

Έλλειψη προσοχής, υπερκινητικότητα, και παρορμητικότητα

Η ικανότητά μας να δίνουμε προσοχή, να ελέγχουμε την κινητική μας δραστηριότητα και να αναστέλλουμε τις παρορμήσεις μας μεταβάλλεται στη διάρκεια της ζωής μας. Ως μικρά παιδιά, δεν αναμένεται να διατηρούμε την προσοχή μας σε κάτι για μεγάλο χρονικό διάστημα, επειδή έχουμε πάρα πολλά στο μυαλό μας. Επίσης, σε εκείνη την ηλικία είμαστε γεμάτοι ενέργεια, ώστε νιώθουμε την ανάγκη να κινούμαστε διαρκώς, και είμαστε αρκετά παρορμητικοί –δε σκεφτόμαστε τις πράξεις μας, με αποτέλεσμα μερικές φορές να πληγώνονται τα αισθήματά μας και να κάνουμε στο σώμα μελανιές και γρατσουνιές. Καθώς μεγαλώνουμε, όμως, είναι αναμενόμενο να αφήσουμε σταδιακά πίσω μας αυτά τα μοτίβα συμπεριφοράς, ακόμα και αν κάποιος από εμάς χρειαζόμαστε περισσότερο χρόνο για να το καταφέρουμε αυτό σε σχέση με άλλους. Πράγματι, σε κάποιους από εμάς η έλλειψη προσοχής, η υπερκινητικότητα και η παρορμητικότητα παραμένουν για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, ενώ σε κάποιους άλλους μπορεί να οδηγήσουν σε δυσκολίες στο σπίτι και στο σχολείο.

Ποια είναι τα τυπικά επίπεδα έλλειψης προσοχής, υπερκινητικότητας και παρορμητικότητας;

Είναι σύνηθες για τα παιδιά κάτω των 6 ετών να εμφανίζουν έλλειψη προσοχής, υπερκινητικότητα και παρορμητικότητα. Καθώς μεγαλώνουμε, οι απαιτήσεις που έχουν οι άλλοι από εμάς σταδιακά αυξάνονται, και αν εξακολουθήσουμε να είμαστε απρόσεκτοι, υπερκινητικοί και παρορμητικοί, είναι πιθανό να αντιμετωπίσουμε δυσκολίες στο σχολείο και στις δραστηριότητές μας. Ακόμα και όταν μένουμε πίσω σε σύγκριση με τους συνομηλίκους, συνήθως τους φτάνουμε κάποια στιγμή και τελικά οι δυσκολίες μας που σχετίζονται με την έλλειψη προσοχής, την υπερκινητικότητα και την παρορμητικότητα δεν εξακολουθούν στην ενήλικη ζωή μας.

Υπάρχουν και συγκεκριμένες συγκυριακές περιστάσεις που δεν έχουν σχέση με την τυπική ανάπτυξη και ωρίμανση, κατά τις οποίες ενδέχεται να εμφανίσουμε έλλειψη προσοχής, υπερκινητικότητα ή παρορμητικότητα:

Όταν δεν κοιμόμαστε ή δεν ξεκουραζόμαστε αρκετά.

Όταν δεν τρώμε σωστά.

Όταν νιώθουμε αγχωμένοι ή πιεσμένοι.

Όταν νιώθουμε λυπημένοι ή απογοητευμένοι.

Όταν είμαστε ιδιαίτερα απορροφημένοι από τη χρήση της τεχνολογίας και των ηλεκτρονικών συσκευών.

Πότε χρειάζεται να δώσω ιδιαίτερη προσοχή στην έλλειψη προσοχής, την υπερκινητικότητα και την παρορμητικότητα;

Η έλλειψη προσοχής, η υπερκινητικότητα και η παρορμητικότητα χρειάζεται να μας προβληματίσουν, όταν δημιουργούν δυσκολίες στο σπίτι, με τους συνομηλίκους ή μέσα στη σχολική τάξη. Μερικές κοινές δυσκολίες που σχετίζονται με την έλλειψη προσοχής και χρειάζεται να έχουμε στο νου μας είναι:

Κάνουμε πάρα πολλά λάθη απροσεξίας στα σχολικά μαθήματα.

Αποσπάται εύκολα η προσοχή μας.

Δυσκολευόμαστε να ακούσουμε, όταν μας μιλούν.

Δυσκολευόμαστε να ακολουθήσουμε οδηγίες.

Δυσκολευόμαστε υπερβολικά με τις παρατεταμένες εργασίες ή τα καθήκοντα με μεγάλη διάρκεια.

Ξεχνάμε πολύ συχνά ακόμα και απλά πράγματα.

Χάνουμε συχνά αντικείμενα.

Μερικές κοινές δυσκολίες που σχετίζονται με την υπερκινητικότητα είναι:

Κινούμαστε νευρικά στη θέση μας.

Στριφογυρίζουμε.

Δυσκολευόμαστε να μείνουμε σε ένα μέρος για πολλή ώρα.

Κινούμαστε διαρκώς.

Δυσκολευόμαστε να παραμείνουμε σιωπηλοί.

Μερικές κοινές δυσκολίες που σχετίζονται με την παρορμητικότητα είναι:

Είμαστε ανυπόμονοι.

Δυσκολευόμαστε να περιμένουμε τη σειρά μας.

Διακόπτουμε τους άλλους.

Μιλάμε χωρίς να σκεφτόμαστε.

Κάποιοι από εμάς μπορεί να αντιμετωπίζουμε μόνο κάποιες από τις παραπάνω δυσκολίες, ενώ άλλοι περισσότερες. Γενικά, όταν έχουμε δυσκολίες που σχετίζονται με την έλλειψη προσοχής, έχουμε συνήθως και δυσκολίες οι οποίες σχετίζονται με την υπερκινητικότητα και την παρορμητικότητα. Το αποτέλεσμα είναι να δυσκολευόμαστε ιδιαίτερα να παρακολουθήσουμε στο σχολείο και να συμμετέχουμε σε άλλες δραστηριότητες.

Τι μπορώ να κάνω εάν αντιμετωπίζω δυσκολίες που σχετίζονται με έλλειψη προσοχής, υπερκινητικότητα και παρορμητικότητα;

Το να χρειάζεται να αντιμετωπίζουμε έλλειψη προσοχής, υπερκινητικότητα και παρορμητικότητα μπορεί να είναι μια πολύ δύσκολη και κοπιαστική διαδικασία. Εάν καταλαβαίνεις ότι αντιμετωπίζεις τέτοιου είδους δυσκολίες, υπάρχουν μερικά πράγματα που μπορείς να δοκιμάσεις να κάνεις:

Ζήτησε βοήθεια από έναν ενήλικα που εμπιστεύεσαι. Οι ενήλικες που εμπιστευόμαστε είναι συνήθως οι γονείς/φροντιστές μας, άλλα μέλη της οικογένειάς μας ή κάποιος που είναι υπεύθυνος να μας φροντίζει. Ενημέρωσε τους ενήλικες που εμπιστεύεσαι για τις δυσκολίες σου. Μπορούν να σε στηρίξουν οι ίδιοι, αλλά και να σε βοηθήσουν να λάβεις επιπλέον βοήθεια που ίσως χρειαζόμαστε.

Μίλησε στον δάσκαλό σου. Το να μιλήσεις σε κάποιον από τους εκπαιδευτικούς σου μπορεί επίσης να σε βοηθήσει. Οι εκπαιδευτικοί συνήθως ξέρουν αν έχουμε δυσκολίες που ίσως μας επηρεάζουν αρνητικά στο σχολείο. Το να μιλήσεις σε κάποιον εκπαιδευτικό σου όχι μόνο θα βοηθήσει εσένα να κατανοήσεις τις δυσκολίες σου, αλλά θα βοηθήσει και τον ίδιο να καταλάβει τι μπορεί να γίνει μέσα στη σχολική αίθουσα ή γενικότερα στο σχολείο που θα σε βοηθήσει σε σχέση με τις δυσκολίες σου αυτές.

Αφιέρωσε λίγο χρόνο στην οργάνωση και τον προγραμματισμό. Η έλλειψη προσοχής, η υπερκινητικότητα και η παρορμητικότητα συνήθως συνδέονται με άλλες δυσκολίες, όπως με τη δυσκολία να θυμόμαστε τις δραστηριότητες ή τα καθήκοντά μας. Προσπάθησε, λοιπόν, να αφιερώνεις λίγο χρόνο στο να προγραμματίζεις αυτά που έχεις να κάνεις κάθε μέρα. Για τον σκοπό αυτό μπορεί να σου φανούν χρήσιμα τα ημερολόγια τοίχου, οι εφαρμογές κινητών τηλεφώνων ή τα ξυπνητήρια.

Ασχολήσου με άλλες δραστηριότητες στις οποίες να νιώθεις ότι τα καταφέρνεις καλά. Οι συνέπειες της έλλειψης προσοχής, της υπερκινητικότητας και της παρορμητικότητας μπορούν βαθμιαία να υποσκάψουν το αίσθημα ικανότητάς μας. Η ενασχόλησή σου με δραστηριότητες όπως η μουσική, η συμμετοχή σε ομαδικά αθλήματα ή σε ό,τι άλλο πιστεύεις ότι τα καταφέρνεις καλά, συμβάλλει στην οικοδόμηση και την ενίσχυση της αυτοπεποίθησής σου. Επίσης, η ενασχόλησή σου με δραστηριότητες όπως αθλήματα, στις οποίες μπορείς να διοχετεύεις την ενέργειά σου, μπορεί να σε βοηθήσει.

Χώρισε τις εργασίες και τα καθήκοντα σε μικρότερα μέρη. Χωρίζοντας τα μεγαλύτερα καθήκοντα ή τους μεγαλύτερους στόχους σε μικρότερα μέρη, αποκτούμε τη δυνατότητα να συγκεντρωνόμαστε περισσότερο σε συγκεκριμένα σημεία, γεγονός που καθιστά τις μεγάλες εργασίες λιγότερο εξαντλητικές.

Αφιέρωσε αρκετό χρόνο στις εργασίες και κάνε συχνά διαλείμματα. Τα άτομα που δυσκολεύονται εξαιτίας έλλειψης προσοχής, υπερκινητικότητας και παρορμητικότητας χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να ολοκληρώσουν απαιτητικές εργασίες. Να είσαι, λοιπόν, ρεαλιστής/ρεαλίστρια όσον αφορά στον παραπάνω χρόνο που θα χρειαστείς για να ολοκληρώσεις τις εργασίες σου. Επίσης, κάθε φορά που προγραμματίζεις μια αρκετά κοπιαστική δραστηριότητα, θα σε βοηθήσει να κάνεις συχνά ολιγόλεπτα διαλείμματα, ώστε να ξεκουράζεις το μυαλό σου.

Απομάκρυνε καθετί που μπορεί να σου αποσπάσει την προσοχή. Οποιοσδήποτε μπορεί εύκολα να αποσπαστεί από κάτι που του τραβά το ενδιαφέρον. Η απομάκρυνση περισπασμών, όπως η τηλεόραση και το κινητό τηλέφωνο, μπορεί να σε βοηθήσει να συγκεντρωθείς πλήρως στα καθήκοντα που απαιτούν πολλή νοητική προσπάθεια.

Δημιούργησε ένα σύστημα ανταμοιβών. Είναι σημαντικό να έχεις κίνητρο, ώστε να αφοσιώνεσαι στα καθήκοντά σου και να τα ολοκληρώνεις. Κάθε φορά που ολοκληρώνεις ένα συγκεκριμένο καθήκον, δώσε στον εαυτό σου μια μικρή ανταμοιβή.

Εάν έχεις δοκιμάσει κάποιες ή τις περισσότερες από τις παραπάνω προτάσεις και οι δυσκολίες που αντιμετωπίζεις επιμένουν, ίσως είναι η κατάλληλη στιγμή να ζητήσεις από έναν ενήλικα που εμπιστεύεσαι να αναζητήσει επαγγελματική υποστήριξη.

Εάν οι δυσκολίες που σχετίζονται με την έλλειψη προσοχής, την υπερκινητικότητα και την παρορμητικότητα είναι πολύ συχνές και έντονες, εκδηλώνονται σε πολλά διαφορετικά πλαίσια, δε συμβαδίζουν με αυτές που αντιμετωπίζουν άλλα άτομα ίδιας ηλικίας και παρεμβαίνουν αρνητικά στην καθημερινή ζωή, ίσως αποτελούν πιθανή ένδειξη Διαταραχής Ελλειμματικής Προσοχής/Υπερκινητικότητας (ΔΕΠ/Υ).

Τι είδους επαγγελματική υποστήριξη μπορεί να με βοηθήσει;

Πολλές φορές έχουμε αισθήματα ντροπής, ανεπάρκειας ή ενοχής, όταν βιώνουμε έλλειψη προσοχής, υπερκινητικότητα και παρορμητικότητα. Εάν καταλαβαίνεις ότι αντιμετωπίζεις τέτοιες δυσκολίες, υπάρχει διαθέσιμη υποστήριξη και καθοδήγηση που μπορείς να λάβεις.

Ο παιδίατρος ή ο οικογενειακός γιατρός μπορεί να σε βοηθήσει να αντιμετωπίσεις τους αρχικούς σου προβληματισμούς και να σε παραπέμψει σε ειδικούς επαγγελματίες. Επίσης, εφόσον είναι εφικτό, μια επίσκεψη σε έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας μπορεί να αποδειχθεί ωφέλιμη.

Το δημόσιο σύστημα υγείας και το δημόσιο σύστημα παιδείας παρέχουν υπηρεσίες μέσω των Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας παιδιών και εφήβων και των Κέντρων Διεπιστημονικής Αξιολόγησης, Συμβουλευτικής και Υποστήριξης (ΚΕ.Δ.Α.Σ.Υ.).

Πηγή:

<https://camhi.gr/el/adolescsnets-guides/elleipsi-prosohis-uperkinitikotita-kai-parormitikotita/>

