ADHD MALTA

Kun Af L-ADHD

Attention deficit hyperactivity disorder

Hija kundizzjoni li taffettwa dik il-parti tal-moħħ li tikkontrolla l-attenzjoni, l-istint u l-konċentrazzjoni (kundizzjoni newrobijoloġika). Din taffettwa bejn 3 u 7 fil-mija tat-tfal tal-iskola. Hemm evidenza li turi li hemm tliet subien għal kull tifla li jbatu bl-ADHD. Sa ftit tas-snin ilu, kien maħsub li t-tfal joħorġu mill-ADHD fl-adoloxxenza. Izda issa sabu li bejn terz u nofs it-tfal bl-ADHD jibqgħu bis-sintomi anke meta jikbru u jsiru adulti.

L-aħjar deskrizzjoni għall-ADHD hija li tfal li jsofru minn din il-kundizzjoni jibdew iġibu ruħhom ħażin. Din ma tiġi spjegata minn ebda kundizzjoni psikjatrika u ma taqbilx mal-imġieba ta' nies tal-istess eta' bl-istess intelliġenza u żvilupp. Din l-imġieba tibda tiġi nnutata fis-snin bikrin u mhijiex biss imġieba ħażina imma imġieba estremament ħażina. It-tfal bl-ADHD isibuha diffiċli biex jiffukaw l-attenzjoni tagħhom biex jispiċċaw dak li jkollhom jagħmlu. Barra minn hekk jistgħu ikunu *hyperactive* u impulsivi u jsofru minn burdati u guffaġni soċjali, donnhom ma jifhmux in-normi tas-soċjeta' (*social clumsiness*).

Għalkemm nies bl-ADHD jistgħu jagħmlu suċċess f'ħajjithom, jekk il-kundizzjoni ma tiġix identifikata u trattata, jista' jkollha konsegwenzi serji fil-ħajja. Dawn jistgħu jinkludu:

- Ma jmorrux tajjeb fl-iskola
- Dipressjoni
- Problemi fir-relazzjonijiet
- Problemi biex isibu u jżommu impjieg
- Imġieba kriminali

Għalhekk huwa importanti li ssir dijanjosi professjonali minn kmieni biex tassigura li t-tfal jilħqu l-potenzjal tagħhom.

Tfal li għandhom l-ADHD jesibixxu dawn l-imġibiet:

- *Hyperactivity*
- Mġieba impulsiva
- Nuqqas ta' attenzjoni
- Nuqqas ta' koordinazzjoni
- Diżorganizazzjoni
- Bdil fil-burdata
- *Social Clumsiness*
- Diffikultajiet speċifiċi fit-tagħlim bħal dyslexia, diffikulta' fl-ivżilupp tal-lingwa u diffikulta' fil-kitba u fix-xogħol li jirrikjedi l-kitba

In-nies bl-ADHD jkollhom problemi fl-imġieba f'diversi postijiet, per eżempju mhux biss fl-iskola. Xi tfal bl-ADHD isibu diffikulta' biex jikkonċentraw u joqogħdu attenti imma mhumiex neċessarjament attivi żżejjed jew impulsivi.

Sintomi u Dijanjosi

Tipikament, is-sintomi tal-ADHD jibdew jiżviluppaw fis-snin bikrin. Il-professjonisti jużaw lista ta' sintomi biex jidentifikaw uffiċjalment l-ADHD (magħrufa bħala l-kriterji dijanjostiċi tal-*American Psychiatry Association DSM-V* jew *World Health Organisation ICD10*). Għalkemm dawn il-gwidi dijanjostiċi jgħidu li s-sintomi jibdew qabel l-eta' ta' tnax il-sena, riċerkaturi jargumentaw li l-kriterji għandhom jitwessgħu b'tali mod li jinkludu tfal ta' kull eta' li jibdew juru sintomi li qed jiżviluppaw l-ADHD.

Mhux faċli li tagħmel dijanjosi għax:

- M'hemmx test fiżiku li jista' jsir biex jipprova li bniedem għandu l-ADHD (eż: test tad-demm).
- It-tfal kollha jista' jkollhom problemi biex jikkontrollaw lilhom infushom.
- Problemi oħrajn jistgħu jwasslu biex it-tfal iġibu ruħhom qishom għandhom l-ADHD bħal per eżempju problemi fis-smigħ jew fil-lingwa, dyslexia jew problemi fil-familja.
- Mal-ADHD, bniedem jista' jkun li jkollu kundizzjonijiet oħra u sintomi ta' dawn il-kundizzjonijiet jaħbu dawk tal-ADHD bħal per eżempju *Asperger's syndrome, dyspraxia, obsessive compulsive disorder* u diffikulta' fit-tagħlim tal-lingwa.

Tfal li għandhom l-ADHD m'għandhomx kwiet f'ġisimhom u ma jistaportux joqogħdu bilqiegħda fit-tul u lanqas jagħmlu xi ħaġa fit-tul. Malajr jitilfu l-attenzjoni u jsibuha diffiċli biex joqogħdu attenti. Dan iwassal biex ħafna drabi jiġu ikkritikati għax jagħmlu ħafna żbalji fix-xogħol tal-iskola u jagħmlu xogħol traskurat. Jagħtu l-impressjoni li mhumiex jisimgħu meta xi ħadd ikun qed ikellimhom, isibuha diffiċli biex jistennew wara min imisshom u jistgħu jkunu ta' sfrattu waqt il-logħob.

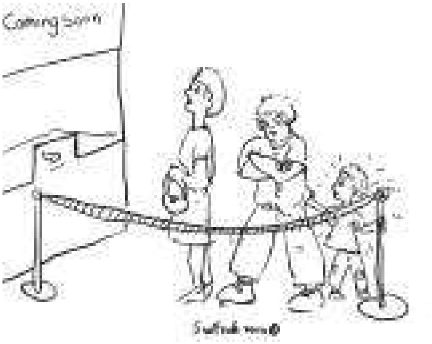
Il-Kriterji tad-Dijanjosi għall-ADHD

Il-lista uffiċjali li jużaw il-professjonisti biex jidentifikaw l-ADHD *(diagnostic criteria DSM-V jew ICD-10*) jgħidu li:

It-tfal iridu juru jew nuqqas ta'attenzjoni jew *hyperactivity* jew impulsivita' (jew it-tnejn) u juru s-sintomi minn ta' lanqas sitt xhur.

- **Nuqqas ta' attenzjoni**
  - o Ma jirnexxilhomx joqogħdu attenti għad-dettalji u jagħmlu żbalji ta' traskuraġni kemm fix-xogħol tal-iskola, kemm f'tad-dar kif ukoll f'attivitajiet oħra.
  - o Għandhom problemi biex joqogħdu attenti waqt ix-xogħol u waqt il-logħob.
  - o Qishom ma jisimgħux meta tkellimhom.
  - o Ma jsegwux l-istruzzjonijiet u ma jispiċċawx ix-xogħol tad-dar, ix-xogħol tal-iskola jew dak li jkollhom jagħmlu (mhux għax ma jkunux fehmu l-istruzzjonijiet jew biex ma jobdux apposta).
  - o Isibuha diffiċli biex jorganizzaw l-attivitajiet u d-doveri tagħhom.

- o Jiddejqu jew jiskansaw li jagħmlu doveri li jinvolvu sforz mentali għal tul ta' ħin (*homework* u xogħol tal-iskola).
- o Jitilfu l-affarijiet li jkollhom bżonn għall-attivitajiet (kotba, lapsijiet, għodod u ġugarelli).
- o Jitilfu l-attenzjoni malajr b'informazzjoni irrelevanti.
- o Jinsew malajr.



- ***Hyperactivity-Impulsivity***

Hyperactivity

- o Jiċċaqalqu fuq is-siġġu u jteftfu
- o Iqumu minn posthom meta jiftlilhom
- o Jiġru meta mhux suppost (l-adoloxxenti u l-kbar iħossuhom bla sabar)
- o Il-ħin kollu jridu jsibu x'jagħmlu
- o Ipaċpċu żżejjed

Impulsivita'

- o Jirrispondu l-mistoqsijiet qabel ma jiġu mitluba jirrispondu
- o Isibuha diffiċli jistennew wara min imisshom
- o Jinterrompu lill-oħrajn

Is-sintomi jibdew qabel l-eta' ta' tnax-il sena:

- Is-sintomi jimmanifestaw ruħhom f'iktar minn post wieħed bħal per eżempju l-iskola, ix-xogħol jew id-dar.
- Is-sintomi jħallu effetti ħżiena fl-iskola, soċjalment u fuq il-post tax-xogħol.
- Is-sintomi mhumiex kawża ta' diżordni psikotika (bħal skizofrenija).
- Is-sintomi ma jistgħux jiġu spjegati aħjar b'xi diżordni oħra (bħal bdil fil-burdati, anzjeta' jew diżordni fil-personalita').

Il-Proċess biex issir Dijanjosi tal-ADHD

Dawn il-professjonisti tas-saħħa biss jistgħu jagħmlu dijanjosi tal-ADHD. Din tista' ssir minn professjonista wieħed / waħda jew aktar.

- Psikjatra tat-tfal
- Psikologu tat-tfal
- Psikologu edukattiv

Il-Psikjatra tat-tfal juża dawn l-erba' testijiet biex jagħmel dijanjosi u li wieħed għandu jikkonsidra jekk jaħseb li għandu xi tifel/ tifla bl-ADHD.

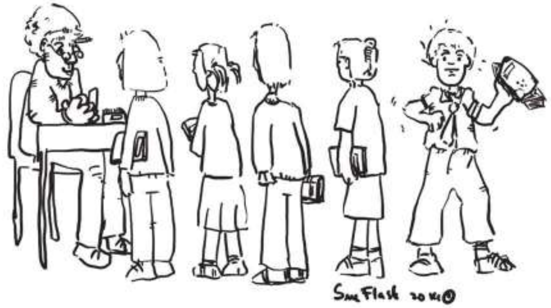
1. Il-professjonisti jibdew ifittxu dawn is-sinjali:
   - It-tfal ma jmorrux tajjeb daqs sħabhom għalkemm għandhom intelliġenza normali u ebda diżabilita' speċifika biex jitgħallmu.
   - It-tfal bl-ADHD iġibu ruħhom ħafna agħar minn dak li wieħed jistenna minn tfal ta' dik l-eta'.

2. Huma jeskludu kundizzjonijiet li jixbhu lill-ADHD bħal:
   - L-attivita' normali tat-tfal qabel imorru l-iskola
     - Diżabilita' mentali
     - Difetti fis-smigħ
     - Awtiżmu
     - Epilepsija
     - Dipressjoni

3. Jistgħu jużaw xi għajnuniet biex jaslu għal dijanjosi bħal:
   - Kwestjonarji lill-ġenituri u lill-għalliema bħal per eżempju;
     - o *Conners Teacher and Parent Rating Scales*
     - o *Achenbach Child Behaviour Checklists*
     - o *Edelbrock Child Attention Problem Rating Scale*
     - o *Barley and DuPaul ADHD Rating Scale*
   - *DSM-V* jew *ICD-10 criteria*
   - Testijiet li jkejlu t-tul u t-tip ta' proċessi mentali (*psychometric tests and profiles)*
   - Testijiet li jkejlu l-attenzjoni u l-persistenza bħal:
     - o *The Paired Association Learning Test*
     - o *Continuous Performance Test*

4. Il-professjonisti huma mħarrġin biex iħarsu lejn l-istorja ddettaljata tal-individwu li hu maħsub li għandu l-ADHD biex jgħarfu l-iċken sinjal jew sintomu. Għalhekk huwa importanti li nikkonsultawhom biex niżguraw li jkollna dijanjosi korretta.

L-ADHD tista' tkun ħafifa, moderata jew severa. Meta l-ADHD tkun ħafifa jew moderata, tkun tista' tiġi trattata mingħajr mediċina imma b'intervenzjonijiet psiko-soċjali.



Trattamenti

Ħafna esperti jaqblu li l-aħjar mezz biex titratta l-ADHD hija b' metodi varjati. Dan jiddependi fuq il-bżonnijiet ta' tfal individwali. Taħlita ta' għajnuna medika, ta' għalliema u speċjalisti fl-imġieba jgħinu lit-tfal biex jiżviluppaw il-potenzjal tagħhom u jgħixu ħajja normali kemm jista' jkun, b'relazzjonijiet bis-sens u b'inqas stress fil-familja. Dawn huma xi għajnuniet li wieħed jista' jirreferi għalihom:

1. **Għajnuna psikjatrika / psikoloġika**
   - Il-Psikjatri u l-psikologi għandhom rwol importanti biex jidentifikaw l-ADHD**,** jimplimentaw programmi dwar l-imġiba, jissapportjaw lill-ġenituri u biex jiktbu l-mediċina (psikjatri biss).

2. **Terapija għall-imġieba. Din tinkludi:**
   - o Terapija għall-familja li tiffoka fuq *management strategies*
   - o Terapija individwali li tiffoka fuq *changing behaviours*
   - o Psikoterapija

3. **Mediċini**
   - o Il-ġenituri flimkien mat-tobba, għandhom jiddeċiedu jekk jixtiqux lit-tfal tagħhom jippruvaw jieħdu l-mediċina.
   - o Il-mediċini li jingħataw biex tiġi trattata l-ADHD huma prinċipalment *psychostimulants.* Dejjem għandek titkellem mal-professjonista jekk ikollok xi mistoqsijiet jew dubji dwar dawn it-trattamenti. Il- *psychostimulants* jaħdmu billi jbidlu l-livelli kimiċi naturali li jeżistu fil-moħħ għax jidher li ta' tfal bl-ADHD ma jkunux ibbilanċjati kif suppost. Dawn il-mediċini jgħinu fil-'kontroll' tal-moħħ u jġegħluh jaħdem b'mod aktar normali. Għalhekk it-tfal ikunu jistgħu jiffukaw aħjar u jaġixxu b'mod aktar kalm.
   - o Kultant jiġu użati t-*Tricyclic antidepressants*

4. **Intervenzjoniji fl-iskola u miżuri ta' prevenzjoni. Dawn jinkludu:**
   - o Intervenzjoni malajr kemm jista' jkun
   - o Għajnuna fil-qari, fl-ortografija, fil-matematika u fl-organizzazjoni
   - o Terapija fl-i*speech*
   - o *Counselling*
   - o Jkollhom għajnuna ta' LSA (*full time, shared* jew benefiċċji)
   - o Lezzjonijiet kumplimentari

5. **Taħriġ fuq ħiliet soċjali**
   - Ħafna tfal bl-ADHD isibuha diffiċli biex jissoċjalizzaw għax ma jifhmux ir-regoli sottili tal-komunikazzjoni. Għalhekk ta' spiss jiżbaljaw u sħabhom jinkuhom. Waqt it-taħriġ fuq il-ħiliet soċjali, it-tfal jiġu mgħallma fi gruppi biex jaħsbu kif kliemhom u l-imġieba tagħhom se taffettwa lil dawk ta' madwarhom.

6. **Taħriġ fuq il-koordinazjoni**
   - Ħafna tfal bl-ADHD għandhom problemi fil-koordinazzjoni. Hemm xi terapiji li jgħinu fl-izvilupp tal-koordinazzjoni (magħrufa bħala *sensory-motor integration).*

7. **Id-dieta**
   - Xi ġenituri jaraw titjib fl-imġieba tat-tfal tagħhom meta jeliminaw dan it-tip ta' ikel mid-dieta tagħhom:
     - o Il-kafeina li ssibha fiċ-ċikkulata, fil-kafe' u f'ċertu luminati
     - o Il-Gluten
     - o Il-kulur artifiċjali fl-ikel

8. **Għajnuna lill-Ġenituri**
   - o L-għajnuna lill-ġenituri huwa fattur importanti fit-terapija li tingħata biex jitgħallmu jindirizzaw l-ADHD.
   - o Għalkemm it-tfal bl-ADHD għandhom problemi uniċi, ħafna mill-prinċipji ta' *parenting* huma l-istess. Huma għandhom bżonn b'mod partikolari dixxiplina konsistenti u stil ta' ħajja strutturata.
   - o Il-ġenituri jistgħu jattendu għall-*parenting classes* kif ukoll jingħaqdu ma' assoċjazzjonijiet fejn jistgħu jaqsmu l-problemi u jesprimu l-opinjonijiet u diffikultajiet tagħhom.

L- Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) hija kundizzjoni kumplessa fejn it-tfal jista' jkollhom diversi sintomi. Peress li s-sintomi jistgħu ikunu wkoll ikkawżati minn kundizzjonijiet jew problemi oħrajn, huwa diffiċli li tagħmel dijanjosi tal-ADHD. Madanakollu, iktar kemm tiġi identifikata kmieni l-problema, iktar jinbeda malajr it-trattament (li jista' jkun psikoloġiku, mediku jew fuq l-imġieba) biex it-tfal ikunu jistgħu jilħqu l-potenzjal tagħhom.

Referenzi

1 American Psychiatric Association DSM V diagnostic criteria

2 Barkley RA et al. ADHD: a handbook for diagnosis and treatment. New York 1998. Guilford Press Barkley RA

3 Wolraich ML et al. Comparison of diagnostic criteria for ADHD in a countrywide sample. Journal of the America Academy of Child and Adolescent Psychiatry 1996;35:319-324

4 Green C and Chee K. Understanding ADHD – A Parent's Guide to Attention Deficit Hyperactivity Disorder in Children. Vermillion Publishing 1997. ISBN 0 009 181700 5

5 Murphy KR and Barkley RA. The prevalence of DSM-IV symptoms in adult licensed drivers. Implications for clinical diagnosis. Comprehensive Psychiatry 1996;37:393-401

Qari Supplimentari

Green C and Chee K. **Understanding ADHD** – A Parent's Guide to Attention Deficit Hyperactivity Disorder in Children.
Dr Geoffrey Kewley, **ADHD Recognition Reality and Resolution**

Ringrazzjamenti

Mrs Andrea Bilbow, ADDISS (UK)

Mrs Rosanne Talbot għat-traduzzjoni lil Malti tal-*ADDISS Factsheet.*

ADHD MALTA (VO 41)
2, PO BOX, St Julian's STJ 1001
Tel: 21233749 • **Mob:** 79706364
email: info@adhdmalta.org • **web site:** www.adhdmalta.org
facebook: www.facebook.com/adhdmalta

Dan il-proġett ġie ffinanzjat bl-appoġġ tal-'VO Fund' amministrat mill-Kunsill Malti għas-Settur tal-Volontarjat (MCVS). Dan il-proġett / pubblikazzjoni jirrifletti l-opinjonijiet talawtur biss, u l-MCVS ma jistax jinżamm responsabbli għall-kontenut jew kwalunkwe użu li jista' jsir mill-informazzjoni li jinsab fih.