

dr. Angyalosi Anna

Pszichoterápiás lehetőségek felnőttkori figyelemhiányos hiperaktivitás – zavarában.

A figyelemhiányos hiperaktivitás–zavara (Attention Deficit Hyperactivity Disorder - ADHD) az egyik leggyakoribb gyermekkorban kezdődő pszichiátriai probléma, amely sokszor az élet egészén átível, a tünetek 10-60%-ban felnőttkorra is fennmaradnak. Gyakorisága ellenére a felnőtt pszichiátriai köztudatban kevésbé ismert jelenség. A klinikai képet három vezető tünetcsoport – a figyelemzavar, a hiperaktivitás és az impulzivitás – különböző arányú elegye határozza meg. Krónikus, pervazív jellegénél fogva az ADHD felnőttkorra számos funkcionális károsodást okozhat és többféle komorbid pszichiátriai zavar (affektív zavarok, szorongás, alkohol/drog abúzus és/vagy dependencia, személyiségzavarok) rizikófaktora.

A felnőttkori ADHD elsőként választandó terápiája a gyógyszeres kezelés, azonban a kimutatott magas hatásosság ellenére a tünetek remissziója, illetve a funkcionális károsodások javítása gyógyszeres terápia mellett sokszor csak részleges. Mindemellett a specifikus, ADHD tünetekre ható gyógyszereknek kevés hatása van a komorbid állapotokra, amelyek jelenléte inkább szabály, mint kivétel felnőttkori ADHD esetében. Az utóbbi tizenöt évben több vizsgálatot végeztek, ezek célja a pszichoterápiás módszerek hatékonyságának megítélése volt ADHD-ban szenvedő felnőtteknél. A vizsgálatok – néhány felmerülő metodikai probléma ellenére (alacsony esetszám, kevés kontrollált/randomizált vizsgálat, nehezen elkülöníthető módszerspecifikus előnyök) – rávilágítottak a potenciális pszichoterápiás lehetőségekre az ADHD esetében. A legtöbb vizsgált módszernél (dialektikus viselkedésterápia, metakognitív terápia, kognitív viselkedésterápia, tudatos jelenlét/mindfulness, relaxáció, coaching, pszichoedukáció) jelentős tüneti remisszió volt mérhető a pszichoterápiában részesülő pácienseknél.

A jelenleg rendelkezésre álló irodalmi adatok alapján mind az európai, mind az amerikai terápiás protokollok a kombinált gyógyszeres és pszichoedukatív/szupportív/pszichoterápiás kezelést javasolják felnőtt ADHD-s személyek esetében.

Mostani előadásomban a fent említett vizsgálatok mellett az egyik kognitív viselkedésterápiás programot ismertetem részletesebben.