

Najhitreje rastoča diagnoza sodobnega sveta

V Sloveniji ima motnjo hiperaktivnosti in primanjkljaj pozornosti med pet in osem odstotkov mladih, v Ameriki že 16 – Vzroki še niso popolnoma razumljeni, najverjetneje vključujejo kombinacijo genetskih, nevroloških in okoljskih dejavnikov

Tekst: **Katja Željanič**

ADHD (angl. *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*) oziroma po slovensko motnja hiperaktivnosti in primanjkljaj pozornosti sodi v skupino vedenjskih in čustvenih motenj, ki se največkrat pojavijo v otroštvu in mladosti. Otroci in mladostniki z ADHD imajo pogosto vzgojno-vedenjske in učne težave. Dnevno se znajdejo v neljubih situacijah ali se spopadajo z izzivi odrasčanja in občutkom sprejetosti v družbi, obenem pa so breme svojim družinam, učiteljem in včasih vrstnikom. Zaradi tega imajo otroci in mladostniki z ADHD manj pravih prijateljev kljub velikim potencialom, ki jih imajo v sebi.

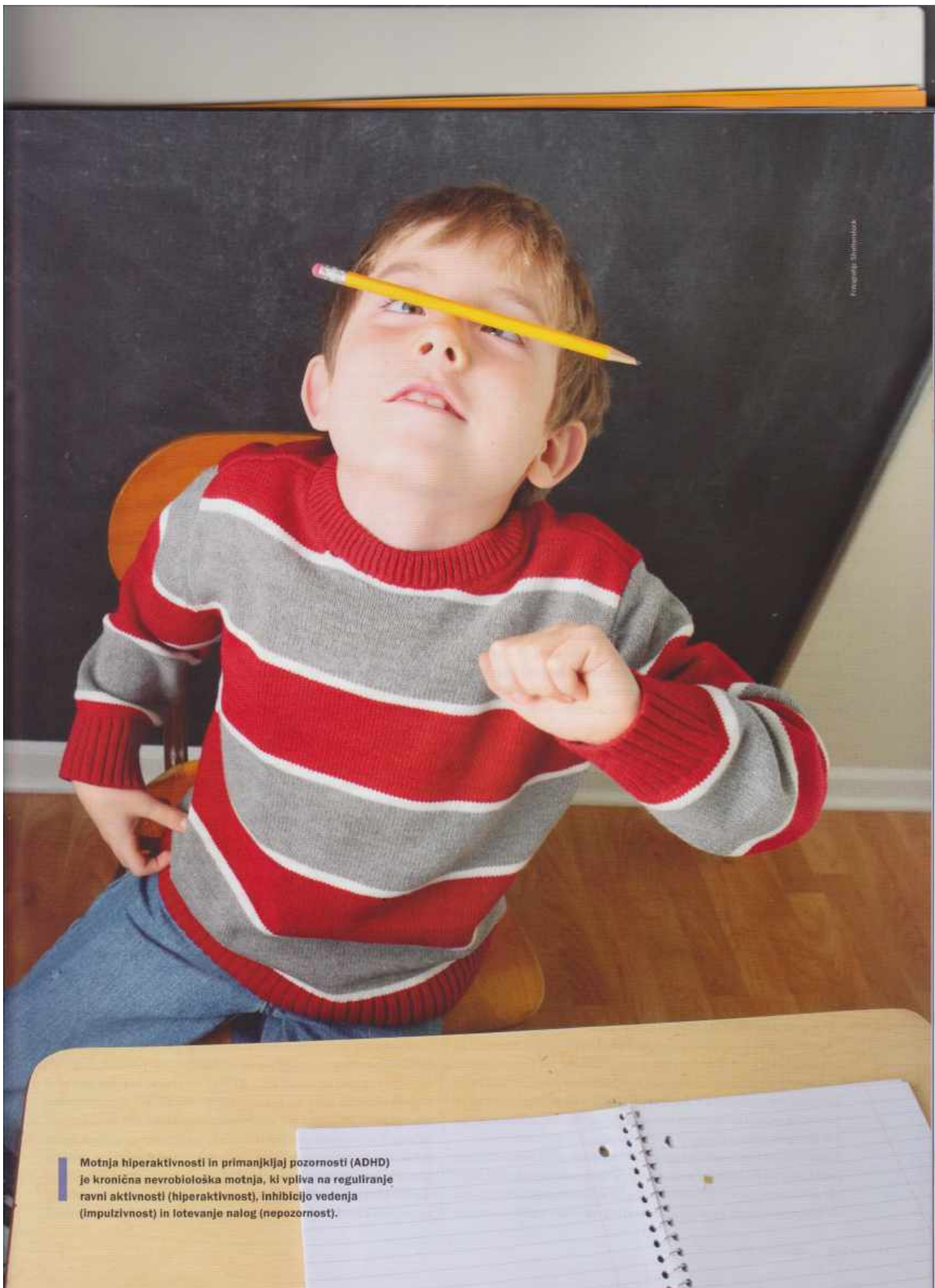
Zato jim je treba pomagati oziroma ustrezno usmerjati in odkriti njihove močne točke. Pogosto se namreč ravno otroci z ADHD lahko razvijejo v izredno kreativne in ustvarjalne posameznike, ki pozitivno vplivajo na celotno družbo.

Motnja hiperaktivnosti in primanjkljaj pozornosti (ADHD) je kronična nevrobiološka motnja, ki vpliva na reguliranje ravni aktivnosti (hiperaktivnost), inhibicijo vedenja (impulzivnost) in lotevanje nalog (nepozornost). Omenjena motnja naj bi se kar trikrat pogosteje pojavljala pri dečkih kot pri deklicah. Otroci z motnjo ADHD se odzovejo brez razmisleka, imajo težave s sledenjem navodilom, težko sedijo pri miru, težko usmerjajo pozornost in se s težavo osredotočajo na podrobnosti. Zato ADHD ovira otrokovo

družabno življenje, prav tako pa vpliva tudi na njegov šolski uspeh. Ocene o tem, koliko otrok in mladostnikov ima ADHD, se pravzaprav precej razlikujejo. Po nekaterih ocenah naj bi ADHD imelo med osem in deset odstotkov šoloobveznih otrok. **Dejan Sotirov**, pobudnik in ustanovitelj Zavoda Mavrični bojevniki, ki se z obilico domišljije in iznajdljivosti že deset let posveča mladim z ADHD, pravi, da imamo v Sloveniji med pet in osem odstotkov otrok in mladostnikov z ADHD, medtem ko naj bi imelo to motnjo v Ameriki že najmanj 16 odstotkov mladih. »To je najhitreje rastoča diagnoza sodobnega sveta, lahko bi rekel, da se bojim prihodnosti,« poudarja.

Blaž Povše, magister specialne in rehabilitacijske pedagogike ter direktor Centra Motus v Ljubljani, kjer se ukvarjajo s strokovno diagnostiko, svetovanjem in obravnavo pri učnih in drugih razvojnih težavah otrok in mladostnikov, prav tako ocenjuje, da ima ADHD po nedavnih študijah približno pet do deset odstotkov otrok in mladostnikov po vsem svetu. »V Sloveniji je razširjenost ocenjena na okoli pet odstotkov, kar je podobno kot v drugih evropskih državah,« meni.

Čeprav se v zadnjih letih opaža povečanje števila otrok z motnjo ADHD, ni povsem jasno, ali je to posledica dejanskega povečanja števila primerov ali preprosto povečanja števila prepoznanih primerov zaradi natančnejših diagnostičnih ocenjevanj in tudi boljše ozaveščenosti staršev. »Načeloma velja, da je večja ozaveščenost in



Koncept: Shutterstock

Motnja hiperaktivnosti in primanjkljaj pozornosti (ADHD) je kronična nevrobiološka motnja, ki vpliva na reguliranje ravni aktivnosti (hiperaktivnost), inhibicijo vedenja (impulzivnost) in lotevanje nalog (nepozornost).

THE
[Illegible text in a highlighted box]

[Illegible text in the left column]

[Illegible text in the top right column]

[Illegible text in the middle right column]

[Illegible text in the bottom right column]



The first part of the text discusses the importance of listening in a professional context. It highlights how active listening can lead to better understanding and collaboration between team members.

Active Listening: A Key Skill for Success

Active listening is a skill that involves fully concentrating on the speaker, understanding their message, and responding thoughtfully. It is essential for effective communication in the workplace. When you practice active listening, you show respect for the other person's perspective and build trust. This leads to more productive conversations and better problem-solving. Key elements of active listening include maintaining eye contact, nodding to show understanding, and asking clarifying questions. Avoiding distractions and interruptions is also crucial for being an active listener.

By developing active listening skills, you can improve your relationships with colleagues and clients. It helps you to identify the underlying needs and concerns of others, which is vital for providing excellent customer service and leading a team effectively.

The second part of the text explores the benefits of active listening. It notes that active listeners are more likely to be perceived as credible and trustworthy. This can lead to increased influence and leadership opportunities. Additionally, active listening helps to reduce misunderstandings and conflicts, creating a more harmonious work environment.

Practical Tips for Improving Active Listening Skills

There are several practical strategies you can use to improve your active listening skills. First, focus on the speaker and avoid thinking about your own response while they are talking. Second, use verbal and non-verbal cues to show you are listening, such as nodding and saying "I see" or "That makes sense." Third, ask open-ended questions to encourage the speaker to elaborate on their points. Finally, practice active listening in various settings, such as in meetings, one-on-one conversations, and even in your personal life. Consistent practice will help these skills become second nature.