Milena Kostić

ADHD

HIPERAKTIVITÁS ÉS A BACH-VIRÁGESZENCIÁK

Belgrád, 2017

HIPERAKTIVITÁS ÉS A BACH-VIRÁGESZENCIÁK

A munkám során a nagyszámú személyes és szakmai tapasztalatom alapján - melyet az úgynevezett figyelemzavaros hiperaktivitás-zavarral (ADHD, azaz Attention Deficit Hyperactivity Disorder) élők kezelése során szereztem -, úgy vélem, hogy ez inkább az egyén(iség) természetes állapota, mint sem rendellenesség vagy betegség. Amíg egy gyerek vagy felnőtt lehet szégyenlős, makacs vagy álmodozó, addig a másik lehet impulzív és nagyon aktív természetű.

Azok a gyerekek, akiket hiperaktívként jellemzünk nagy adag energiával születtek, nagyon tevékenyek, aktívak és lendületesek lehetnek. A testépítők elnevezése nyomán őket „energia-építőknek" nevezhetjük.

- Erősségek (mentális és fizikai)
- Intenzív érzések

Ennek a magas energiaszintnek köszönhető, hogy:

Mentális erősségük – gyorsan megértik a dolgokat és hamar döntenek, könnyen boldogulnak egyszerre akár több gondolatmenettel és feladattal is. Könnyen és gyorsan a tettek mezejére lépnek.

Élénk, intenzív érzelmek – nagy szeretetet és boldogságot, vagy éppen nagy dühöt és haragot képesek érezni és kifejezni.

Fizikális erősségük – nagyon kitartóak, képesek állandó mozgásban lenni, bármit, amit csinálnak, azt gyorsan teszik (evés, sétálás, beszélgetés, még az alvást is).

Nagy energiakészlet!

Ennek köszönhetően egyszerre több dolgot is képesek elkezdeni és párhuzamosan teljesíteni, ami másnak egyébként nehéznek bizonyulhat.

- Önkontroll
- Fókuszálás képessége
- Türelem

Míg a korábbi megállapítások az erősségeiket és előnyeiket mutatják, nézzük mik az ő gyengeségeik és mi jelent nekik kihívást?

Ez a hatalmas energia mennyiség szükségessé teszi, hogy olyan képességekkel legyenek felvértezve, mely segíti őket boldogulni:

- az önkontrollal,
- a befelé fókuszálással és a figyelem megtartásával (annyi ideig, ameddig szükséges),
- a türelemmel, hogy a szükséges intenzitással és energia befektetéssel tudjanak várni másokra (tanár, szülő, barátok).

* Egy jól működő eszköztárra van szükség

A legnagyobb kihívás számukra az, hogy nincs meg az a képességük, amellyel kezelni tudják ezt a nagy mennyiségű energiát. Az ADHD-s gyerek olyan, mint az erős autó rossz kormánnyal és gyenge fékkel.

Ezekben az esetekben fenn áll annak a veszélye, hogy ezek az„erős autók”használhatatlanná válnak, illetve kárt okoznak. Az egyensúly helyett az egyensúlytalanság az úr.

Egyensúly		**Egyensúlytalanság***
gyorsaság	ezzé válik	**kapkodás, figyelmetlenség**
türelem	ezzé válik	**türelmetlenség**
figyelem	ezzé válik	**szórakozottság**
cselekvés	ezzé válik	**túlzott aktivitás**
önkontroll	ezzé válik	**lobbanékonyság, düh**
eredményesség	ezzé válik	**eredménytelenség**

***Az egyensúlytalanságnál felsorolt jellemzők csak egy része a sok tulajdonság közül, amelyeket ismerünk az ADHD kapcsán.**

A türelmetlenség, az önkontroll hiánya, az összpontosítási képesség hiánya, a feszültség, a figyelmetlenség és a céltalan cselekvés, az idegesség, az ismételt hibák, a szociális és érzelmi éretlenség, ezek mind aránytalanul sok kudarcot okoznak a gyerekeknek képességeikhez képest. Az összes hétköznapi nehézség és kihívás ebből a kibillent egyensúlyi állapotból adódik.

A tanácsadó központunkban 15 éve használjuk a Bach-virágeszenciákat azért, hogy csökkentsük és kiegyensúlyozzuk a harmónia hiányát. Ezekkel a problémákkal küzdő gyerekeknek

és felnőtteknek segítünk megőrizni a belső harmóniájukat, fejlesztjük a teherbírásukat vagy visszaállítjuk azt a képességüket, amivel meg tudják előzni az egyensúlytalanság kialakulását.

Miért a Bach-virágeszenciák?

Bach-virágeszenciák nem okoznak bajt

Annak érdekében, hogy az ADHD kezelés sikeres legyen, néhány feltételnek teljesülnie kell:

- Elsősorban a gyerekeknek van szüksége az ADHD kezelésre, ezért nagyon fontos, hogy biztonságos és könnyen alkalmazható legyen. A Bach-virágeszenciák megfelelnek ennek a kritériumnak.

- A kezelés időigényes folyamat. A hosszan fennálló alkalmazás nem okozhat semmilyen mellékhatást. A kezelésnek nem lehet semmilyen fizikai, mentális vagy érzelmileg negatív következménye akkor sem, ha hosszú időn keresztül alkalmazzák. A kezelés alatt álló gyerekeknek támogatásra van szükségük a terápia alatt, mert sokszor a természetes növekedési és fejlődési folyamat is kihívást jelent a számukra. Ahogy a társaiknak is támogatásra van szükségük időnként, az „energia-építőknek" szembe kell nézniük egy extra kihívással: jelentős különbség van az erősségeik felhasználhatósága és aközött, ahogy azt ők hasznosítani és a maguk javára tudják fordítani. A Bach-virágeszenciák hosszú távú alkalmazása sem okoz semmilyen mellékhatást.

Fiatal gyerekek

- Az ADHD-val élő gyerekeknek szüksége van valamire, ami kezeli és támogatja őket mentális és érzelmi téren annak érdekében, hogy visszanyerjék és fenn tudják tartani a belső egyensú-

Hosszú távú kezelés

lyukat. A Bach-virágeszenciákat pontosan erre ajánlják. A gyermekeknek folyamatos támogatásra van szükségük. Bármikor, amikor kikerülnek az otthoni környezetükből, amikor éppen nincsenek ott a szüleik, akik emlékeztetik őket a szabályokra, vagy nincs mellettük a fejlesztő pedagógus, aki segíti őket az iskolában. A virágeszenciák akkor is ott vannak (24 óra /7nap) és támogatják őket. Amikor a Bach-virágeszenciákat szedik a gyerekek, akkor folyamatos támogatásban részesülnek, éjjel és nappal, a hét minden napján, bármikor, amikor csak használják a Bach-virágcseppeket.

A családtagoknak is szükségük lehet olyan eszközökre, amivel saját magukat tudják segíteni. Tény, hogy a szülőknek és a testvéreknek is nehéz feladat együtt élni az ADHD-s gyerekekkel. Általánosan elmondható, hogy nagy kihívást jelent a hiperaktív gyerekek nevelése a szülők számára, próbaköve a szülők házasságának és testvérek érzelmi fejlődésének. A statisztikai adatok azt mutatják, hogy az ADHD-s gyerekek szülei

hétszer gyakrabban válnak el, mint azok, akik nem ADHD-s gyermeket nevelnek. Ugyanez a kezelés használható a szülők és a testvérek támogatására is. Ahelyett, hogy magukra hagynánk őket, - hogy boldoguljanak a saját érzelmi problémájukkal máshol kérve szakmai segítséget -, sokkal egyszerűbb és kényelmesebb a családnak, ha ugyanazon a helyen kapnak támogatást.

Kérj támogatást!

A hiperaktív gyerekeknek és felnőtteknek általában a következő Bach-virágeszenciákra van szüksége:

- Önkontroll hiánya, a Cherry Plum (Cseresznyeszilva) szükségességét indokolja.

- A türelmetlenségre és a rohanásra az Impatienst (Nebáncsvirág) érdemes kipróbálni.

Extra érzelmi szükségletek

- Azok a gyerekek, akinek speciális érzelmi szükségleteik vannak, azok mindenáron szeretetet és figyelmet akarnak kicsikarni. Ez nagyon hasonlít a Heather (Hangafű) állapotra, de érdemes más eszenciákat is megfontolni.

- A figyelem és a fókuszálás nagymértékben attól függ, hogy milyen az aktuális mentális és érzelmi állapot. Ugyanez a helyzet a hiperaktív felnőtteknél is. Meg kell találni, hogy mi az oka a szórakozottságnak, vagy mi akadályozza meg, hogy a gyermek a figyelmét fókuszálni és irányítani tudja. Ennek oka lehet: a düh; a türelmetlenség; az álmodozásra való hajlam (lányoknál gyakrabban); a félelem; vagy adott esetben más is.

Impatiens – Nebáncsvirág

- ✗ Nincs önkontroll
- ✗ Nincs fókuszálás

Érzelmileg éretlen és fejletlen gyerekek:

- képtelenek felismerni saját érzelmi állapotukat (kivéve a jó és a rossz állapotot),
- képtelenek felismerni mások érzéseit,
- képtelenek kontrollálni saját érzéseiket.

A szociális éretlenség azt jelenti, hogy hiányzik az a képességük:

- hogy felismerjék a csoport vagy a helyzet szabályait,
- hogy megtanulják a szabályokat,
- vagy, hogy a szabályoknak és elvárásoknak megfelelően viselkedjenek.

Az ADHD-val élő gyerekek gyakrabban éretlenek szociálisan és érzelmileg, mint a társaik. Néhány kutatás arra az eredményre jutott, hogy az érési folyamat 30%-kal lassabb, mint a társaiké. Ez vonatkozik a hiperaktív felnőttekre is. Valójában a türelmetlenség és az önkontroll hiánya miatt lehetetlen fejleszteni és tanítani ezeket a képességeket. A Bach-virágtanácsadó gondolhat a Chestnut Bud (Vadgesztenyerügy) eszenciára az egyéni keverék összeállítása során, azoknál a gyerekeknél vagy felnőtteknél, akik nem veszik észre, hogy miért hibáznak, és miért követik el újra őket. Ez azt jelenti, hogy náluk nem lehet kiszámítani egy adott helyzetben, hogy hogyan fognak reagálni.

Chestnut Bud – Cseresznyeszilva

Cselekedeteik kiszámíthatatlanságának oka lehet egy korábbi kellemetlen tapasztalat, trauma, sokk, extrém félelem, elkövetett hiba, magányosság, idegesség, vagy depressziós hangulat – ezek mindegyike indokolhatja a Bach-virágeszenciák

Kiszámíthatatlan reakció

Alkalmazkodóképesség hiánya

használatát. Ilyenkor érdemes megvizsgálni, hogy mi áll a háttérben pontosan, és kiválasztani annak az állapotnak megfelelő eszenciát.

❀ A környezethez való alkalmazkodás képességének a hiánya (ügyfelek, szokások, családi szabályok, a szomszédok, társak az iskolában) fontos aspektus lehet. Tapasztalatom szerint - a kezelésem alatt álló gyerekek esetében -, akik ezen a téren nem fejlődnek megfelelően a Walnut (Dió) kiemelten fontos a személyes keverékükben.

❀ A nem kívánt viselkedések, (a dac, az agresszió, a krónikus csavargás), az iskolából való kizárás mind általános jelenség az ADHD-s gyerekeknél 9-10 éves kor fölött.

Természetesen ez csak néhány jellemző eset, amivel a gyerekek és a családtagjaik szembe kerülhetnek. Ebben a cikkben sok mindenről nem esett még szó, de a Bach-virágtanácsadók nyitottan állnak az olyan esetleges problémák előtt, amelyek itt nem kerültek említésre.

A szülőknek is szükségük van a támogatásra, hogy megszabaduljanak:

❀ a bűntudattól. Az édesanyák nagyon könnyen hibáztatják magukat, amikor gyermekükkel valami nincs rendben. Ezt még fokozza mások – a férj, a nagyszülők, a tanárok vagy a szomszédok – reakciója, akik őket hibáztatják azért, mert a gyermekük

- Csalódottság
- Bűntudat

nem tud viselkedni vagy gyorsan levonják azt a következtetést, hogy az anya túl engedékeny a gyermek fegyelmezésében.

❀ A csalódottság, a türelmetlenség, a kimerültség, a reménytelenség, a düh, a kétségbeesés és a pesszimizmus természetes reakciók, amikor a szülők erőfeszítései kudarcba fulladnak. A szülő érezhet dühöt a gyermekével szemben, például: Holly (Magyal), Vine (Szőlő), Cherry Plum (Cseresznyeszilva) Bach-virágeszencia állapotban; ugyanakkor dühösek lehetnek saját magukra is, vagy keserűséget érezhetnek másokkal, az iskolai tanárokkal vagy általában az élettel szemben.

❀ A hiperaktív gyerekeknek sokkal inkább szüksége van a korlátok felállítására, mint társaiknak. Nagyon fontos, hogy a szüleik képesek legyen meghatározni és betartatni ezeket a határokat és szabályokat. Ezért néhány szülőnek szüksége lehet a Centaury (Kisezerjófű), a Mimulus (Bohócvirág) vagy a Pine (Erdei fenyő) Bach-virágeszenciára vagy más Bach-cseppre is, aminek segítségével képessé válik helyesen cselekedni.

Meghúzni a határokat és betartatni a szabályokat

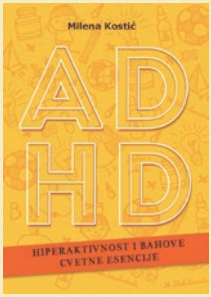
Nagy segítség lehet, hogyha megértjük a szülők helyzetét és a napi kihívásaikat. Lehet, hogy te leszel az első és egyetlen olyan ember, aki megértést és együttérzést fog tanúsítani velük és az érzéseikkel szemben, amit gyermekük nevelése során éreznek. A másik módja a szülők megsegítésének, hogy elmagyarázzuk gyermekük problémájának természetét, és azokat az ellentmondásokat, amelyek a valós okai gyermekük nehézségeinek. Az információ birtoklása hozzásegíti őket ahhoz, hogy megszűnjön a tehetetlenség érzésük. A következő fontos lépés, hogy megismertessük őket a Bach-virágeszenciákkal.

Milena Kostic pszichológus és BFRP (Bach Flower Registered Practitioner), a The Bach Centre regisztrált Bach-virág tanácsadójának rövid írását olvashatták.

www.facebook.com/psychotherapyandbachremedies

A szerb nyelvet beszélő szülőknek és tanároknak készült egy kézikönyv, amely ingyenesen letölthető az alábbi hivatkozáson keresztül.

http://issuu.com/jazzord/docs/prirucnikadhd



Magyar fordítás: Rabi Krisztina BFRP

Magyarországi eredeti Bach-virágeszencia központ:

CEE Naturline Kft.
Rabi Krisztina BFRP (Bach Flower Registered Practitioner), The Bach Centre regisztrált Bach-virág tanácsadója
Web: www.bachvirageszencia.hu
E-mail: info@bachvirageszencia.hu
Facebook: Originál Bach-virágeszenciák
Mobil: +36 30 244 4028

www.jazzord.com