

Rối Loạn Tăng Động/Giảm Chú Ý (Attention Deficit/Hyperactivity Disorder-AD/HD) Chương (I) – Hiểu rõ về AD/HD

Trẻ em và thanh thiếu niên mắc chứng AD/HD thường gặp khó khăn trong học tập, cũng như cuộc sống xã hội và gia đình. Các em cần sự hỗ trợ đa dạng, bao gồm thuốc uống và giáo dục tâm lý. Ngoài sự hỗ trợ của nhà trường và cộng đồng, phụ huynh rất cần hiểu và hỗ trợ trẻ. Có 3 chương trong bộ sách giáo dục dành cho phụ huynh này, về việc hiểu rõ về AD/HD, cách điều trị và hỗ trợ, cũng như những lời khuyên dành cho phụ huynh khi hỗ trợ trẻ mắc chứng AD/HD. Hy vọng rằng thông qua bộ sách giáo dục dành cho phụ huynh này, phụ huynh có thể hiểu sâu hơn về căn bệnh rối loạn này để có thể nuôi dưỡng trẻ theo những cách phù hợp.

(I)	Hiểu rõ về AD/HD
(II)	Điều trị và Hỗ trợ (Phần 1): Thuốc Quản lý hành vi thích hợp
	Điều trị và Hỗ trợ (Phần 2): Thay đổi tư duy Nâng cao kỹ năng điều hành
(III)	Lời khuyên cho phụ huynh
	Lời khuyên 1: “Cải thiện sự tập trung”
	Lời khuyên 2: “Cải thiện khả năng kiểm soát bốc đồng”
	Lời khuyên 3: “Tăng cường bộ nhớ”

Bộ Giáo dục
2022

Triệu chứng

AD/HD là một chứng rối loạn phát triển thời thơ ấu. Những trẻ mắc chứng AD/HD khác biệt đáng kể so với những trẻ không mắc chứng AD/HD ở độ tuổi của các em về sự chú ý, mức độ hoạt động và kiểm soát bốc đồng, do đó các em có thể gặp nhiều khó khăn hơn trong cuộc sống xã hội cũng như gia đình. Các triệu chứng phổ biến bao gồm:

1. Không chú ý, gồm có:

- Khoảng thời gian chú ý ngắn
- Khó tập trung
- Dễ bị phân tâm bởi các kích thích bên ngoài
- Gặp khó khăn khi tổ chức các nhiệm vụ và hoạt động
- Dễ dàng bỏ qua chi tiết

2. Mức độ hoạt động cao, bao gồm:

- Không thể ngồi yên trong lớp
- Thường bồn chồn ở tay hoặc chân
- Tiếp tục tìm kiếm các đồ vật ở gần
- Nói quá nhiều
- Khó giữ im lặng

3. Tính bốc đồng, bao gồm:

- Hành động mà không nghĩ đến hậu quả
- Thốt ra câu trả lời trước khi kết thúc câu hỏi
- Thường làm phiền người khác

- Thiếu kiên nhẫn trong việc chờ đợi
- Thiếu kiên nhẫn trong các bước kế tiếp

Nguyên nhân và Ảnh hưởng

Cho đến nay, mặc dù nguyên nhân gây ra chứng AD/HD vẫn chưa được xác nhận hoàn toàn nhưng các nghiên cứu cho rằng có thể liên quan đến sự rối loạn của các chất dẫn truyền thần kinh não. Cũng có nghiên cứu chỉ ra rằng thể tích não của trẻ mắc chứng AD/HD có thể nhỏ hơn trẻ bình thường từ 3-5%, trong đó thùy trán và thùy thái dương bị ảnh hưởng nhiều hơn. Trên thực tế, thùy trán là vùng não chịu trách nhiệm về sự chú ý và kiểm soát bốc đồng¹.

Theo Giáo sư Russell A. Barkley, một giáo sư lâm sàng về tâm thần học, trẻ em và thanh thiếu niên mắc chứng AD/HD gặp khó khăn trong việc phát triển chức năng điều hành và kiểm soát bản thân ở các mức độ khác nhau, bao gồm khó kiểm chế phản ứng bốc đồng, trí nhớ hoạt động ngắn hơn và khả năng kiểm soát cảm xúc yếu hơn, khả năng lập kế hoạch và tổ chức yếu hơn, vì vậy các em thường không kiểm soát được hành vi của mình như những trẻ em và thanh thiếu niên cùng độ tuổi.

Giới thiệu, Đánh giá và Hỗ trợ

Nếu phụ huynh nghi ngờ trẻ có thể mắc chứng AD/HD, họ nên bắt đầu liên hệ với Điều phối viên về Nhu cầu Giáo dục Đặc biệt, giáo viên lớp, nhân viên hướng dẫn học sinh hoặc nhân viên xã hội của trường học. Sau đó, nhà trường có thể hiểu sâu hơn về khả năng học tập và khả năng thích ứng xã hội của học sinh. Ở các trường trung học và tiểu học công lập, các đội hỗ trợ học sinh sẽ giới thiệu học sinh đến các chuyên gia, chẳng hạn như các nhà tâm lý học giáo dục, để được đánh giá toàn diện, nhằm hiểu được hiệu suất và nhu cầu học tập, xã hội và tình cảm của học sinh. Ngoài ra, phụ huynh có thể nhờ giới thiệu con em mình đến các Trung tâm Đánh giá Trẻ em của Sở Y (<https://www.dhcas.gov.hk/en/>) tế thông qua các chuyên gia để được thực hiện các dịch vụ đánh giá. Nếu học sinh cần chẩn đoán thêm về chuyên môn, các bác sĩ chuyên khoa sẽ giới thiệu các em đến bác sĩ tâm thần.

Tại Hồng Kông, AD/HD được chẩn đoán bởi bác sĩ tâm thần hoặc bác sĩ nhi khoa được đào tạo chuyên môn liên quan. Các bác sĩ y khoa sẽ hiểu những khó khăn của trẻ em từ nhiều khía cạnh khác nhau. Ngoài quan sát lâm sàng, các bác sĩ y khoa cũng sẽ tìm hiểu từ cha mẹ về lịch sử phát triển của trẻ, các hành vi trong các môi trường khác nhau (bao gồm cả trường học, gia đình và xã hội), mức độ nghiêm trọng và thời gian diễn ra các hành vi khó khăn; cũng như các thông tin liên quan khác được thu thập từ các giáo viên của trường.

Về vấn đề hỗ trợ, các chuyên gia trường học, bao gồm nhà tâm lý học giáo dục, nhân viên xã hội của trường và giáo viên hướng dẫn, sẽ cùng thảo luận về các chiến lược hỗ trợ phù hợp để đáp ứng nhu cầu về tình cảm, xã hội và học tập của học sinh. Những điều này có thể bao gồm tối ưu hóa các chiến lược giảng dạy trong lớp học, sắp xếp bạn học hỗ trợ, xây dựng hệ thống khuyến khích và cung cấp đào tạo nhóm bổ sung và hướng dẫn cá nhân. Sự hợp tác chặt chẽ giữa gia đình và nhà trường là rất quan trọng để giúp trẻ em và thanh thiếu niên mắc chứng AD/HD. Phụ huynh nên duy trì liên lạc chặt chẽ với giáo viên để hiểu về nhu cầu học tập và sự điều chỉnh chung ở

trường của trẻ, đưa ra các chiến lược nhất quán nhằm tạo điều kiện thuận lợi cho sự phát triển của trẻ.

Nếu quý vị quan tâm đến các triệu chứng hoặc chẩn đoán AD/HD, quý vị có thể tham khảo Bản tin SE số 42 – “Cách tăng cường kỹ năng điều hành của trẻ em mắc chứng rối loạn tăng động/giảm chú ý” (chỉ bằng tiếng Trung) để biết thêm thông tin.

<https://sense.edb.gov.hk/en/integrated-education/information-for-parents-and-the-public/special-education-newsletter/38.html>

Tài liệu tham khảo:

1. Viện Sức khỏe Tâm thần của Bệnh viện Castle Peak: Rối loạn tăng động và giảm chú ý (ADHD), từ

https://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/article_02_01_01.asp