

## Què és el TDAH?

### Infants hiperactius o infants moguts?



Aquest article intenta donar algunes pautes que poden ajudar a distingir si un nen/a pateix un Trastorn per Dèficit d'Atenció amb Hiperactivitat (TDAH) o bé és un nen/a inquiet/a o somiador/a. També proporciona algunes recomanacions per a pares i mares de nois i noies que han estat diagnosticats amb aquest trastorn.

Servei de Salut Mental

## Què és el TDAH

És un trastorn de l'activitat motora i de l'atenció que es caracteritza per un conjunt de símptomes que apareixen durant la infància. En general, es manifesta abans dels 6 anys i perdura al llarg del temps. Aquests símptomes han d'aparèixer en diversos àmbits de la vida del nen/a (escolar, familiar, social) i repercutir de forma evident en la seva conducta (retard escolar, dificultats d'atenció, relació i/o comunicació amb els companys/es o amb la família).

Aquests són alguns dels **símptomes** que serveixen als experts en salut mental infantil alhora de diagnosticar un TDAH, encara que no tenen perquè manifestar-se tots alhora:

**Inquietud motora** (augment de l'activitat física, especialment de mans i peus, dificultat per estar asseguts, sembla que tinguin un motoret intern...).

**Facilitat per distreure's** i dificultat per a prestar atenció durant un període de temps continuat (estan al seu món, perden objectes, no escolten, no acaben tasques, no retenen ordres,...).

**Impulsivitat** (interrompen converses, impaciència, actuen sense pensar en las conseqüències, ...).

## Quin és l'origen?

Actualment, desconeixem la causa el TDAH. El que sí sabem és que intervenen factors genètics, de criança, socio-ambientals, problemes durant el part... En definitiva, el TDAH és multifactorial, és a dir, que tendeix a ser determinat per diversos factors causals.

## Com es realitza el diagnòstic?

El diagnòstic es realitza mitjançant entrevistes clíniques amb el nen/a, amb els pares, la informació de l'escola, alguns qüestionaris...etc.

No existeix cap prova neurològica o mèdica (TAC, Electroencefalograma, analítica de sang) que ajudi a diagnosticar un TDAH.

## Què poden fer els professionals?

### Possibilitats de tractament

#### Intervenció Psicoterapèutica

Entrevistes individuals o grupals amb freqüència variable realitzades per psicòleg o psiquiatre. Amb un objectiu ampli: promoure l'autoconeixement, fomentar estratègies davant la impulsivitat, treballar l'autoestima i l'autoimatge, reconèixer i facilitar l'expressió d'emocions.

#### Intervenció Farmacològica

El psiquiatre valorarà la conveniència d'una ajuda farmacològica. L'objectiu és millorar la impulsivitat, desatenció i hiperactivitat quan aquestes interfereixin de forma important en la vida del nen/a. El rendiment escolar no depèn únicament del fàrmac. És important consultar dubtes, realitzar el seguiment i revisar la medicació.

#### Intervenció socio-familiars

Entrevistes individuals o grupals dirigides als pares amb una freqüència variable, realitzades per psicòleg/a, psiquiatre o treballador/a social. L'objectiu és detectar dinàmiques de relació poc adequades i trobar estratègies per millorar la relació amb el fill/a.

#### Coordinació amb l'àmbit escolar

Les coordinacions amb l'escola es realitzaran en aquells casos en què les dificultats interfereixin en l'àmbit escolar. L'objectiu és obtenir informació dels professors així com ajudar en la comprensió i maneig del problema de l'alumne.

## Què podem fer com a pares?

### 1. Millorar i potenciar l'atenció:

- És important mantenir una rutina estructurada a casa amb horaris estables i poder avisar amb temps quan la rutina serà alterada.
- Començar acompanyar-los en les activitats que requereixen concentració i poc a poc anar-los deixant sols.
- És important procurar el contacte visual quan sembli que els costa escoltar o atendre.

### 2. Les autoinstruccions:

És important ensenyar als nens/es amb un TDAH a utilitzar el seu llenguatge verbal amb l'objectiu de regular la seva conducta. Les autoinstruccions són pensaments en forma de frases per dir-se a sí mateix.

### 3. La comunicació a partir de normes efectives:

- Les instruccions han de ser clares i concretes.
- Amb un llenguatge comprensible pel nen/a.
- Hem de procurar que no entrin amb contradicció amb d'altres normes.
- Breus i per ordre de prioritats. D'una en una.
- Les indicacions no han d'anar acompanyades de comportaments físics que puguin resultar intimidants per l'infant (assertivitat i mai agressivitat).
- Trobar el moment oportú per donar les instruccions en moments i situacions adequades en la que l'infant pugui escoltar-les.
- El fet d'incomplir una norma ha de tenir sempre les mateixes conseqüències.

### 4. Com reforçar la confiança i l'autoestima:

- Mostrar i generar confiança. Oferir experiències en les que pugui tenir èxit i ser més autònom i responsable (jocs, lúdics, esports, tasques domèstiques...)
- Reconèixer sempre l'esforç i els progressos, per petits que siguin. És molt important que l'infant es senti ben escoltat, recolzat i acollit pels pares (escolta activa).
- Evitar utilitzar "autoconceptes" amb connotació negativa ('gandul', 'dolent', 'agressiu'...)
- Evitar intervenir quan el nen/a intenta resoldre sol un problema, situació o conflicte.

### 5. Reforçar l'organització:

- Utilitzar eines visuals que l'ajudin a organitzar-se en el temps (rellotges, calendaris, cronogrames...)
- Anticipar els canvis previsibles en la rutina diària.
- Donar ordres donant el temps suficient (5 o 10 min) perquè el nen/a pugui reaccionar.

“ És important que els referents de l'infant reconeixin l'esforç i els progressos dels petits per incentivar la seva autoconfiança ”

## Referències bibliogràfiques

- Amador, J.A.; Forns, M; González, M. *Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH)*. Ed. Síntesis. Madrid, 2010
- Escardíbul, M.; Lasa, A.; López, A.; Mabres, M.; Martínez, B.; Miró, M.T.; Montaner, A.; Moya, J.; Segú, S.- *Hiperactividades y déficit de atención*. Ed. Octaedro. Barcelona, 2012.
- National Institute for Health and Clinical Excellence. *Trastorno por déficit de atención con hiperactividad. Diagnóstico y manejo del TDAH en niños, adolescentes y adultos*. NICE publications. Londres, 2008.
- Tomàs, J.; Casas, M. *TDAH: Hiperactividad. Niños movidos e inquietos*. Ed. Laertes. Barcelona, 2003.
- Unidad de Salud Mental Infantil y Juvenil del Hospital Reina Sofía de Córdoba. *Trastorno por déficit de atención e hiperactividad. Guía para padres y educadores*. Ed. Glosa. Barcelona, 2011.
- Berger, M. *El niño hiperactivo y con trastorno de atención*. Ed. Síntesis. Madrid, 2000..
- Sans, A. *Porque me cuesta tanto aprender?, capítulo 2*. Ed. Edebé, 2008.

## Servei de Salut Mental

Sant Pere Claver - Fundació Sanitària  
Centre de Salut Mental Infantil i Juvenil (CSMIJ)

### Cal Muns

C. Gavà, 70-72 · 08014 Barcelona  
Tel. 93 490 46 22 · info@spsalut.org  
www.spsalut.org

Segueix-nos



Amb el suport de

