# ADHD – príznaky, diagnostika a liečba

Zverejnené: 13. augusta 2025 | Autor: Mgr. Hana Neuschlová



ADHD je skratka pre poruchu pozornosti s hyperaktivitou (z angličtiny – Attention/Deficit/Hyperactivity Disorder). Tento stav ovplyvňuje sústredenie, impulzívne správanie a reguluje úroveň aktivity. Zvyčajne začína v detstve, ale môže pokračovať aj počas dospievania a dospelosti.

**U detí:**

- Pacient môže byť vnímaný ako „hyperaktívny“ alebo „snílek“.
- Môže mať problémy v škole s dodržiavaním pokynov alebo dokončením práce.
- Môže mať problémy s udržiavaním priateľstiev kvôli impulzívnosti.

**U dospelých:**

- Pacient môže mať problémy s riadením času a organizáciou.
- Často zabúda na stretnutia alebo termíny.
- Objavuje sa aj impulzívne míňanie alebo rizikové správanie.
- Ťažkosti so vzťahmi kvôli emocionálnej reaktivite alebo rozptýleniu.

# Príznaky ADHD

Príznaky ADHD sú rozdelené do dvoch hlavných kategórií: nepozornosť a hyperaktivita/impulzívnosť. Pacient môže vykazovať príznaky jedného alebo oboch.

## Príznaky nepozornosti

- Ľahké rozptýlenie sa nesúvisiacimi myšlienkami alebo podnetmi.
- Časté chyby z nedbanlivosti.
- Problémy s udržiavaním si pozornosti (najmä pri nudných alebo opakujúcich sa úlohách).
- Problémy s organizáciou úloh a aktivít.
- Strácanie predmetov (napr. kľúče, okuliare, domáce úlohy).
- Zabúdanie na denné činnosti alebo pokyny.
- Zdanlivá nezaujatosť pri priamej konverzácii.

## Príznaky hyperaktivity-impulzívnosti

- Neustále pohyby (vrtenie sa).
- Behanie alebo lezenie v nevhodnom čase (častejšie u detí).
- Nadmerné rozprávanie.
- Odpovedá skôr, ako sú otázky dokončené.
- Má problém vyčkať, kým príde na rad.
- Často prerušuje ostatných.

# Príčiny

ADHD nie je spôsobená zlou rodičovskou výchovou, no je to komplexný stav, o ktorom sa predpokladá, že môže byť kombináciou:

1. Genetiky (najčastejšia príčina).
2. Rozdielov v štruktúre mozgu.
3. Prenatálnymi faktormi – vystavenie alkoholu, tabaku alebo drogám počas tehotenstva, alebo predčasným pôrodom.
4. Faktormi prostredia – trauma z raného detstva, extrémny stres alebo chaotické prostredie, ktoré tiež môže zhoršiť príznaky.

# Diagnostika

Diagnostika ADHD je založená na komplexnom klinickom vyšetrení – neexistuje jediný krvný test ani sken mozgu, ktorý by ju mohol potvrdiť. Zvyčajne zahŕňa kombináciu klinických príznakov, anamnézy, dotazníkov a pozorovania.

Je dôležité vylúčiť aj iné stavy, lebo ADHD sa môže prejavovať podobne ako iné stavy. Preto lekári často najprv vylúčia poruchy učenia, spánku, úzkosť, depresiu, poruchy autistického spektra a iné zdravotné príčiny.

# Liečba

Cieľom liečby ADHD je pomôcť zvládať príznaky, zlepšiť fungovanie a podporiť emocionálnu pohodu pacienta.

## Lieky

Najbežnejšia a často najúčinnejšia je liečba stimulantmi. Fungujú tak, že zvyšujú hladiny dopamínu a norepinefrínu v mozgu (pomáhajú s pozornosťou a kontrolou impulzov).

Medzi stimulanty patria metylfenidát, lizdexamfetamín.

Výhody: rýchlo pôsobiace a veľmi účinné u väčšiny pacientov.

Nevýhody: môžu spôsobiť vedľajšie účinky ako nespavosť, strata chuti do jedla alebo zvýšená úzkosť.

Nestimulanty (napr. atomoxetín) sa používajú, ak stimulanty nefungujú dobre alebo spôsobujú vedľajšie účinky. Ich výhody sú dlhšie pôsobenie a nevýhody pomalší nástup účinku.

## Terapia a behaviorálna podpora

- Kognitívno-behaviorálna terapia – pomáha zvládať negatívne myšlienky, budovať rutiny a zvládať emocionálny stres, najmä u dospelých a starších tínedžerov s ADHD.
- Koučing /tréning organizačných zručností – pomáha s time managementom, stanovovaním cieľov, prioritizáciou a plánovaním (najmä u dospelých alebo študentov).

## Životný štýl a prirodzená podpora

- Cvičenie – pravidelná fyzická aktivita zvyšuje hladinu dopamínu a môže zmierniť príznaky ADHD, najmä u detí.
- Spánok – ADHD môže narušiť spánok a nedostatočný spánok ADHD ešte zhoršuje. Dodržiavanie pravidelného režimu pred spaním je kľúčové pre zvládanie príznakov.
- Meditácia a mindfulness – pomáha zlepšiť sústredenie a časom znížiť impulzívnosť.

# Záver

ADHD nie je univerzálny stav – každý pacient ho prežíva trochu inak. Niektorí majú problémy najmä so sústredením, iní s impulzívnosťou alebo nepokojom a mnohí majú zmiešané stavy.

Preto je aj liečba prispôsobená konkrétnym potrebám pacienta. V liečbe sa najčastejšie využívajú lieky – stimulanty ako metylfenidát, lizdexamfetamín, alebo nestimulanty (atomoxetín).

V terapii sa využívajú kognitívno-behaviorálna terapia, koučing, behaviorálna terapia doplnená podporou životného štýlu ako štruktúrovanie času, rutiny, cvičenie, mindfulness.

Mgr. Hana Neuschlová