

Mariola Świdarska

"Nowa metoda leczenia ADHD", Kurt Mostter, Reiner Mosetter, Łódź 2006 :
[recenzja]

Pedagogika Rodziny 1/2, 213-216

2011

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Mariola Świdarska

Kurt Mosetter, Reiner Mosetter, *Nowa metoda leczenia ADHD*

Wydawnictwo JK, Łódź 2006.

Pięć lat temu na polskim rynku wydawniczym pojawiła się 168-stronicowa książka poświęcona aktualnemu i modnemu od pewnego czasu problemowi – ADHD. Zostałam poproszona o konsultację merytoryczną treści w niej zawartej.

Analizując tę książkę, pomyślałam o rodzicach dzieci z ADHD, zaburzeniu dość częstym i utrudniającym prawidłowe funkcjonowanie zarówno na gruncie szkolnym, jak również rodzinnym.

Zespół ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*), czyli zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi, jest zaburzeniem, które dotyka ok. 3–8% dzieci, bez względu na kolor skóry, pochodzenie, narodowość, jak również status społeczny czy materialny. Nie jest to nieprawidłowość nowa, ponieważ na świecie znana jest od ponad 140 lat. Można spotkać również inne jej określenia takie jak: zespół nadpobudliwości psychoruchowej, zespół hiperkinetyczny wieku dziecięcego, zespół nadruchliwości i inne. W polskiej literaturze przedmiotu są obecnie stosowane dwie nazwy. Pierwszą z nich jest „zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi” – termin oparty na czwartej wersji Klasyfikacji Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego (DSM IV-TR) z roku 1998. Jest on tłumaczeniem pojęcia *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*, czyli ADHD. Druga nazwa tego zaburzenia brzmi „zespół hiperkinetyczny”. Jest to nazwa jednostki nozologicznej, zaproponowana przez Światową Organizację Zdrowia w roku 1992 w międzynarodowej klasyfikacji chorób (ICD-10, będąc tłumaczeniem określenia *Hyperkinetic Disorder*).

Wanda Baranowska, rozważając zasady postępowania z dziećmi z ADHD (*ADHD prawie normalne życie*, 2007) zadaje pytanie: „Jak wobec tego wspierać dziecko nadpobudliwe psychoruchowo w jego codziennym funkcjonowaniu w domu i w szkole?” Zwraca szczególną uwagę na behawioralne metody modyfikacji zachowań, ponieważ w przeciwieństwie do psychoterapii oraz innych metod

specjalistycznej pracy z dzieckiem z ADHD, mogą być stosowane z powodzeniem, zarówno przez rodziców, jak i nauczycieli.

Stąd moją uwagę przyciągnęła książka: *Nowa metoda leczenia ADHD*, w której poza teoretycznym podłożem zaburzenia (równie istotnym), zwrócono uwagę na element potrzeby odstresowania ciała poprzez gimnastykę terapeutyczną przeznaczoną tak dla dzieci, jak i dorosłych. Zatem zajrzyjmy do treści omawianej książki.

Prezentowana treść zawarta została w pięciu rozdziałach. Pierwszy z nich wprowadza czytelnika w problematykę ADHD. Zamieszczono tu opis podstawowych, charakterystycznych dla tego zespołu objawów: zaburzenia koncentracji uwagi, nadruchliwości oraz impulsywności. Przedstawiono sugestie dotyczące etiologii tego zaburzenia, zwracając uwagę na czynniki: genetyczne, fizjologiczne, środowiskowe, socjokulturowe.

Rozdział drugi zatytułowano *Nasze Ciało – centrum i punkt przecięcia wielu płaszczyzn*. Pada pytanie: czy to wymagania kształtują nasze zachowanie i samopoczucie czy przeciwnie – to nasze zachowanie, oceniane jako właściwe lub niestosowne, wywołuje reakcję otoczenia? Wiemy, że na działanie ma wpływ zarówno środowisko, jak i my sami, zaś ADHD nie jest stałym zjawiskiem, lecz jest różnorodne i rozwija się na skutek powiązań między licznymi czynnikami. Autorzy książki porównują zachowanie ludzkie do wielopiętrowego budynku, w którym podstawę stanowią neuroprzekazniki i neurotransportery (na tym poziomie działają farmakoterapie). Kolejne piętro stanowią elementy, które wytwarzają, odbierają oraz odtransportowują dopaminę (układy dopaminowe). Następnym piętrzem są różne obszary mózgu, które komunikują się za pomocą współpracujących różnych układów np. dopaminergicznego i noradrenergicznego. Autorzy opisują elementy składowe odpowiadające za możliwość skupienia uwagi, układów. Najwyższym zaś poziomem jest człowiek rozpatrywany jako całość. Autorzy zagląдают w wybrane, związane z aktywnością ruchową, nastawieniem emocjonalnym oraz koncentracją uwagi, obszary mózgu. Przedstawiono zatem zadania: mózdzku, kory obręczy, płatów skroniowych, płatów ciemieniowych, jąder podstawnych oraz ciała migdałowatego.

W rozdziale trzecim opisano wyjątkowość ćwiczeń rozciągających KiD. Charakterystyczny dla osób z ADHD jest brak umiejętności skupienia się oraz odczuwanie niepokoju. Zwrócono też uwagę, iż te deficyty manifestują się poprzez ciało. Autorzy wskazują na skuteczność takich metod jak: miorefleksoterapia oraz ćwiczenia rozciągające. Ta pierwsza polega na uciskaniu odpowiednich punktów na ciele w celu wywołania odpowiedniego napięcia mięśni. Czytamy, iż: „podstawowym celem miorefleksoterapii jest usunięcie zbyt wysokiego napięcia w mięśniach czy układzie nerwowo-mięśniowym, a tym samym wewnętrzne odprężenie i uspokojenie” (s. 64). W związku z nieco odmienną pracą mózgu osoby z ADHD, polegającą również na nieco zmienionej pracy fal mózgowych, jako formę terapii stosuje się EEG biofeedback. Autorzy istotę przedstawionych metod

(miorefleksoterapia i ćwiczenia rozciągające) porównują właśnie do metody EEG biofeedback. Tu również wykonujący ćwiczenie otrzymuje informację zwrotną z ciała (feedback).

Zwrócono uwagę, że zarówno stres, jak i nieprawidłowe siedzenie przez dłuższy czas, powodują chroniczne napięcie pewnych grup mięśni, co uruchamia w pamięci ciała pewne schematy ruchowe np. związane ze strachem, ucieczką, walką. W organizmie utrwalają się takie emocje jak: stres, lęk, agresja, niepewność, odrzucenie czy kłopoty z adaptacją społeczeństwie. Charakterystyczne dla wymuszonej pozycji siedzącej są np.: wysunięta głowa, pochylony i napięty kark i jego napięte mięśnie, opuszczone ramiona, a w końcu problemy z odcinkiem szyjnym kręgosłupa. Te zaburzenia wywołują objawy, które są też charakterystyczne dla osób z ADHD. Symptomatyczne na początku dolegliwości fizyczne przekształcają się w problemy z koncentracją uwagi. Zwrócono również uwagę, iż zaburzenia współpracy pomiędzy poszczególnymi mięśniami oka a odpowiednimi połączeniami neuronalnymi prowadzą do opóźnień w koncentracji spojrzenia. Nieprawidłowości w koncentracji korelują często z zaburzeniami pracy oka, co jest charakterystyczne np. w dysleksji, często towarzyszącej dzieciom z ADHD. Okazuje się, że wykonywanie odpowiednich ćwiczeń przyniesie istotne korzyści.

Zwieńczeniem dotychczasowych informacji jest rozdział czwarty, w którym zamieszczono opis ćwiczeń, których celem jest nauka pracy z ciałem. Ich regularne wykonywanie w ściśle określonej kolejności pozostawi zapis w neuronach naszego mózgu. Dzięki systematyczności osoby ćwiczącej zadania te mają zwiększyć u niej koncentrację uwagi oraz zapewnić wewnętrzny spokój, czyli te cechy, które są poważnie zaburzone u osób z ADHD. Kolejne ćwiczenia poza opisem przedstawiono na zdjęciach. Kolejno dotyczą one uciskania punktów na głowie, ćwiczeń rozciągających KiD, ćwiczeń oddechu oraz ćwiczeń oczu.

W ostatnim – piątym rozdziale autorzy wspominają również o innych metodach terapeutycznych skutecznych w pracy z osobami z ADHD. Zwrócono uwagę naefektywność:

- psychoterapii, kładąc nacisk na kompleksową terapię rodzinną, która pomaga wyjaśnić i od nowa ułożyć różne trudne sytuacje rodzinne, w których często znajdują się młode osoby z ADHD;
- pogłębionego EEG z muzyką neuroaktywną;
- całościowej terapii ADHD, kładącej nacisk na ścisły związek fizycznych i psychicznych aspektów choroby;
- treningu wizualnego, usprawniającego narząd wzroku;
- homeopatii;
- metody Feldenkraiosa, pozwalającej na stopniowe, coraz lepsze postrzeganie własnego ciała;
- treningu sensomotorycznego, który ma poprawić pewność siebie, czyli odczucie

-
- własnego ciała w ruchu, zabawie, kontaktach z otoczeniem poprzez takie ćwiczenia jak np. balansowanie na równoważni czy wspinanie się na drzewo;
 - terapii imaginacyjnej, w której poprzez odwoływanie się (pod kontrolą terapeuty) do głębokich pokładów wyobraźni można odzyskać wewnętrzną harmonię, zaburzoną w zespole ADHD;
 - żywienia.

Okazuje się, że spożywanie cukru zawartego w słodyczach zdecydowanie zwiększa hiperaktywność i agresywne zachowania. Ważnym byłoby stworzenie dla dzieci z ADHD optymalnej diety, dostarczającej im odpowiednich ilości niezbędnych, nienasyconych kwasów tłuszczowych (obecnych np. w olejach nasionach, orzechach, rybach), niezbędnych dla poprawy pracy ich mózgu. Bardzo istotnym jest upowszechnienie wiedzy na temat prawidłowego żywienia dzieci z ADHD wśród ich rodziców (Świdarska, 2009).

Książka w wersji oryginalnej jest napisana w języku niemieckim (druk w Dusseldorfie), zaś na język polski została przełożona przez Urszulę Szymanderską.

Zaprezentowanie ćwiczeń (dodatkowo ilustrowanych), mających na celu złagodzenie objawów typowych dla ADHD, jest nowatorskie. Książka jest cenną pomocą dla rodziców dzieci z tym zaburzeniem, ale również wszystkich innych osób próbujących poprzez regularne wykonywanie wskazanych ćwiczeń odnaleźć równowagę wewnętrzną.