτια» επισημαίνει ο αμερικανός ειδικός: «Είναι το να μπορείς να οργανώνεις την καθημερινότητά σου, να βάζεις προτεραιότητες κ.ο.κ., ένα είδος self-management δηλαδή. Το να μπορείς να διατηρείς την προσοχή σου (να τη στρέφεις αλλού όταν χρειάζεται κ.ο.κ.). Το να μπορείς να παραμένεις σε εγρήγορση όταν πρέπει και να μπορείς να κοιμηθείς όταν το έχεις ανάγκη. Το να ελέγχεις τα συναισθήματά σου (έτσι ώστε π.χ. η απογοήτευση ή ο θυμός να μην καταλαμβάνουν πολύ χώρο μέσα στο κεφάλι σου και να σε "παραλύουν"). Το να κρατάς κάτι μέσα στο μυαλό σου ενώ κάνεις κάτι άλλο ("βραχυπρόθεσμη" ή "λειτουργική" μνήμη). Το να σκέφτεσαι προτού μιλήσεις ("αυτοέλεγχος"). Όλα αυτά μαζί συνιστούν τις λεγόμενες "γνωστικές λειτουργίες", οι οποίες "συνεργάζονται" στα περισσότερα πράγματα που κάνουμε. Πρόκειται δηλαδή για το "σύστημα διαχείρισης" του εγκεφάλου. Στους πάσχοντες από ΔΕΠΥ οι λειτουργίες αυτές δεν δραστηριοποιούνται όπως θα περίμενε κανείς, με αποτέλεσμα να μην αντεπεξέρχονται στην καθημερινότητά τους, να δυσκολεύονται στο σχολείο, στη δουλειά, στις διαπροσωπικές σχέσεις τους».

Τέτοιου είδους συμπτώματα όμως δεν εκδηλώνουμε όλοι κάποια στιγμή; «Βεβαίως. Τα χαρακτηριστικά που συνιστούν βασικά συστατικά της διαταραχής αυτής τα εκδηλώνουμε όλοι κάποιοι στιγμές της ζωής μας. Το θέμα είναι ότι οι πάσχοντες αντιμετωπίζουν πολύ μεγαλύτερα προβλήματα. Θα έλεγε κανείς ότι η ΔΕΠΥ δεν μοιάζει με την εγκυμοσύνη (όπου δηλαδή απλώς είτε είσαι είτε δεν είσαι έγκυος) αλλά με την κατάθλιψη. Το ότι είναι κάποιος θλιμμένος για λίγες ημέρες δεν σημαίνει ότι είναι καταθλιπτικός.

Μόνο όταν τα καταθλιπτικά συμπτώματα φτάσουν να του δημιουργούν επί μακρόν πολλά προβλήματα λέμε ότι πρόκειται για κατάθλιψη και παίρνουμε μέτρα για την αντιμετώπισή της». Σύμφωνα με τον δόκτορα Μπράουν, «κάτι που συχνά καθιστά δύσκολη τη διάγνωση είναι ότι πολύ συχνά η διαταραχή αυτή συγκαλύπτεται. Αν είσαι ενήλικος με ΔΕΠΥ,

έχεις έξι φορές μεγαλύτερες πιθανότητες να εμφανίσεις τουλάχιστον μία ψυχιατρική διαταραχή κάποια στιγμή στη ζωή σου, π.χ. διπλασιάζεται ο κίνδυνος εθισμού σε ναρκωτικές ουσίες ή στο αλκοόλ, ενώ αγχωτικές διαταραχές που πλήττουν τα παιδιά σε ποσοστό 5%, στα παιδιά με ΔΕΠΥ αγγίζουν το 25%».

Ο αφηρημένος τερματοφύλακας

Ο δόκτωρ Μπράουν, ο οποίος τα τελευταία δέκα χρόνια έχει ταξιδέψει σε 43 χώρες, ενημερώνοντας επαγγελματίες υγείας και εκπαιδευτικούς για αυτή την αναθεωρημένη εκδοχή της Διαταραχής Ελλειμματικής Προσοχής - Υπερκινητικότητας, αγωνίζεται πρωτίστως να διαλύσει τους μύθους που την περιέβαλλαν για δεκαετίες. Υπογραμμίζει ότι δεν είναι «δυτικό πρόβλημα» (τη συναντά π.χ. και στον Λίβανο και στην Ινδία), ότι αφορά και τα δύο φύλα (η αναλογία αγοριών - κοριτσιών παραμένει 3 προς 1 διότι τα αγόρια είναι περισσότερα «ταραξίες» και παραπέμπονται συχνότερα προς εξέταση, αντιθέτως στους ενήλικους η αναλογία μεταξύ ανδρών - γυναικών τείνει να γίνει 1 προς 1), ότι υπάρχουν πάσχοντες με εξαιρετικά υψηλό δείκτη νοημοσύνης και ότι είναι κληρονομική (1 στους 4 έχει έναν γονιό με ΔΕΠΥ).

«Νομίζω ότι το μεγαλύτερο πρόβλημα που υπάρχει στην κατανόηση αυτής της διαταραχής - κάτι που ακόμη και πολλοί γιατροί εξακολουθούν να μην αναγνωρίζουν - είναι το ότι κάποιος που πάσχει από ΔΕΠΥ μπορεί π.χ. να δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί σε κάποιες δραστηριότητες και σε κάποιες να μην έχει το παραμικρό πρόβλημα» τονίζει ο αμερικανός καθηγητής. «Θα σας δώσω ένα παράδειγμα. Μια ημέρα είχε έρθει στο γραφείο μου ένας 16χρονος, συνοδευόμενος από τους γονείς του. Επρόκειτο για ένα έξυπνο αγόρι, όμως οι δάσκαλοι του παραπονούνταν ότι μέσα στην τάξη ήταν μονίμως "χαμένος". Με πληροφόρησαν όμως ότι το αγόρι αυτό ήταν τερματοφύλακας της ομάδας χόκεϊ επί πάγου που μόλις το προηγούμενο βράδυ είχε κερδίσει το πρωτάθλημα της Πολιτείας. Πώς γίνεται ο ίδιος που συγκεντρώνεται σε κάτι τόσο απαιτητικό όπως το χόκεϊ στον πάγο να μην μπορεί να συγκεντρωθεί στο μάθημα;»

Εκ πρώτης όψεως το πρόβλημα τίθεται ως ζήτημα θέλησης. Στο χόκεϊ θέλει, τον ενδιαφέρει να είναι καλός, το σχολείο το βαριέται. «Και όμως, πρόκειται για ένα πρόβλημα που αφορά τη δυναμική της χημείας του εγκεφάλου. Κάποιος που δεν πάσχει από ΔΕΠΥ θα καταφέρει τελικά να συγκεντρωθεί σε μια εργασία, έστω και αν τη βρίσκει βαρετή, μόνο και μόνο επειδή ξέρει ότι πρέπει να γίνει ή πως αν την αμελήσει θα υπάρξουν συνέπειες. Ο πάσχων από ΔΕΠΥ αδυνατεί να πείσει τον εαυτό του να εστιάσει την προσοχή του σε κάτι, παρά μόνο αν πρόκειται για κάτι εξαιρετικά ενδιαφέρον για τον ίδιο. Όπως μου είχε πει πολύ χαρακτηριστικά ένας ασθενής: "Η διαταραχή αυτή είναι σαν στυτική δυσλειτουργία του εγκεφάλου. Όσο και να θέλεις, δεν μπορείς"».

Ως αναπληρωτής διευθυντής της Κλινικής Γέιλ για τις Διαταραχές της Προσοχής, ο δόκτωρ Μπράουν αναφέρεται εκτενώς και στη νεοαφιεχθείσα μανία των σχεδιασμένων από νευροεπιστήμονες brain games (που χρησιμοποιούνται και στους πάσχοντες από ΔΕΠΥ), τα οποία υπόσχονται να εκγυμνάσουν τον εγκέφαλό σου (μόνο το site Luminosity μετρά σήμερα 50 εκατομμύρια συνδρομητές σε 180 χώρες). «Όλα αυτά τα εγκεφαλικά παιχνίδια δεν συμβάλλουν καθόλου στη βελτίωση της συνολικής εικόνας των γνωστικών προβλημάτων για τα οποία συζητούμε» υπογραμμίζει. «Σύμφωνοι, μπορεί να μάθεις να λύεις καλύτερα τις συγκεκριμένες ασκήσεις που σε διδάσκει ένα πρόγραμμα, αλλά αυτό δεν συνεπάγεται ότι θα επιτύχεις και στη ζωή σου τις ευρύτερες αλλαγές που ελπίζεις. Δεν είναι ένας τρόπος εκγύμνασης του εγκεφάλου, είναι ένας τρόπος για κάποιους να βγάλουν λεφτά».

Πηγή: Ομώνυμο άρθρο της Λένας Παπαδημητρίου στη στήλη Μικροκοινωνιολογικά. Δημοσιεύθηκε στο ΒΗmagazino την Κυριακή 19- 10- 2014