

"Rossz gyerek" szindróma - Hiperaktív vagy csak túl élénk?

Pörög, pattog, mint akit felhúztak, akár egy nagy sebességgel száguldó autó, amelynek elromlott a kormány és irányíthatatlanná vált. Általában ezeket a megállapításokat teszik a nehezen kezelhető gyerekekről, és azonnal kész a következtetés: hiperaktív. Az így "elkönyvelt" gyerek aztán viseli magán a bélyeget, hogy antiszociális, nem való közösségbe, hátráltatja a többiek játékát, tanulását. "Pedig a dolog nem ilyen egyszerű" - állítja Hajdú Ágnes fejlesztő pedagógus, aki sok hiperaktív gyerekkel foglalkozik munkája során.

- Az mindenképpen figyelemreméltó, hogy az utóbbi időben egyre több gyereket nyilvánítanak hiperaktívnak, de önmagában a túlpörgés, az "örökmozgás" még nem jelenti azt, hogy fennáll a máig vitatott tünetegyüttes, amelyet orvosi nyelven ADHD-szindrómának neveznek - mondja. - A hiperaktív gyerek alapvetően jellemzője a mozgásos nyugtalanság, az impulzivitás, a figyelmetlenség, amely emlékezet- és tanulási zavarokkal párosul. A hiperaktív gyereknél a túlmozgás minden esetben figyelemzavarral, koncentrációhiánnyal jár együtt.

Nem mai probléma

Nem mai témáról van szó, hiszen már az 1800-as és az 1900-as években is kutatták és leírták a hiperaktivitás főbb jellemzőit. Georg Still agyi eltérésként regisztrálta, ám a későbbiekben nem igazolódott a feltevése.

- Ma tudjuk-e, hogy mi okozza?

- Nagy erővel folynak világszerte az ezzel kapcsolatos kutatások, és a legfrissebb hírek szerint sikerült megtalálni a hiperaktivitásért felelős gént: a 16-os kromoszóma egyik enzime lehet az okozó. Ma nem betegséggéként értékelik, hanem olyan állapotként, amely egy életre szól. Az elmúlt évben a Corvinus Egyetem végzett átfogó kutatást a hiperaktivitással kapcsolatban, és megállapítást nyert, hogy a 6-12 éves gyerekek körében mintegy 70 ezer eset fordul elő.

- A hiperaktív gyerek kétségtelenül "más", mint a többi társa. Hogyan ismerhető fel ez a viselkedészavarnál súlyosabb állapot?

- Semmiképpen nem rossz gyerekekről van szó. A hiperaktív gyerek "mássága" lényegében már csecsemőkorban megmutatkozik a szakember számára, de óvodáskorban szinte bizonyossá válik. Mégis a legtöbb hiperaktív gyereket csak az iskolában "diagnosztizálják." Pedig a korai terápia rendkívül fontos. A hiperaktív gyerek "ingerhétsége" igen nagy. Állandóan újabb és újabb foglalatosságra van szüksége, nem köti le igazán

semmi, állandóan izgalomban tartja magát, mert keresi az újabb és újabb ingereket.

A baj az, hogy nem fokozott odafigyelést váltanak ki legtöbbször ezzel a magatartásukkal, hanem ellenszenvet, a környeztet meg nem értését, elutasítását. Pedig ők nem tehetnek róla, hogy ilyenek. Alapjában véve szerethető, tehetséges, kreatív, segítőkész, sok ötlettel rendelkező gyerekekről van szó, akikből sok jó tulajdonság kihozható, ha értő módon közelítenek hozzájuk. A hiperaktív gyerek felnőtt korára rendszerint "kinövi" zavaró viselkedési, magatartási formáit, és hasznos tagja lesz a közösségnek, ha megfelelően foglalkoznak vele. Sokan élsportolók, művészek, üzletemberek, menedzserek lesznek, olyan hivatásban érzik otthon magukat, amelyben hasznosítani tudják kreativitásukat, mozgékonyaságukat.

A fenytés nem sokat ér

- De addig igencsak próbára teszik a családot, a tágabb közösség türelmét, figyelmét.

- Ez így van. Életre szóló kihívást jelent ez annak a családnak, amelyben hiperaktív gyerek nevelkedik. Éppen ezért tanácsos minél korábban pszichológus, fejlesztő pedagógus, tehát szakember segítségét is kérni a megfelelő bánásmód kialakításához.

Legtöbbször nem képesek jól "kezelni" ezt az állapotot. A hiperaktív gyerek fokozott gondoskogatást igényel. Olykor kapkodó, konfliktusokba keveredő, még önvesszélyes is lehet az ilyen gyerek, tehát nem könnyű vele az élet. Viszont elfogadással, dicsérettel, alkotó környezet megteremtésével, rugalmas, de következetes szülői magatartással megszelídíthető, és jó mederben tartható vadsága, pörgése.

A fenytés nem sokat ér, a motiváció sokkal hasznosabb, mindig legyen célja a gyermeknek, valami testhez álló hobbi, sport, zene, tánc, bármi, ami leköti, érdekli, amiben sikert ér el. A legtöbbet az intoleráns szülői és nevelői magatartás árt, a környezet állandó negatív visszajelzése inkább ront a gyerek állapotán, mintsem hogy segítene. A gyerek viselkedése a fokmérője annak, hogy megfelelően foglalkoznak-e vele. Gyakran sajnos éppen a környezet nem megfelelő magatartása hátráltatja a hiperaktív gyerek önértékelésének javulását, önkontrollja fejlődését, szocializációs zavarai felszámolását, mert a kezelhetetlennek nyilvánított gyerekekkel nem megfelelően foglalkoznak, és még hatékony pszichoterápiás segítséget sem kérnek minden esetben.

Leopold Györgyi, MTI

Módszerek az Influenza Elkerülésére

Itt a prüszkölés idoszaka. Ha gyógymód egyelőre nincs is, azért tehetünk lépéseket, hogy megússza betegség nélkül.



Öltözzünk melegen! Amikor fázunk, az orunkban lévő erek összehúzódnak, hogy kevesebb hőt adjanak le. A szakemberek szerint ez egyúttal gyengíti a vírusok elleni védekezést.

Mossunk kezet! A kórokozók fizikai érintkezés révén terjedhetnek és ha szennyezett kézzel nyálkahártyához, például a szeméhez, szájához vagy orrához nyúl, a szervezetébe is bejuthatnak.

Figyeljük az időjárás! A borús, ködös idő eszményi körülményeket teremt a vírusoknak, ugyanis páracseppecskékhez kötődve lebegnek a levegőben, és így gyorsabban terjednek.



Forrás: tudad.com

Érdekességek az öregedésről

Az öregedés ikonikus figurája a ráncos arcú, felejtős, morgós öregember. Azonban a tudósok egy másik képet festenek az öregekről: a kor előrehaladtával az idősök sokkal boldogabbak, liberálisabbak lesznek, és sok esetben már nem tartják vissza csípős megjegyzéseiket. Legalább is az amerikai öregek a következő 7 dologban változnak.

Pozitív attitűd

A mogorva vénember sztereotípiája nem mindig állja meg a helyét. A kor boldogságot hozhat az öregeknek. Az már vita tárgya, hogy ez miért van ez így. Egy 2008-as szociológia tanulmány szerint az emberek élettartama megnőtt a 70-es évekhez képest, és ezzel együtt megnőtt a boldog évek száma is. Ugyanakkor minél idősebb az ember, annál kevesebb a pénz, és annál rosszabb az egészsége - ezek pedig elég fontosak a boldogsághoz. Így vagy úgy, a jólét hatással lehet az idős ember attitűdjére. A kutatások azt mutatják, hogy ha az öregek optimisták, és rózsaszínben látják a múltat, akkor a betegek is legalább annyira boldogok, mint az egészségesebb társaik.

Élvezik a nevetést

A nevetés jó hatással van a szervezetre. Ez pedig jó hír azoknak az öregeknek, akiknek még van humorérzékük. Az öregedés nem károsítja a humorhoz kapcsolható érzelmi reakciókat, ezért egy jó vicc utáni nevetés javíthatja az idős ember életminőségét, segít levezetni a stresszt. Azt azonban több kutatás is kimutatta, hogy a viccek megértésével idős korban már gondok lehetnek.

A bőr megereszkedik

Az öregedéssel a bőr külső rétege elvékonyodik, veszít rugalmasságából és az arcból alatti zsír is megfogyatkozik. Az eredmény laza, megereszkedett arc, vonalaktól és mélyedésektől tarkítva. A szemhéjak is megereszkednek.

Az őssejtek is öregszenek

Az őssejtek, amelyek az öreg és sérült sejteket pótolják, ugyancsak magukon viselik az öregedés jegyeit. Egy 2007-es tanulmány szerint az őssejtek regeneráló képessége csökken az évek során. Egy kísérlet során egy egér csontvelőjébe fiatal és öreg egerekből kivont őssejteket ültettek be. Az őssejtek ugyanolyan ütemben fejlődtek új sejtekké egy bizonyos ideig, ám egy idő után az öregebb őssejtek teljesítménye visszaesett. A kutatók azt gyanítják, hogy ezekben a sejtekben a stresszért és gyulladástért felelős gének aktívabbá válnak az öregedéssel.

Kevesebb alvásra van szükség

Egy tanulmányból kiderült, hogy ha egy középkorú (40-55 éves) csoportnak 8 óra alvásra van lehetősége, akkor az idősebb (66+) korcsoport 20 perccel kevesebbet alszik, míg a fiatalabb (20-30) korcsoport 20 perccel többet. Tehát az öregeknek kevesebb alvásra van szükségük. Egy másik magyarázat szerint az öregeknek több problémájuk van az alvással. Nehezebben alsznak el, kevesebb időt töltenek mély alvásban, és nem nagyon tudnak visszaaludni. Az adatok szerint minden 65 év feletti férfi vagy nő szenved valamilyen alvászavartól.

Könnyebb őket összezavarni

Ahogy egy ember idősebbé válik, egyre kevésbé tudja kihámozni háttérzajból vagy villogó hirdetőablakról a lényegyet, vagyis kevésbé tudja figyelmen kívül hagyni a zavaró tényezőket. De minden rosszban van valami jó is. Az idősöknek megvan az az egyedi tulajdonságuk, hogy az irreleváns információkat azonos időben más információkhoz kössék. Ez a képesség pedig segíthet a felturbóznai a memóriát.

Forrás: Harmonet.hu

Tudta Ön?

Ma ezoterikusnak nevezünk minden olyan "titkos" tudást és gyakorlatot, ami az ember testi-lelki harmóniáját, boldogulását, önmagáról és a világról alkotott ismereteit spirituális módon szolgálja.

Ezoterikus tanok a keleti vallások, de általában a természetvallások és a sámánizmus is. Ide sorolható a jóga, a meditáció, a feng-sui, bár - akárcsak a természetgyógyászat egyes eredményei - ez utóbbiak tudományos mankóra és az ezoterika okkultabb formáit elutasító hívekre is számíthatnak. Persze aki jóslatokban, szellemvilágban, kalandos természetfölöttiben akar hinni, az nemigen vár racionális magyarázatokat.

Életünket az őstudás irányítja, ott van mindenütt a szemünk előtt az életünk minden területén. Néhány ember érti az ezotéria lényegét és gyakorolni is képes azt, ez pedig előre viszi az egész emberiséget. Mivel is lenne könnyebb bizonyítani a modern ember szüklátóköröségét mint egy apró példával: tudjuk mi az a szél, elhisszük hogy van, mert érezzük, amikor fúj, pedig nem látjuk...

Forrás: Magyar Akadémia
napegészség.eu