

Znalci jistě oduší, že dnes budeme probírat již velice známou poruchu chování. Už z anglického názvu vyplývá, že u této poruchy něco chybí a něco přebývá. Název vznikl až někdy začátkem tohoto tisíciletí, dříve se nepoužíval a jako dětský psycholog i psychiatr jsem se s ničím takovým nesetkal.



# ADHD

## Attention Deficit and Hyperactivity Disorders

**Z**ato nyní se s ADHD dětmi roztrhl pytel. Zčásti je to zřejmě způsobeno tím, že se tento typ poruchy opravdu vyskytuje častěji, ale zcela určitě i tím, že obsah tohoto názvu se mění, resp. diagnóza je dnes přisuzována i těm dětem, kterým by před několika lety přisouzena nebyla. Má to několik důvodů. Jedním z nich jsou změny, které za poslední dvě až tři desetiletí můžeme u dětí jasně pozorovat.

### Papír na ADHD

Zatímco v minulosti byl prototypem kluk, který byl plný energie, vracel se domů s roztrhanými kalhotami a špinavý, občas rozbil okno či hlavu kamaráda, dnes je typickým dí-

tětem holčička, sedící způsobně u stolu či v lavici a prohlížející si chytrý telefon. Kluci velmi výrazně ztrácejí fyzickou i psychickou odolnost. Pak se občas vyskytne dítě, které by před 40–50 lety bylo označováno za normální. Dnes však normální není, protože mezi dětmi trpícími únavovým syndromem, přeslazeností, přesoleností a absolutním nedostatkem pohybu je jiné. Je plné dětské energie. V takovém případě bývá dítě povoláno k dětskému psychologovi, který jak na běžícím pásu vyrábí ADHD. Jak mi bylo dětským psychologem vysvětleno a jak jsem se dozvěděl ve škole od ředitelky, je to pro děti výhodné, protože jakmile má dítě diagnózu, učitelé na něj musí brát ohled a nemohou je brát jako ostatní děti. Děti s ADHD na to

zkrátka mají papír, mohou trochu více zlobit a nemusí tak pečlivě zpracovávat domácí úkoly, mohou vyrušovat při vyučování a nejsou trestáni důtkami či sníženou známkou z chování, protože jsou proti ADHD a nemohou s tím nic dělat. To není pláč nad starými časy, je to psychologický fakt. Diagnózu ADHD určuje psycholog za pomoci pedagoga, je to hodnocení hodně subjektivní a podléhá změnám v čase i v místě. Samozřejmě se můžeme potkat s dětmi, které mají tento typ poruchy, a na první pohled ho může diagnostikovat každý laik. Projevy jsou natolik specifické, silné a závažné, že je porucha vyčleňuje z dětské kolektivy a jsou ve třídách obtížně akceptovatelní. Na čtenáře může to, co jsem dosud napsal, dělat dojem, že taková

porucha vlastně neexistuje a že je vymyšlená. Nikoliv, taková porucha existuje, je stále častější a my se budeme snažit se pochopit, proč jí trpí stále více a více dětí.

## Projevy poruchy

Do této kategorie mohou spadnout i děti, které tam nepatří a jsou z pohledu dob minulých normální, ale jejich chování se nehodí do dětské společnosti. Mají zkrátka dostatek energie, jsou fyzicky zdatné a chovají se jinak než děti, jejichž jediným pohybem je pohyb myši před počítačem či listování v chytrém telefonu. Nedávno jsem narazil na krásný kreslený vtip, kde učitel říká matce: „Mohu vás velice potěšit. Váš syn má nejchytřejší mobilní telefon ve třídě.“ Pokud se vyskytne „pravé“ ADHD, je to problém pro rodiče, dítě, okolí i pedagogy. Projevem typické poruchy je nevladatelná hyperaktivita. Ta může dosáhnout až mimořádné intenzity. V ordinaci děti pobíhají, berou vše do ruky, jsou drzé, matka je okřikuje, stále je plácá přes ruce nebo fyzicky imobilizuje. To je hlavní příznak ADHD. Není však jediný. Jde o onemocnění mozku, a velice často se přidávají emocionální poruchy. I ty mohou mít velkou intenzitu a mohou být i velmi pestré. Obvykle se kombinuje agresivita s úzkostí. Dítě trpí výbuchy vzteku nebo impulsivně napadá spolužáky, někdy si troufne i na rodiče. Na druhé straně, když je chcete vyšetřovat EAV přístrojem, reaguje silnou úzkostí – „co mi to chcete dělat“, ale i bolestí na dotek sondy. A i od rodičů si můžete poslechnout různé stesky na kombinaci těchto emocí. Poruchy emocí mohou být i jiného charakteru – od kolísání nálad až po stavy sebeobviňování nebo paranoidní obviňování druhých apod. Rovněž proces ukládání vědomostí a logického myšlení může být mozkovou poruchou narušený, takže některé tyto děti mohou mít velký problém s učením. Nesoustředí se, neumí systematicky pracovat a porušené jsou i procesy učení. Není to úplným pravidlem, takové dítě může být i chytré, avšak jeho chytrost bývá skryta ve zmíněných poruchách. Platí pravidlo, že kolem dvanáctého až třináctého roku se děti s ADHD začínají zklidňovat. Některé z nich pokračují v poruchách jiného charakteru, trpí např. zvýšenou agresivitou nebo negativismem, poruchami chování; jiné děti se zklidňují opravdu výrazně. A přebytek dráždivých mozkových procesů mohou přeměňovat na různé druhy originálního myšlení, umělecké tvorby nebo sportovní aktivity a podobně. Nemůžeme se proto spolehnout na to, že s dospíváním poruchy zmizí, že hypemotorické, hyperaktivní chování,

ale nelze ani předpovědět, jakým směrem se bude ubírat mozková porucha.

## Narušení plodu toxiny v nitroděložní fázi

Základ tohoto problému tkví v nitroděložní fázi života. Nejčastějšími problémy, které mohou plod potkat, je přítomnost neurotoxic- kých toxinů, které ovlivňují vývoj mozku. Jen

ve stručnosti podotýkám, že mozek se skládá z neuronů, gliových buněk a ze synapsí. V nitroděložním životě mohou být porušeny právě neurony, tedy nervové buňky, ale i procesy na synapsích, na spojnicích výběžků těchto buněk. K poškození gliového systému dochází obvykle později. Proto může být obviňováno i očkování, protože přináší do mozku spoustu toxických látek – antigenů, ale i těžkých kovů, např. hliník. Gliový systém

Tato porucha je stále častější a my se budeme snažit pochopit, proč jí trpí stále více a více dětí.



není schopen provést očistu – detoxikaci gliových buněk – a vzniká vlastně zanášení metabolickými toxiny. A porucha, která mohla být dříve skryta, může po očkování vystoupit. V průběhu nitroděložního života je vývoj ohrožen především dvěma faktory. Jeden představují mikrobiální ložiska především

krví do plodu a ohrožují vyvíjející se mozek. Obvykle střevní dysmikrobie pokračuje i u narozeného dítěte a mozek takového dítěte je nadále bombardován toxiny; dysmikrobie způsobuje zvýšenou dráždivost mozkových buněk. Hyperaktivita i další projevy ADHD pak souvisí s vývojem v mozkové kůře.

dobný princip problémů nalezneme i v emocionálních centrech. Dysmikrobie poškozují a oslabuje nervový systém a ten se pak stává snadnou kořistí různých mikroorganismů, především borélie či neurotoxických virů. Tyto infekce se do organismu obvykle nedostávají zvenčí, ale unikají ze střevního obsahu, kde se tyto mikroorganismy přemnožují, dostávají se do krevního systému a zachytávají se pak v místech, která jsou oslabená třeba právě z nitroděložního vývoje nebo genetiky. S tím prakticky nikdo nepočítá, ale je to zcela logické, neboť ve střevech máme mikroflóru celého kontinentu, na kterém žijeme, takže není potřeba, abychom se infikovali něčím zvenčí, stačí, když organismus přestane zvládat symbiózu, tedy souhru mikroorganismů, které se ve střevech běžně nacházejí.

## Platí pravidlo, že kolem dvanáctého až třináctého roku se děti s ADHD začínají zklidňovat.



Tyto infekce se do organismu obvykle nedostávají zvenčí, ale unikají ze střevního obsahu. Zde se mikroorganismy přemnožují, dostávají se do krevního systému a zachytávají se v místech, která jsou oslabená právě z nitroděložního vývoje nebo geneticky.

## Pomoc detoxikací i dietou

Nakonec tedy dochází k poškození všech struktur: neuronů, synapsí i gliových buněk. Chceme-li takto postiženému dítěti pomoci, musíme především provést střevní symbiózu. Tento proces máme detoxikací již velmi elegantně a účinně vyřešený. Dysmikrobie a její opak, střevní symbióza, má za následek, že mozek nereaguje dráždivě na elektrické potenciály, které tam chaoticky probíhají. Pomůžeme-li tomu i dalšími preparáty, můžeme dosáhnout zajímavého výsledku. Jako další preparáty mám na mysli **Elemde** k odstranění mikrobiálních ložisek z mozkové kůry, **Mezeg**, který pomáhá likvidaci ložisek z gliových buněk. Velmi důležité jsou i emocionální preparáty, tedy **Egreson**, **Anxinex** či **Em-base**. V mozku mohou být přítomny i těžké kovy, které významně zvyšují dráždivost nervové tkáně. Proto k detoxikaci ADHD doplňujeme i preparáty, které aktivují vylučování těchto toxických kovů. Doporučuji **MindDren** a **Antimetal**.

Na počátku nalézáme u dětí s ADHD i různé metabolické poruchy, především nesnášenlivost mléka a lepku. Mnoho lidí má již zkušenosti s tím, že při odstranění těchto potravin dochází k částečnému zlepšení. Zkombinujeme-li dietu s popsanou detoxikací, výsledek bude překvapující. Preparáty **Joalis** určené pro střevní dysmikrobii však mají účinek i na imunologické pochody ve střevech a proto tyto intolerance lepku či kaseinu fakticky odstraňují. Přesto doporučuji, je-li rodič schopen doporučenou dietu provádět, aby byla dodržena. O tom, že při symbióze zanikají i imunologické pochody ve střevech, se zmiňuji proto, abychom nevzdávali péči o děti

v děloze a v orgánech, které s ní souvisí. Toxiny z těchto ložisek mohou být neurotoxické, záleží na druhu infekce. Tento plod je pak přímo ovlivňován vznikajícími toxiny. Velmi často se s tímto problémem kombinuje i druhá porucha, ale všechno může vystupovat i samostatně. Jde o střevní dysmikrobii s produkcí toxických a neurotoxických látek. Ve střevech se tyto látky vstřebávají do oběhového systému, dostávají se pupečnickovou

Každá buňka mozkové kůry je mikroelektrárnou, ve které vznikají elektrické potenciály, které musejí být distribuovány pravidelně po celé kůře. Jestliže jde o poruchu této elektrické aktivity, tak se mozková buňka chová jako kondenzátor, kondenzuje – shromažďuje potenciály a ty pak vybuchují a dráždí určité okrsky mozkové kůry, někdy i mozkovou kůru celou. Z toho pak vzniká hyperaktivita, která je neovladatelná. Po-





s ADHD, i když rodiče nejsou schopni prová-  
dět příslušnou dietu. Už samotné omezení  
těchto potravin je smyslné.

## Psychofarmaka nebo moudrost?

ADHD představuje funkční mozkovou po-  
ruchu. To znamená, že při vyšetření mozku,  
které nám může odhalit různé organické po-  
ruchy, nedosáhneme žádných pozitivních  
výsledků. Pokud bychom dosáhli na po-  
drobnější vyšetření např. magnetickou rezo-  
nancí, viděli bychom poruchy distribuce  
cukru, ze kterého se vyrábí elektrické po-  
tenciály a které u takto postižených dětí mo-  
hou vykazovat lokální poruchy, to znamená  
shromažďování cukru v určitých mozkových  
lokality, např. ve frontálním laloku moz-  
ku, což povede k sociálním poruchám, nebo  
v temporálním laloku, což povede ke zvýše-  
né dráždivosti mozku nebo parietálnímu la-  
loku, což má za následek imunitní poruchy.  
Proto celou sestavu, kterou jsme si jmeno-  
vali, doplníme ještě preparátem **Cranium**,  
který odstiňuje toxická ložiska různých moz-  
kových laloků, a nemusíme umět pátrat, ve  
kterém mozkovém laloku dochází k hlavní  
kumulaci elektrických poruch. ADHD je one-  
mocnění nebo spíše porucha, u které může  
sehrát detoxikace naprosto rozhodující úlo-  
hu. Veškeré psychologické léčebné postupy  
a výchovné postupy jsou u opravdové ADHD

Detoxikace posune takové dítě úplně do jiné  
roviny, jiné dimenze, a výsledky bývají natolik  
přesvědčivé, že rodiče vyjadřují úžas.

spíše neúčinné než jen málo účinné. Detoxi-  
kace posune takové dítě úplně do jiné rovi-  
ny, jiné dimenze, a výsledky bývají natolik  
přesvědčivé, že rodiče vyjadřují úžas. Je však  
potřeba komplexní detoxikace a samozřej-  
mě, že musíme počítat i s tím, že vrozené po-  
ruchy genetického materiálu jsou natolik sil-  
né, že je není možné detoxikací překonat.  
Proto rodičům nic sebevědomě neslibujeme  
a raději se necháme všichni překvapit. Ně-  
které genetické poruchy mohou být odstra-  
nitelné – vznikly působením genotoxických  
látek ze střeva. Překvapení pak bývá veliké.  
Bohužel se nám do poradny dostává jen vel-  
mi málo dětí s touto poruchou, protože mezi  
rodiči, psychology i školou vládne přesvěd-  
čení, že jediným člověkem, který zde může  
zasáhnout, je psycholog, eventuálně věří  
podávání některých psychofarmak na bázi  
*ritalinu*. Útlum nervových projevů pomocí  
těchto léků možná vede k lepší toleranci po-  
tíží, ale na druhé straně vede k celkovému  
útlumu centrální nervové soustavy, což má  
za následek zpomalený vývoj dítěte, přede-  
vším u vývoje mentálního. Mnozí rodiče to

primárně odmítají, protože jsou si tohoto  
faktu vědomi. Není potřeba, aby děti s ADHD  
procházeli našimi poradnami, ale bylo by vý-  
borné, kdyby se náš postup rozšířil v popu-  
laci, protože zmíněné preparáty, které patří  
do oblasti potravinových doplňků, si každý  
může opatřit prostřednictvím e-shopu sám.  
Lidé však nedokáží rozlišit, jaký je rozdíl  
mezi vědomostmi a informacemi a mezi tím  
být moudrý. Právě moudrost hraje v tako-  
vých okamžicích rozhodující úlohu. S růstem  
informačních možností vzrůstá sebevědomí  
lidí, objevuje se hypertrofické ego, to však  
vůbec nepřispívá k lepšímu chování lidí.  
Vidím to ostatně kolem sebe velmi často  
až nepřetržitě. Jste-li moudří, víte, co nevíte,  
a dokážete si poradit s vlastní hloupostí a ne-  
jistotou. Máte-li hypertrofované ego, tak bu-  
dete naopak hloupost a nejistotu zahánět  
přebujelým sebevědomím  
a to nevede ke skutečně ra-  
cionálnímu lidskému chová-  
ní. Moudří lidé budou vědět,  
co tím myslím.

MUDr. Josef Jonáš

