

COVID-19 PANDEMIJA IR AKTYVUMO BEI DĖMESIO SUTRIKIMAS

Ieva Čalkaitė¹, Andra Kerševičiūtė¹, Edgaras Diržius²

¹Lietuvos sveikatos mokslų universitetas, Medicinos fakultetas,

²Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Kauno klinikos, Psichiatrijos klinika

Raktažodžiai: aktyvumo ir dėmesio sutrikimas, koronavirusas, COVID-19, pandemija, psichinė sveikata, nuotolinis mokymas, vaikai, tėvai.

Santrauka

COVID-19 sukelta pandemija ir karantinas sutrikdė kasdienį žmonių gyvenimą ir sukėlė rimtą sveikatos krizę. Šis laikotarpis ypač paveikė aktyvumo ir dėmesio sutrikimą turinčius vaikus ir jų tėvus. Suprastėjo aktyvumo ir dėmesio sutrikimą turinčių vaikų pažymiai, miego kokybė bei mityba. Šie vaikai pradėjo daugiau laiko leisti prie ekranų, sumažėjo jų fizinis aktyvumas. Karantino metu atsiradę pokyčiai siejami su suprastėjusia vaikų psichine sveikata – padažnėjo nerimo bei depresijos epizodų, išryškėjo hiperaktyvumas ir nedėmesingumas. Pandemijos laikotarpiu suprastėjo ir tėvų psichinė sveikata bei gyvenimo kokybė. Šiame straipsnyje apžvelgiamos problemos, su kuriomis pandemijos metu susiduria aktyvumo ir dėmesio sutrikimą turintys vaikai ir jų tėvai, aptariami įvairiose šalyse atliktų tyrimų rezultatai, pateikiamos rekomendacijos užkirsti kelią vaikų ir tėvų psichoemocinės būklės blogėjimui.

Įvadas

Aktyvumo ir dėmesio sutrikimas (ADS) – vienas dažniausių elgesio sutrikimų, nustatomas 3-7 proc. vaikų ir paauglių [1,2]. Pagrindiniai ADS požymiai yra impulsyvumas, nedėmesingumas ir hiperaktyvumas. Pagal vyraujančius simptomus, ADS skirstomas į tris tipus: hiperaktyvumo, nedėmesingumo ir mišrusis [3]. Aktyvumo ir dėmesio sutrikimu sergantiems vaikams sunku susikaupti bei išlaikyti dėmesį, dėl to jų mokymosi rezultatai būna prastesni, nei sveikų bendraamžių. ADS turintys vaikai yra labai jaudrūs, negali ramiai pasėdėti, todėl padidėja traumų rizika, jie dažniau hospitalizuojami, dažniau serga depresija bei konfliktuoja su šeimos nariais, labiau linkę vartoti psichoaktyviąsias medžiagas, palyginti su sveikų vaikų populiacija [4–6].

2020 metų pradžioje prasidėjusi koronaviruso (COVID-19) pandemija iš esmės pakeitė žmonių gyvenimus.

Nuotolinis mokymasis, būrelių veiklos sustabdymas, socialinė izoliacija (negalėjimas pasimatyti su savo draugais ir artimaisiais) ir kiti apribojimai neigiamai veikia vaikų ir paauglių psichikos sveikatą ir emocinę būklę. Šis laikotarpis ypač sunkus ne vien aktyvumo ir dėmesio sutrikimą turintiems vaikams, bet ir jų artimiesiems – hiperaktyvūs, nedėmesingi vaikai kelią stresą bei trukdo dirbantiems namuose artimiesiems, o mėginimai juos nuraminti, prašymai ramiai pasėdėti vaikams sukelia kančią [7–9].

Tyrimo tikslas – apžvelgti problemas, su kuriomis pandemijos metu susiduria aktyvumo ir dėmesio sutrikimą turintys vaikai ir jų tėvai, aptarti įvairiose šalyse atliktų tyrimų rezultatus, pateikti rekomendacijų užkirsti kelią vaikų ir tėvų psichoemocinės būklės blogėjimui.

Tyrimo medžiaga ir metodai

Straipsnių paieška atlikta naudojant PubMed duomenų bazę bei Google Scholar informacijos paieškos sistemą. Naudoti raktažodžiai: attention-deficit/hyperactivity disorder, coronavirus, pandemic, mental health, online learning, children, parents.

Tyrimo rezultatai

COVID-19 pandemijos įtaka aktyvumo ir dėmesio sutrikimą turintiems vaikams. Pagrindinės mokslinėje literatūroje aprašomos problemos, su kuriomis COVID-19 pandemijos metu susiduria ADS turintys vaikai, yra ne tik jau esamų simptomų (hiperaktyvumas, nedėmesingumas, impulsyvumas) pablogėjimas, bet ir padidėjusio išmaniųjų technologijų (telefonas, kompiuteris, televizorius) naudojimo, nuotolinio mokymosi keliama iššūkiai, miego sutrikimai, nerimas ir depresija [4,8–13].

Karantino metu mokyklos ugdymą vykdė nuotoliniu būdu, būrelių veikla buvo sustabdyta, tad vaikai pradėjo daugiau laiko leisti prie ekranų – išmaniųjų telefonų, televizorių, kompiuterių. Šveicarijoje atlikto tyrimo metu nustatyta, kad pandemijos laikotarpiu 4 valandas ir daugiau per dieną prie telefonų praleidžia 2 kartus, o prie kompiuterių, įskaitant planšetinius, 10 kartų daugiau vaikų, nei prieš pandemiją (ty-

rime dalyvavo ir į apklausas atsakinėjo aktyvumo ir dėmesio sutrikimą turinčių vaikų tėvai). Pastebėta, kad pandemijos metu išaugo kompiuterinius žaidimus pamėgusių vaikų (nuo 0 iki 17 proc.) ir paauglių (nuo 6 iki 23 proc.) skaičius. Tyrimo metu nustatytas ryšys tarp prie išmaniųjų technologijų praleisto laiko ir ADS simptomų pablogėjimo: daugiau laiko prie elektroninių informacijos sklaidos priemonių praleidžiantys vaikai buvo irzlesni, jiems buvo sunkiau susikaupti atliekant svarbius darbus [12]. Kitų tyrimų metu pastebėta, kad COVID-19 pandemijos metu sumažėjo ADS sergančių vaikų fizinis aktyvumas, nes jie mieliau laiką leidžia socialiniuose tinkluose, žaisdami kompiuterinius žaidimus, ar žiūrėdami televizorių [10,14].

Pandemijos metu suprastėjusi aktyvumo ir dėmesio sutrikimą turinčių vaikų ir paauglių miego kokybė, netinkama mityba, sumažėjęs fizinis aktyvumas ir prie ekranų praleidžiamas laikas siejami su didesne nerimo ir depresijos rizika bei esamųjų simptomų pablogėjimu [8–10]. Žinoma, kad aktyvumo ir dėmesio sutrikimą turinčių pacientų elgesys priklauso nuo aplinkos pokyčių, tad akivaizdu, kad pandemijos sąlygoti staigūs gyvenimo būdo pasikeitimai turėjo įtakos jų miego kokybei ir elgesiui.

Vieno tyrimo metu buvo nustatyta, kad pandemijos laikotarpiu sutrumpėjo ADS turinčių vaikų miego laikas (miega mažiau nei 7 valandas per naktį), padaugėjo nerimo prieš miegą ir mieguistumo dieną atvejų. Autorių duomenimis, padaugėjo sapnuojančių košmarus, vaikščiojančių per miegus, negalinčių užmigti, griežiančių dantimis vaikų skaičius [8]. Kito tyrimo duomenimis, pandemijos metu netinkamai besimaitinantiesiems, mažiau sportuojantiems ir mažiau miegantiems ADS turintiems vaikams dažniau pasireiškė nerimo ar depresijos simptomai [10]. COVID-19 pandemijos metu pasikeitus aktyvumo ir dėmesio sutrikimą turinčių vaikų kasdieniams įpročiams (daugiau laiko praleidžia namuose, mažiau sportuoja, valgo daugiau nesveiko maisto, mažiau miega), pastebėtas esamų simptomų pablogėjimas (labiau išreikštas hiperaktyvumas ir nedėmesingumas, irzlumas bei nerimą keliantis elgesys), dažnesni liūdesio, nerimo ar depresijos epizodai [7,9,14].

Aktyvumo ir dėmesio sutrikimą turintiems vaikams labai sunku susikaupti ir išlaikyti dėmesį, todėl jų mokymosi rezultatai dažnai prastesni, nei sveikų bendraamžių. Prasiidėjus nuotoliniam mokymui, ADS turinčių vaikų pažymiai dar labiau suprastėjo. Šiems vaikams sunku planuoti laiką, atlikti užduotis nuotoliniu būdu, dėl to jiems labai svarbi tėvų pagalba ir įsitraukimas į mokymosi procesą [11,13].

COVID-19 pandemijos įtaka aktyvumo ir dėmesio sutrikimą turinčių vaikų tėvams. Prasiidėjus COVID-19 pandemijai, daugybė žmonių ėmė dirbti nuotoliniu būdu. Dirbdami namuose tėvai daugiau laiko praleidžia su vaikais,

taip normalu, kad kyla įvairiausių su bendravimu susijusių iššūkių. Vieno tyrimo duomenimis, pandemijos metu padaugėjo žodinio smurto prieš aktyvumo ir dėmesio sutrikimą turinčius vaikus, šaukimo, garsaus barimo, mušimo ir baudymo atvejų [9]. Tėvams ypač sunku susitvarkyti su socialinės izoliacijos keliamais iššūkiais bei nuotolinio mokymosi problemomis. Daugelis tėvų, auginančių aktyvumo ir dėmesio sutrikimą turinčius vaikus, pranešė apie pandemijos metu pablogėjusią gyvenimo kokybę bei padidėjusį patiriamą streso lygį [15,16]. Vieno tyrimo metu nustatyta, kad ADS turinčių vaikų tėvai mažiau pasitiki savimi, jiems kyla daugiau su nuotoliniu mokymosi susijusių sunkumų, nei sveikųjų vaikų tėvams [13]. Pastebėta, kad asmenų, auginančių ADS turintį vaiką, pandemijos sunkumai reikšmingai susiję su prasta globėjų psichine sveikata [16].

Rekomendacijos. Atsižvelgdami į tyrimų duomenis, mokslininkai pateikia rekomendacijų, kaip sumažinti COVID-19 pandemijos žalą aktyvumo ir dėmesio sutrikimą turinčių vaikų psichinei sveikatai. Pirmiausia reikėtų užtikrinti, kad tiek vaikai, tiek jų tėvai gautų profesionalią pagalbą. Viena geriausių priemonių yra nuotolinės konsultacijos, kurių metu vaikų mokytojai ir psichologai (psichoterapeutai) informuoja tėvus apie vaikų sveikatos būklę, mokymosi sunkumus, veda bendravimo su elgesio sutrikimų turinčiais vaikais mokymus. Konsultacijų metu tėvai išmoksta esminius bendravimo su ADS turinčiais vaikais principus: kaip sustiprinti pasitikėjimą savimi, kaip išlikti ramiems ir suvaldyti stresą, bendraujat su vaikais. Psichologai (psichoterapeutai) tėvams padeda sudaryti vaiko dienotvarkę, nuspręsti, kokia veikla užsiimti su vaikais namuose. Nuotolinės konsultacijos labai svarbios ir vaikams, nes jų metu vaikai išmoksta įvertinti ir kontroliuoti savo emocijas, gali atvirai pasikalbėti su psichologais (psichoterapeutais) apie slegiančias problemas, sumažinti nerimą [15,17].

Aktyvumo ir dėmesio sutrikimą turintiems vaikams labai svarbi subalansuota dienotvarkė ir veiklų įvairiapusiškumas. Labai svarbu užtikrinti pakankamą miego trukmę (nuo 8 iki 12 valandų per naktį) ir pasirūpinti, kad vaikai bent 60 min. per dieną užsiimtų vidutinio ar didelio intensyvumo fizine veikla. Miego higiena, subalansuota mityba ir fizinis aktyvumas gali padėti išvengti simptomų pablogėjimo, nerimo ar depresijos epizodų pasireiškimo [10].

Pandemijos metu išmaniosios technologijos padeda palaikyti ryšius su draugais ir artimaisiais, jos yra pagrindė nuotolinio mokymosi priemonė, tad labai svarbu užtikrinti, kad vaikai šias priemones naudotų pagal paskirtį, o ne pramogų tikslais. Siekiant išvengti psichinės sveikatos būklės pablogėjimo, reikėtų nustatyti ribas, kiek laiko per dieną vaikui leidžiama praleisti prie ekranų [9,14].

Labai svarbu, kad mokyklos bendruomenė pagalbą teiktų

ne tik mokymosi sunkumų turintiems vaikams, bet ir tėvams, kurių vaikams sunkiau įveikti nuotolinio mokymo keliamus iššūkius. Tėvai turėtų labiau savimi pasitikėti, įsitraukti į vaikų ugdymo procesą ir padėti jiems spręsti mokymosi problemas [13].

Išvados

1. 2020 metais prasidėjusi COVID-19 pandemija padarė daug žalos psichinei žmonių sveikatai. Ypač daug problemų kilo aktyvumo ir dėmesio sutrikimą turintiems vaikams bei jų artimiesiems.

2. Per karantiną suprastėjo vaikų miego kokybė, pasikeitė mitybos įpročiai, vaikai pradėjo daugiau laiko leisti prie ekranų, mažiau užsiiminėjo fizine veikla, suprastėjo mokymosi rezultatai, padažnėjo nerimo ar depresijos epizodų, išryškėjo hiperaktyvumas ir nedėmesingumas.

3. Siekiant užkirsti kelią psichoemocinės būklės blogėjimui, analizuojami įvairūs rizikos ir apsauginiai veiksniai, teikiamos rekomendacijos.

Literatūra

- Polanczyk G V, Willcutt EG, Salum GA, Kieling C, Rohde LA. ADHD prevalence estimates across three decades: an updated systematic review and meta-regression analysis. *Int J Epidemiol* 2014;43(2):434. <https://doi.org/10.1093/ije/dyt261>
- Polanczyk G, De Lima MS, Horta BL, Biederman J, Rohde LA. The worldwide prevalence of ADHD: A systematic review and metaregression analysis. *Am J Psychiatry* 2007;164(6):942-8. <https://doi.org/10.1176/ajp.2007.164.6.942>
- Leskauskas D., Kuzmickas K. ir kt. Kauno miesto pradinį klasių moksleivių aktyvumo ir dėmesio sutrikimo bei gretutinių psichikos sutrikimų tyrimas. *Medicina*, 2004, 40(6).
- Sibley MH, Ortiz M, Gaias LM, Reyes R, Joshi M, Alexander D, et al. Top problems of adolescents and young adults with ADHD during the COVID-19 pandemic. *J Psychiatr Res* 2021;136:190. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.02.009>
- Danielson ML, Bitsko RH, Ghandour RM, Holbrook JR, Kogan MD, Blumberg SJ. Prevalence of Parent-Reported ADHD Diagnosis and Associated Treatment Among U.S. Children and Adolescents, 2016. *J Clin Child Adolesc Psychol* 2018;47(2):199. <https://doi.org/10.1080/15374416.2017.1417860>
- Mahone EM, Denckla MB. Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: A Historical Neuropsychological Perspective. *J Int Neuropsychol Soc* 2017;23(9-10):916. <https://doi.org/10.1017/S1355617717000807>
- Hollingdale J, Adamo N, Tierney K. Impact of COVID-19 for people living and working with ADHD: A brief review of the literature. *AIMS Public Heal* 2021;8(4):581. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2021047>
- Bruni O, Breda M, Ferri R, Melegari MG. Changes in sleep patterns and disorders in children and adolescents with attention deficit hyperactivity disorders and autism spectrum disorders during the covid-19 lockdown. *Brain Sci* 2021;11(9). <https://doi.org/10.3390/brainsci11091139>
- Shah R, Raju VV, Sharma A, Grover S. Impact of COVID-19 and Lockdown on Children with ADHD and Their Families-An Online Survey and a Continuity Care Model. *J Neurosci Rural Pract* 2021;12(1):71. <https://doi.org/10.1055/s-0040-1718645>
- Swansburg R, Hai T, Macmaster FP, Lemay JF. Impact of COVID-19 on lifestyle habits and mental health symptoms in children with attention-deficit/hyperactivity disorder in Canada. *Paediatr Child Health* 2021;26(5):e199. <https://doi.org/10.1093/pch/pxab030>
- Breaux R, Dunn NC, Langberg JM, Cusick CN, Dvorsky MR, Becker SP. COVID-19 Resulted in Lower Grades for Male High School Students and Students With ADHD. *J Atten Disord* 2021;10870547211044212. <https://doi.org/10.1177/10870547211044211>
- Werling AM, Walitza S, Drechsler R. Impact of the COVID-19 lockdown on screen media use in patients referred for ADHD to child and adolescent psychiatry: an introduction to problematic use of the internet in ADHD and results of a survey. *J Neural Transm* 2021;128(7):1033. <https://doi.org/10.1007/s00702-021-02332-0>
- Becker SP, Breaux R, Cusick CN, Dvorsky MR, Marsh NP, Sciberras E, et al. Remote Learning during COVID-19: Examining School Practices, Service Continuation, and Difficulties for Adolescents with and ADHD. *J Adolesc Health* 2020;67(6):769. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.09.002>
- Sciberras E, Patel P, Stokes MA, Coghill D, Middeldorp CM, Bellgrove MA, et al. Physical Health, Media Use, and Mental Health in Children and Adolescents With ADHD During the COVID-19 Pandemic in Australia. *J Atten Disord* 2020;1087054720978549. <https://doi.org/10.1177/1087054720978549>
- Pecor KW, Barbayannis G, Yang M, Johnson J, Materasso S, Borda M, et al. Quality of Life Changes during the COVID-19 Pandemic for Caregivers of Children with ADHD and/or ASD. *Int J Environ Res Public Health* 2021 ;18(7):3667. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073667>
- Tseng HW, Tsai CS, Yen CF, Chen YM, Hsiao RC, Chou FH. Poor Mental Health in Caregivers of Children with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder and Its Relationships with Caregivers' Difficulties in Managing the Children's Behaviors and Worsened Psychological Symptoms during the COVID-19 Pandemic. *Int J Environ Res Public Health* 2021;18(18):9745. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189745>
- Shorey S, Lau LST, Tan JX, Ng ED, Aishworiya R. Families With Children With Neurodevelopmental Disorders During COVID-19: A Scoping Review. *J Pediatr Psychol* 2021;46(5):514-25. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsab029>

**COVID-19 PANDEMIC AND ATTENTION DEFICIT
HYPERACTIVITY DISORDER****I. Čalkaitė, A. Kerševičiūtė, E. Diržius**

Keywords: attention-deficit/hyperactivity disorder, coronavirus, COVID-19, pandemic, mental health, online learning, children, parents.

Summary

The pandemic and quarantine caused by COVID-19 disrupted people's daily lives and caused a significant health crisis. This period has particularly affected children with attention deficit hyperactivity disorder and their parents. It is seen that they tend to have decreased grades, lower quality sleep, and nutrition. These children began to spend more time on screens, their physical activity decreased. Changes during quarantine are associated with deteriorating mental health in children, with more frequent episodes

of anxiety and depression and more pronounced hyperactivity and inattention. Parental mental health and quality of life also deteriorated during the pandemic. The aim of this review is to present problems faced by children with attention deficit hyperactivity disorder and their parents during the pandemic, discuss the results of research conducted in various countries, and provide recommendations that can prevent the psycho-emotional deterioration of children and their parents.

Correspondence to: ieva.calkaite@stud.lsmu.lt

Gauta 2022-02-03
