

# Rozpoznejte příznaky ADHD u dětí co nejdříve

Máte doma malého neposedu, který se celý den nezastaví? Buď je skutečně takový malý raubíř, který miluje pohybovou aktivitu, nebo se u něj projevují příznaky onemocnění ADHD. Víte, co tento název ukrývá? Jaké jsou příznaky?

## Co je příčinou ADHD?

Děti s ADHD mají menší aktivitu v oblastech mozku, které mají na starost pozornost. Mohou mít také **nerovnováhu v mozkových chemikáliích nazývaných neurotransmitery**. Není však jasné, co tuto nemoc způsobuje, ale ADHD je většinou podle odborníků genetická záležitost. Jaké jsou hlavní příznaky ADHD?

## Neudrží pozornost

Jestliže dítě nedokáže udržet pár minut pozornost, je to jeden z hlavních příznaků ADHD. **Může mít potíže s posloucháním někoho druhého**, řízením se jeho pokyny, dokončením úkolů apod. Dále může být často zamyšlené a dělat nedbalé chyby, často se také začne vyhybat úkolům, které vyžadují soustředěnost.

## Je neposedné

Další známkou ADHD je neposednost dítěte. **Ta vypadá tak, že je neustále v pohybu** – běhá, skáče, leze po nábytku. Jakmile se posadí, začne se kroutit a šít sebou. Také jeho velká a hlasitá výřečnost vám hodně napoví.

**Pro dítě trpící touto nemocí je těžké chvíli počkat, než na něj dojde řada.** Proto neustále v hodinách vyrušuje, skáče do řeči.

## Jak se s touto nemocí poprat?

K léčbě se používají stimulační léky, které pomáhají zvýšit pozornost dítěte a **ovládají hyperaktivní a impulzivní chování**. Při této nemoci se doporučuje i změna jídelníčku, potraviny s vysokým obsahem bílkovin, jako jsou vejce, maso, fazole a ořechy mohou vašemu dítěti pomoci lépe se soustředit. **Také nahradte potraviny obsahující jednoduché sacharidy** (bonbóny nebo bílé pečivo) složitými, jako jsou třeba hrušky a celozrnné pečivo.

Je jasné, že děti s ADHD je potřeba zaměstnat co nejvíce. Sestavte pro ně denní plán povinností, které zkombinujete i se sportovními kroužky. Hlavně se vždy před jakoukoliv změnou poradte s pediatrem dítěte.

Zdroj: <https://zdraverady.cz/rozpoznejte-priznaky-adhd-u-deti-co-nejdrive/>