CPNI
Cyprus Paediatric Neurology Institute
Παιδονευρολογικό Ινστιτούτο Κύπρου

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ

ΔΕΠΥ (Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας)

Η ΔΕΠΥ ανήκει στις νευροαναπτυξιακές διαταραχές, όπως και ο αυτισμός και η αναπτυξιακή διαταραχή κινητικού συντονισμού (δυσπραξία). Επηρεάζει το πώς το παιδί συγκεντρώνεται, ελέγχει τις κινήσεις του και διαχειρίζεται τις παρορμήσεις του. Δεν οφείλεται σε κακή ανατροφή και δεν φταίει το παιδί.

Είναι συχνή

Περίπου 5 στα 100 παιδιά έχουν ΔΕΠΥ, σε κάθε χώρα και σε κάθε είδος οικογένειας.

Στα κορίτσια συχνά περνά απαρατήρητη

Διαγιγνώσκεται συχνότερα στα αγόρια. Τα κορίτσια έχουν πιο συχνά ήπια σημάδια απροσεξίας, που αναγνωρίζονται αργότερα.

Υπάρχει αποτελεσματική βοήθεια

Η στήριξη στο σπίτι και στο σχολείο, και τα φάρμακα όταν χρειάζονται, κάνουν μεγάλη διαφορά.

Τι είναι η ΔΕΠΥ;

Η ΔΕΠΥ είναι νευροαναπτυξιακή διαταραχή που επηρεάζει την προσοχή, το επίπεδο δραστηριότητας και τον έλεγχο των παρορμήσεων. Δεν είναι όλα τα παιδιά με ΔΕΠΥ υπερκινητικά. Κάποια παιδιά δυσκολεύονται κυρίως με την προσοχή (απρόσεκτος τύπος, που παλαιότερα λεγόταν ΔΕΠ ή ADD και περνά εύκολα απαρατήρητος, ιδιαίτερα στα κορίτσια), άλλα κυρίως με την υπερκινητικότητα και την παρορμητικότητα, και άλλα και με τα δύο (μικτός τύπος).

- ✓ Απροσεξία: δυσκολία στη συγκέντρωση, στην ολοκλήρωση εργασιών, στην οργάνωση ή στο να θυμάται οδηγίες.
- ✓ Υπερκινητικότητα: συνεχής κίνηση, στριφογύρισμα στη θέση του, δυσκολία να κάθεται ήσυχα ή να μένει σιωπηλό.
- ✓ Παρορμητικότητα: ενεργεί ή μιλά χωρίς να σκεφτεί, διακόπτει, δυσκολεύεται να περιμένει.

Κάθε παιδί είναι μερικές φορές ανήσυχο ή αφηρημένο. Στη ΔΕΠΥ τα σημάδια είναι πολύ πιο έντονα από ό,τι σε άλλα παιδιά της ίδιας ηλικίας, διαρκούν τουλάχιστον 6 μήνες, εμφανίζονται σε περισσότερα από ένα περιβάλλον (π.χ. σπίτι και σχολείο) και προκαλούν ουσιαστικές δυσκολίες στην καθημερινότητα. Τα παιδιά με ΔΕΠΥ έχουν και πολλά δυνατά σημεία: ενέργεια, δημιουργικότητα, περιέργεια και ενσυναίσθηση.

Σημάδια σε διάφορες ηλικίες

Προσχολική ηλικία (κάτω των 5)

- ✓ Είναι συνεχώς σε κίνηση, σκαρφαλώνει παντού, δυσκολεύεται πολύ να περιμένει τη σειρά του.
- ✓ Περισσότερα ατυχήματα και πιο έντονα ξεσπάσματα από ό,τι αναμένεται για την ηλικία του.

Σχολική ηλικία (5 έως 11)

- ✓ Ονειροπολεί, δεν συγκρατεί τις οδηγίες, κάνει λάθη απροσεξίας, χάνει πράγματα.
- ✓ Σηκώνεται από τη θέση του, μιλά πολύ, απαντά πριν τελειώσει η ερώτηση, διακόπτει.

Έφηβοι (12 έως 18)

- ✓ Εσωτερική ανησυχία, δυσκολίες στον προγραμματισμό, στη διαχείριση του χρόνου και στις προθεσμίες.
- ✓ Ριψοκίνδυνη συμπεριφορά, έντονα συναισθήματα ή χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Η διάγνωση της ΔΕΠΥ είναι πιο δύσκολη πριν από την ηλικία των 5 ετών, γιατί όλα τα μικρά παιδιά είναι δραστήρια. Συνήθως πρώτα παρακολουθούμε και στηρίζουμε.

Τι προκαλεί τη ΔΕΠΥ;

Η ΔΕΠΥ είναι κυρίως γενετική και συχνά υπάρχει και σε άλλα μέλη της οικογένειας. Η πολύ πρόωρη γέννηση, το πολύ χαμηλό βάρος γέννησης ή η έκθεση σε αλκοόλ ή κάπνισμα στην εγκυμοσύνη την κάνουν πιο πιθανή. Είναι συχνότερη σε παιδιά με επιληψία ή ορισμένα γενετικά σύνδρομα.

Η ΔΕΠΥ δεν οφείλεται σε κακή ανατροφή, στη ζάχαρη, στα εμβόλια, στις οθόνες ή σε τεμπελιά του παιδιού.

Πώς γίνεται η αξιολόγηση;

Δεν υπάρχει εξέταση αίματος ή απεικονιστική εξέταση που να διαγιγνώσκει τη ΔΕΠΥ. Ο ειδικός συγκεντρώνει πληροφορίες από εσάς, από το σχολείο και από την κλινική αξιολόγηση του παιδιού, σε ένα ή περισσότερα ραντεβού.

1. Λεπτομερής συζήτηση για την ανάπτυξη, την υγεία, την οικογένεια και την καθημερινότητα του παιδιού.
2. Ερωτηματολόγια που συμπληρώνουν γονείς και εκπαιδευτικοί.
3. Εκθέσεις από το σχολείο και τυχόν προηγούμενες αξιολογήσεις.
4. Κλινική και νευρολογική εξέταση, με ύψος, βάρος, αρτηριακή πίεση και σφυγμό.
5. Έλεγχος για άλλες διαταραχές που μοιάζουν με ΔΕΠΥ ή συνυπάρχουν με αυτήν. Επιπλέον εξετάσεις, όπως ακοόγραμμα, ΗΕΓ ή ΗΚΓ, μόνο αν χρειάζονται.

Διαταραχές και δυσκολίες που συχνά συνυπάρχουν με τη ΔΕΠΥ

Τα περισσότερα παιδιά με ΔΕΠΥ έχουν τουλάχιστον μία ακόμη δυσκολία: μαθησιακές δυσκολίες όπως δυσλεξία, αυτισμό, άγχος ή χαμηλή διάθεση, εναντιωματική συμπεριφορά, τικ, δυσκολίες συντονισμού ή ύπνου και δυσκολίες λόγου και ομιλίας. Τις αναζητούμε, γιατί χρειάζονται κι αυτές στήριξη.

Θεραπεία και υποστήριξη

Δεν υπάρχει θεραπεία που να «εξαφανίζει» τη ΔΕΠΥ, αλλά πολλά πράγματα βοηθούν. Τα καλύτερα αποτελέσματα έρχονται όταν συνδυάζονται διάφορες μορφές στήριξης, προσαρμοσμένες στις ανάγκες του παιδιού σας.

- Ενημέρωση και εκπαίδευση γονέων: πρακτικοί τρόποι διαχείρισης της συμπεριφοράς και μείωσης του άγχους στο σπίτι. Για παιδιά κάτω των 5 ετών, είναι η πρώτη θεραπεία που προτείνουμε.
- Στήριξη στο σχολείο: μικρές αλλαγές στην τάξη (βλ. παρακάτω).
- Ψυχολογική στήριξη για μεγαλύτερα παιδιά και εφήβους, π.χ. γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία (ΓΣΘ) για την οργάνωση, τα συναισθήματα και την αυτοεκτίμηση.
- Φάρμακα για παιδιά 5 ετών και άνω, όταν η ΔΕΠΥ εξακολουθεί να προκαλεί σημαντικές δυσκολίες. Συνήθως δοκιμάζονται πρώτα τα διεγερτικά (όπως η μεθυλφαινιδάτη)· εναλλακτικά υπάρχουν μη διεγερτικά (όπως η ατομοξετίνη ή η γουανφασίνη).

Τα φάρμακα δεν αλλάζουν την προσωπικότητα και δεν προκαλούν εθισμό όταν λαμβάνονται όπως συνταγογραφούνται. Συχνές παρενέργειες είναι η μειωμένη όρεξη, η δυσκολία στον ύπνο, ο κοιλιακός πόνος και ο πονοκέφαλος· συνήθως είναι ήπιες. Ελέγχουμε τακτικά το ύψος και το βάρος, την πίεση και τον σφυγμό, και κάθε θεραπευτική απόφαση λαμβάνεται σε συνεργασία μαζί σας.

Τι βοηθά στο σπίτι

- Σταθερή ρουτίνα, με οπτικό ή γραπτό πρόγραμμα.
- Σύντομες, σαφείς οδηγίες, ένα ή δύο βήματα τη φορά, και ζητήστε από το παιδί να τις επαναλάβει.
- Επαινέστε αμέσως και συγκεκριμένα την καλή συμπεριφορά, πολύ πιο συχνά από ό,τι διορθώνετε.
- Ανταμοιβές που έρχονται γρήγορα, όπως αυτοκόλλητα, πόντοι ή μικρά προνόμια.
- Λίγοι και σαφείς κανόνες (3 έως 5), που εφαρμόζονται ήρεμα και με συνέπεια.
- Χωρίστε τις εργασίες σε μικρά βήματα, επιτρέψτε διαλείμματα κίνησης και καλλιεργήστε τα δυνατά σημεία του παιδιού.

Συνεργασία με το σχολείο

Ενημερώστε το σχολείο για τη διάγνωση, με τη συγκατάθεσή σας, και διαμορφώστε από κοινού ένα πλάνο υποστήριξης.

- ✓ Θέση κοντά στον εκπαιδευτικό, μακριά από πόρτες και παράθυρα.
- ✓ Μία οδηγία τη φορά, γραμμένη και στον πίνακα.
- ✓ Μικρότερα κομμάτια εργασίας, συχνός έλεγχος και διαλείμματα κίνησης.
- ✓ Επιπλέον χρόνος ή ήσυχη αίθουσα στα διαγωνίσματα.
- ✓ Τετράδιο επικοινωνίας σπιτιού–σχολείου και έπαινος για την προσπάθεια, όχι μόνο για το αποτέλεσμα.

Ύπνος, οθόνες, άσκηση και διατροφή

- ✓ Σταθερή ώρα ύπνου και καθόλου οθόνες μία ώρα πριν. Πείτε μας αν ο ύπνος είναι πρόβλημα· μπορεί να αντιμετωπιστεί.
- ✓ Συμφωνήστε ημερήσια όρια οθόνης και κρατήστε τις οθόνες έξω από το υπνοδωμάτιο τη νύχτα.
- ✓ Η καθημερινή σωματική δραστηριότητα βοηθά τη διάθεση, τον ύπνο και τη συγκέντρωση.
- ✓ Τακτικά γεύματα και πρωινό. Καμία ειδική δίαιτα δεν θεραπεύει τη ΔΕΠΥ.

Συχνοί μύθοι

Μύθος	Αλήθεια
«Συγκεντρώνεται στα βιντεοπαιχνίδια, άρα δεν έχει ΔΕΠΥ.»	Τα παιδιά με ΔΕΠΥ μπορούν να συγκεντρωθούν σε ό,τι τα ενδιαφέρει πολύ. Η δυσκολία είναι στις λιγότερο ενδιαφέρουσες εργασίες.
«Θα του περάσει όταν μεγαλώσει.»	Τα σημάδια συχνά βελτιώνονται, αλλά πολλοί έχουν ακόμη κάποιες δυσκολίες ως ενήλικες. Η στήριξη κάνει μεγάλη διαφορά.
«Τα φάρμακα κάνουν τα παιδιά “ζόμπι”.»	Στη σωστή δόση, τα φάρμακα βοηθούν το παιδί να είναι ο εαυτός του. Αν το παιδί φαίνεται απαθές, χρειάζεται αλλαγή της δόσης.
«Τα φάρμακα οδηγούν σε χρήση ουσιών.»	Η θεραπεία της ΔΕΠΥ δεν αυξάνει τον κίνδυνο κατάχρησης ουσιών, και μπορεί να τον μειώνει.

Φροντίζοντας τον εαυτό σας

- ✓ Μοιραστείτε το βάρος με την οικογένεια και τους φίλους και κάντε μικρά διαλείμματα για τον εαυτό σας.
- ✓ Γνωριστείτε με άλλους γονείς. Ο Σύνδεσμος ΔΕΠΥ Κύπρου προσφέρει ενημέρωση και στήριξη στις οικογένειες (add-adhdcy.org).
- ✓ Οι δύσκολες μέρες δεν είναι αποτυχία δική σας ούτε του παιδιού σας. Αν νιώθετε πολύ αγχωμένοι ή έχετε πεσμένη διάθεση, μιλήστε με τον δικό σας γιατρό.

Έρχεστε για αξιολόγηση; Εκτυπώστε τα ερωτηματολόγια για γονείς και εκπαιδευτικούς (κουμπί στην κορυφή της σελίδας), συμπληρώστε τα και φέρτε τα μαζί με τους σχολικούς ελέγχους και τυχόν προηγούμενες αξιολογήσεις.

Επικοινωνία με το CPNI

Ανησυχείτε για την προσοχή ή τη συμπεριφορά του παιδιού σας; Καλέστε το ιατρείο μας στο +357 22 476 627 για αξιολόγηση ή στείλτε email στο cpni2007@gmail.com. Εξετάζουμε παιδιά μέσω ΓεΣΥ, και ιδιωτικά όσα δεν είναι δικαιούχοι ΓεΣΥ, στη Λευκωσία και στη Λεμεσό.

Περισσότερα φυλλάδια και πληροφορίες: www.cpni.com.cy

Το φυλλάδιο αυτό δίνει γενικές πληροφορίες και δεν αντικαθιστά τις συμβουλές του γιατρού του παιδιού σας.

Αναθεώρηση: Δρ Πάολα Νικολαΐδου, Σύμβουλος Παιδονευρολόγος, Νοέμβριος 2026.

© Παιδονευρολογικό Ινστιτούτο Κύπρου
+357 22 476 627 · cpni2007@gmail.com · www.cpni.com.cy