

СИНДРОМ ДЕФІЦИТУ УВАГИ – ДИТЯЧА ХВОРОБА ЧИ ПРОБЛЕМА ТЕХНОГЕННОГО СУСПІЛЬСТВА?

Богдан Кіндзер

канд. наук з фіз. виховання та спорту

*Львівський державний університет фізичної
культури імені Івана Боберського (Україна)*

Dariusz W. Skalski

*doktor habilitowany nauk pedagogicznych i
doktor nauk o kulturze fizycznej profesor*

*Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja
Śniadeckiego w Gdańsku Wydział Kultury Fizycznej, Katedra
Sportu, Zakład Pływania i Ratownictwa Wodnego (Polska)*

*Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej
im. Iwana Boberskiego w Lwowie (Україна)*

Marek Graczyk

doktor nauk o kulturze fizycznej, profesor

*Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej
im. Iwana Boberskiego w Lwowie (Україна)*

Staropolska Akademia Nauk Stosowanych w Kielcach (Polska)

Олександр Хацяюк

заслужений тренер України, старший викладач

*Харківський національний університет
внутрішніх справ (Україна)*

У статті проаналізовано проблему, яка набирає обертів у всьому світі, не оминуло це і нас. Синдром дефіциту уваги та гіперактивності – розлад, найбільш типовими та ключовими ознаками якого є неухважність, гіперактивність та імпульсивність. Це давно відома проблема, яку намагаються розв'язати впродовж століття. Однак не треба плутати з синдромом дефіциту уваги (СДУ). У чому різниця між СДУ та синдромом дефіциту уваги і гіперактивності (СДУГ)?

Якщо відсутні імпульсивність та рухове збудження, тобто наявний гіперкінетичний компонент синдрому, то говорять про СДУ – синдром дефіциту уваги (без літери «Г»). Синдромом дефіциту уваги також часто називають «синдромом ротозеї чи ловіння гав». Наше дослідження доводить, що це не є проблема тільки дітей, а насамперед проблема техногенно розвинутого суспільства.

Вступ. У світі набирає обертів проблема, про яку нічого не говорять і яку називають «синдром дефіциту уваги». Тиха трагедія, яка відбувається з нашими дітьми і яку просто замовчують. Наша міжнародна група фахівців провела аналіз публікацій з цієї теми та опитування в колі своїх знайомих, друзів і співробітників. Висновки, які можна зробити, – це негайно розв'язувати проблему, поки ще не зовсім пізно.

Так, Вікторія Прудей (Victoria Prooday), яка є магістром з трудотерапії в Медичній школі при університеті Торонто (Канада), на основі свого великого досвіду роботи з дітьми та батьками, закликає батьків, що піклуються про майбутнє своїх дітей, звернути увагу на цю проблему.

Навіть, якщо ви в чомусь не погоджуєтесь з нашою точкою зору, будь ласка, візьміть до уваги і дотримуйтесь рекомендацій у вихованні дітей та внуків, які будуть подані в кінці цієї статті. Ми впевнені, що після того, коли ви побачите позитивні зміни в житті вашої дитини, то зрозумієте, чому ця проблема є такою важливою.

Результати досліджень. На жаль, саме зараз у наших домівках розгортається мовчазна і тиха трагедія, яка зачіпає найдорожче, що у нас є, – наших дітей. Значна більшість наших дітей перебуває в жахливому психоемоційному стані. Сучасне техногенне суспільство насатило наше життя комп'ютерами, смартфонами та іншими гаджетами, без яких годі уявити своє існування будь-якій сучасній людині. Так, з одного боку, значно розширилися людські можливості в будь-якій сфері діяльності і комунікацій, люди більше працюють, поліпшуючи свій добробут. Однак у цій шаленій гонитві за благополуччям сім'ї батьки поступово починають віддалятися від своїх дітей, це власне стає початком СДУ, який чомусь позиціонують як дитячу хворобу.

Сумна статистика сьогодення. За останні 15 років статистика психічних розладів у дітей жахає:

- кожна п'ята дитина має психічні розлади;
- поширеність синдрому дефіциту уваги зросла на 43%;
- поширеність підліткової депресії зросла на 37%;
- частота самогубств серед дітей 10-14 років зросла на 200% [3].

Приголомшлива статистика, чи не так? Зрозуміло, що знайдуться опоненти, які доведитимуть, що власне сучасні методи діагностики дають змогу виявити цю проблему.

Однак діти не народжуються такими, і школи не винні, хоча їм зазвичай краще мати справу зі спокійною сірою масою. Чи є вина суспільства, мабуть, так, але частково, тому, що суспільство має бути зацікавленим у молодому фізично і психічно здоровому поколінні, і для цього мають створюватись умови, щоб батьки могли більше часу приділяти дітям, не втрачаючи можливості поліпшити добробут своєї сім'ї.

Однак, як би боляче нам не було це визнавати, здебільшого саме батьки мають самі допомогти своїм дітям.

Основою здорового дитинства, якої позбавлені сучасні діти, є:

- емоційно доступні батьки. Погодьтеся, що переважно замість спілкування з дитиною чи розв'язанні її проблеми батьки залагоджують проблеми даючи своїй дитині смартфон, чи якийсь інший гаджета, щоб тільки не заважав. Це не допустимо, і наслідки не забаряться;
- дитина повинна мати чітко визначене коло обов'язків, які безпелеційно має виконувати без жодних нагадувань. Достатньо 12-15 пунктів на щодень;
- мають бути чітко окреслені межі дозволеного, а настанови аргументованими і переконливими. На жаль, у більшості західних держав тема всездозволеності дітям дуже поширена, і це з часом має серйозні наслідки; .
- має бути збалансоване харчування, мінімум фасфудів, а краще взагалі від них відмовитися і, звичайно, достатній повноцінний сон;
- активний рух і свіже повітря. Знайдіть у своєму графіку годинку для прогулянки і спілкування з вашою дитиною;
- творчі загальнорозвивальні ігри мають бути сімейним обов'язком для всіх членів родини, живе спілкування спілкування у вільному проведенні часу;
- фізична культура, спортивні секції, творчі заняття, спілкування з живою природою мають бути в житті вашої дитини.

На жаль, результати опитувань свідчать про протилежне.

Здоровий спосіб життя, фізична культура, спорт повинні бути важливими в житті вашої дитини.

Спорт і фізична активність допомагають дитині виплеснути енергію здоровим способом, поліпшити концентрацію та знизити тривогу. Намагайтеся, щоб упродовж дня в дитини було побільше фізичної активності. Знайдіть поблизу від дому дитячий майданчик або парк, де дитина змогла б безпечно бігати та забавлятися. Зрештою запишіть дитину в спортивну

секцію. Фізична активність і спорт допоможуть випустити зайве напруження та й відірвати дитину від користування гаджетом.

Висновки. Ми зобов'язані змінити своїх дітей, інакше отримаємо покоління на пігулках. Максимальна зайнятість дитини в суспільному житті, фізична активність і спорт допоможуть відірвати дитину від постійного користування гаджетами, повернути її з «віртуального життя» та уникнути такої небезпеки, як, синдром дефіциту уваги. Сумісна робота батьків та суспільства допоможуть уникнути трагедії майбутнього покоління.

Список використаних джерел

1. Barkley R. Taking charge of ADHD. The complete, authoritative guide for parents. New Yjrk: GuilfordPress, 2013. 363 p.
2. Barragan E., Breuer D., Dopfner M. Efcacy and Safety of Omega – 3/6 Fatty Fcids, Methylphenidate, and a Combined Treatment in Children With ADHD. Journal of Attention Disorders. 2017. № 21. P. 433–441.
3. Гончаренко Н. Історія виникнення поняття «Синдром дефіциту уваги з гіперактивністю» URL: <http://apssychology.org.ua/data/jm/v10/i26/18.pdf>
4. Про трикутник Карпмана. URL: <http://www.tutkatamka.com.ua/nathnennya/psihologiy>.