



Russell A.  
Barkley, PhD



**Πάρε**

**τη ΔΕΠΥ στα**

**χέρια**

**σου**



**Ό,τι χρειάζεται να  
ξέρεις για χαρούμενα,  
δημιουργικά, ήρεμα παιδιά.**



διόπτρα

Russell A. Barkley, PhD

# **ΠΑΡΕ ΤΗ ΔΕΠΥ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΟΥ**

Μετάφραση: Μαρία Σπάθη

δίπτυχα

Τίτλος πρωτοτύπου: Taking Charge of ADHD, Fourth Edition: The Complete, Authoritative Guide for Parents, Russell A. Barkley, PhD

Copyright © 2020 The Guilford Press A Division of Guilford Publications, Inc. Published by arrangement with Guilford Publications, Inc.

© Για την ελληνική γλώσσα σε όλο τον κόσμο: Εκδόσεις Διόπτρα, 2026 / Εκδίδεται κατόπιν συμφωνίας με το Guilford Publications, Inc.

Πρώτη ελληνική ψηφιακή έκδοση: Ιανουάριος 2026

Μετάφραση: Μαρία Σπάθη / Επιμέλεια κειμένου: Ντόση Ιορδανίδου / Σχεδιασμός εξωφύλλου: Γιώργος Παναρετάκης, Εκδόσεις Διόπτρα / Ψηφιακή σελιδοποίηση: Έρση Σωτηρίου, Εκδόσεις Διόπτρα

Κεντρικά γραφεία: Αγ. Παρασκευής 40, 121 32 Περιστέρι, Τηλ.: 210 380 52 28, Fax: 210 330 04 39, Βιβλιοπωλείο Books & Life: Σόλωνος 93-95, 106 78 Αθήνα, Τηλ.: 210 330 07 74, [www.dioptra.gr](http://www.dioptra.gr), e-mail: [info@dioptra.gr](mailto:info@dioptra.gr)

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή ή ανατύπωση μέρους ή του συνόλου του βιβλίου σε οποιαδήποτε μορφή, χωρίς τη γραπτή άδεια του εκδότη.

Απαγορεύεται η χρήση ή η αναπαραγωγή με οποιονδήποτε τρόπο μέρους ή όλου του βιβλίου για την εκπαίδευση τεχνολογιών ή συστημάτων τεχνητής νοημοσύνης. Τα δικαιώματα επί του παρόντος έργου διατηρούνται ρητά όσον αφορά την εξόρυξη κειμένων και δεδομένων (Άρθρο 4§3) Οδηγία (ΕΕ) 2019/790.

ISBN: 978-618-10-0216-3

*Στη Σάντρα Φ. Τόμας και στη Μέρι Φάουλερ, δύο εξαιρετικούς γονείς που ξεκίνησαν ένα κίνημα και αφύπνισαν ένα ολόκληρο έθνος σχετικά με τα βάσανα που περνούν τα παιδιά με διαταραχή ελλειμματικής προσοχής / υπερκινητικότητας.*

Το παρόν βιβλίο έχει προσαρμοστεί με ιδιαίτερη φροντίδα στα ελληνικά δεδομένα, ώστε οι πληροφορίες που περιέχει να ανταποκρίνονται όσο το δυνατόν καλύτερα στην πραγματικότητα της χώρας μας. Παρ' όλα αυτά, οι ανάγκες κάθε ανθρώπου είναι μοναδικές και οι ιατρικές οδηγίες μπορεί να διαφέρουν σημαντικά από περίπτωση σε περίπτωση. Για οποιαδήποτε χρήση φαρμάκων, συμπληρωμάτων ή θεραπευτικών πρακτικών, συνιστάται ανεπιφύλακτα η συμβουλή και η καθοδήγηση του θεράποντος ιατρού ή άλλου επαγγελματία υγείας. Οι πληροφορίες του βιβλίου δεν υποκαθιστούν την ιατρική γνώμη, αλλά λειτουργούν υποστηρικτικά και ενημερωτικά.

Οι κάτοχοι αυτού του βιβλίου μπορούν να κατεβάσουν και να εκτυπώσουν μεγεθυμένες εκδόσεις επιλεγμένου υλικού στη διεύθυνση [www.guilford.com/barkley-forms](http://www.guilford.com/barkley-forms) για προσωπική χρήση ή για χρήση με πελάτες (για λεπτομέρειες ανατρέξτε στη σελίδα πνευματικών δικαιωμάτων).

# Πρόλογος

Είναι απολύτως φυσιολογικό τα παιδιά να είναι πιο ενεργητικά, πιο ζωντανά, λιγότερο προσεκτικά και πιο παρορμητικά από τους ενήλικες. Δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι τα παιδιά δυσκολεύονται περισσότερο από τους ενήλικες να ακολουθούν οδηγίες και να ολοκληρώνουν με συνέπεια τις εργασίες τους. Έτσι, όταν οι γονείς παραπονιούνται ότι το παιδί τους δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί, να ελέγξει την ενεργητικότητά του ή να αντισταθεί στις παρορμήσεις του, εύκολα θα μπορούσε κανείς να θεωρήσει αυτά τα προβλήματα ως φυσιολογική συμπεριφορά και να καθησυχάσει τους γονείς ότι αυτά είναι φυσικά χαρακτηριστικά των παιδιών και δεν υπάρχει λόγος ανησυχίας. Εάν τα προβλήματα συμπεριφοράς μοιάζουν λίγο υπερβολικά, ακόμη και για ένα παιδί, ίσως είναι απλώς λίγο ανώριμο και πιθανότατα θα τα ξεπεράσει με την πάροδο του χρόνου.

Συνήθως έτσι είναι τα πράγματα – ενίοτε όμως δεν είναι. Σε ορισμένες περιπτώσεις, η διάρκεια προσοχής ενός παιδιού είναι τόσο μικρή, το επίπεδο δραστηριότητας τόσο υψηλό και ο έλεγχος των παρορμήσεων τόσο περιορισμένος, που η συμπεριφορά του σε αυτούς τους τομείς είναι σαφώς ακραία για την ηλικία του. Οι περισσότεροι έχουμε γνωρίσει ένα τέτοιο παιδί – ένα παιδί που δυσκολεύεται να ολοκληρώσει τις σχολικές εργασίες, που ίσως δεν τα πηγαίνει καλά με τα παιδιά της γειτονιάς, που η αδυναμία του να παρακολουθήσει και να ολοκληρώσει τις εργασίες που του ανατίθενται χωρίς γονική επίβλεψη προκαλεί συγκρούσεις στο σπίτι.

Τα προβλήματα συμπεριφοράς σε αυτούς τους τομείς, που είναι τόσο σοβαρά ώστε να επηρεάζουν την προσαρμογή του παιδιού, δεν είναι πιθανό να ξεπεραστούν με την ηλικία και δύσκολα μπορούν να θεωρηθούν φυσιολογικά. Αν έχετε ένα τέτοιο παιδί, είναι όχι μόνο λανθασμένο αλλά και δυνητικά επιβλαβές για την ψυχολογική και κοινωνική ευημερία του να υποτιμάτε τα προβλήματα ή απλώς να δίνετε

χρόνο στο παιδί σας να ωριμάσει λίγο περισσότερο. Κάτι τέτοιο θα μπορούσε επίσης να προκαλέσει μελλοντικά προβλήματα σε εσάς και σε άλλα μέλη της οικογένειας που πρέπει να ασχολούνται καθημερινά με το παιδί.

Τα παιδιά των οποίων τα προβλήματα με την προσοχή, την υπερκινητικότητα και την έλλειψη αναστολών φτάνουν σε ένα συγκεκριμένο επίπεδο πάσχουν από μια αναπτυξιακή δυσλειτουργία, γνωστή ως *διαταραχή ελλειμματικής προσοχής/υπερκινητικότητας* ή ΔΕΠΥ. Αυτό το βιβλίο αφορά τη ΔΕΠΥ. Απευθύνεται σε γονείς που μεγαλώνουν ένα παιδί με ΔΕΠΥ και σε όσους επιθυμούν να μάθουν περισσότερα για τη διαταραχή και τη διαχείρισή της. Ο κύριος στόχος του βιβλίου είναι να ενδυναμώσει τους γονείς ώστε να αναλάβουν τη φροντίδα αυτών των συχνά απαιτητικών παιδιών με τρόπο που να διασφαλίζει την υγεία ολόκληρης της οικογένειας, συλλογικά και ατομικά.

Έχουν ήδη εκδοθεί πολυάριθμα βιβλία για το θέμα αυτό που απευθύνονται σε γονείς. Τα περισσότερα είναι αρκετά καλά, και ορισμένα τα συνιστώ σε οικογένειες με τις οποίες συνεργάζομαι. Γιατί, λοιπόν, ήθελα να γράψω ένα ακόμη; Η απάντηση είναι ότι τα διαθέσιμα βιβλία δεν προχωρούν αρκετά στην εκπαίδευση των γονέων σχετικά με τις τρέχουσες γνώσεις μας για τη ΔΕΠΥ και, το σημαντικότερο, για το τι μπορεί να γίνει για να βοηθηθούν τα άτομα με τη διαταραχή. Τα περισσότερα βιβλία για γονείς μεταφέρουν με επιτυχία τα αποτελέσματα της πολυετούς κλινικής εμπειρίας στη θεραπεία παιδιών με ΔΕΠΥ και των οικογενειών τους, αλλά δεν καταφέρνουν να ενσωματώσουν τις πιο πρόσφατες επιστημονικές ανακαλύψεις. Η ανάπτυξη της έρευνας για τη ΔΕΠΥ μόνο τα τελευταία 30 χρόνια, από την αρχική έκδοση αυτού του βιβλίου, είναι εκπληκτική. Περίπου 25-50 άρθρα την εβδομάδα σχετικά με τη ΔΕΠΥ δημοσιεύονται πλέον σε επιστημονικά περιοδικά, ή τουλάχιστον 1.300 ανά έτος. Ωστόσο, στα περισσότερα βιβλία για το θέμα αυτό, τα συμπεράσματα και οι συστάσεις προέρχονται μόνο από την κλινική εμπειρία του συγγραφέα – και συχνά είναι λανθασμένα. Για παράδειγμα, τα τελευταία 10 χρόνια οι ερευνητικές εξελίξεις στη μοριακή γενετική της ΔΕΠΥ έχουν προχωρήσει με ταχύτατους ρυθμούς, και συνεχίζουν ακόμη. Έχουν εντοπιστεί τουλάχιστον 12 γονίδια για τη διαταραχή, και οι

ερευνητές αναμένουν ότι θα βρεθούν και άλλα πολλά τα επόμενα χρόνια. Ολόκληρο το ανθρώπινο γονιδίωμα έχει σκαναριστεί για γονίδια κινδύνου για ΔΕΠΥ, και τουλάχιστον 25-40 θέσεις φαίνεται να σχετίζονται με τη διαταραχή. Η έρευνα απεικόνισης του εγκεφάλου μάς έχει επίσης δείξει τις περιοχές που εμπλέκονται στη ΔΕΠΥ και μάλιστα έχει συνδέσει ορισμένες από τις δραστηριότητες σε αυτές τις περιοχές με τη σοβαρότητα της διαταραχής, καθώς και με ορισμένα γονίδια κινδύνου εμφάνισής της. Ο ρυθμός της έρευνας είναι ταχύς και τα αποτελέσματα συσσωρεύονται γρήγορα.

Τα ευρήματα αυτά έχουν σημαντικές συνέπειες για τους γονείς. Εξακολουθούν να υποστηρίζουν το συμπέρασμα των προηγούμενων εκδόσεων αυτού του βιβλίου ότι η ΔΕΠΥ είναι μια διαταραχή που προκαλείται σε μεγάλο βαθμό από βιολογικούς παράγοντες και έχει σημαντική γενετική/κληρονομική βάση. Τα ευρήματα αυτά υποδεικνύουν επίσης πιθανές μελλοντικές ανακαλύψεις στη διάγνωση και τη θεραπεία κατά την επόμενη δεκαετία, διότι υποδηλώνουν ότι ενδεχομένως να καταστεί εφικτός ο γενετικός έλεγχος για τη διαταραχή, αλλά και η δημιουργία πολύ ασφαλέστερων και αποτελεσματικότερων φαρμάκων για την αντιμετώπισή της. Οι γονείς πρέπει να είναι ενήμεροι για αυτού του είδους τις εξελίξεις, ώστε να μπορούν να κατανοήσουν καλύτερα τη διαταραχή και να απαντήσουν στους επιστημονικά αναλφάβητους επικριτές που εξακολουθούν να επιμένουν ότι η ΔΕΠΥ προκύπτει από κακή ανατροφή, κακή διατροφή ή υπερβολικό «χρόνο στην οθόνη» με υπολογιστές, κινητά ή τηλεόραση.

Για παράδειγμα, για αρκετές δεκαετίες η πλειοψηφία των κλινικών επαγγελματιών λειτουργούσαν σύμφωνα με τις λανθασμένες αντιλήψεις ότι η ΔΕΠΥ προκαλείται από κακή ανατροφή, ότι τα παιδιά τελικά θα την ξεπεράσουν μέχρι την εφηβεία, ότι τα διεγερτικά φάρμακα είναι αποτελεσματικά μόνο στα παιδιά (και όχι στους μεγαλύτερους εφήβους και ενήλικες) και θα πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο τις καθημερινές (που τα παιδιά πάνε σχολείο), και ότι τα περισσότερα ή όλα τα παιδιά με ΔΕΠΥ θα ωφελούνταν από μια διατροφή χωρίς ορισμένα πρόσθετα τροφίμων και ζάχαρη – όλα αυτά παρά την απουσία οποιωνδήποτε ευρημάτων στην επιστημονική βιβλιογραφία που να στηρίζουν τέτοιους

ισχυρισμούς. Πιο πρόσφατα, ορισμένοι συγγραφείς ισχυρίστηκαν ότι η διαταραχή είναι αποτέλεσμα της υπερβολικής ενασχόλησης με βιντεοπαιχνίδια, του υπερβολικού χρόνου που αφιερώνεται μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή ή της τηλεόρασης, ή των αυξημένων ρυθμών της σύγχρονης κουλτούρας. Γνωρίζουμε πλέον ότι πολλά παιδιά με ΔΕΠΥ έχουν κληρονομήσει μια γενετική μορφή της διαταραχής, ότι πολλά δεν ξεπερνούν τα προβλήματά τους μέχρι την εφηβεία, ότι η φαρμακευτική αγωγή μπορεί να λαμβάνεται όλο τον χρόνο από εφήβους και ενήλικες και όχι μόνο από παιδιά, και ότι η πλειοψηφία των ατόμων με ΔΕΠΥ ωφελούνται ελάχιστα από την απαλοιφή της ζάχαρης από τη διατροφή τους. Γνωρίζουμε επίσης ότι η ΔΕΠΥ δεν προκαλείται από τα βιντεοπαιχνίδια, την τηλεόραση ή τους γρήγορους ρυθμούς της σύγχρονης ζωής. Πόσο μακριά έχουμε φτάσει μέσα σε μόλις 40 χρόνια έρευνας! Στην πραγματικότητα, τα τελευταία 10 χρόνια έχουν λάβει χώρα συναρπαστικές αλλαγές, κάποιες από αυτές εξαιρετικά βαθιές, και συνεχίζουν να λαμβάνουν χώρα μέχρι και τη στιγμή που γράφονται αυτές οι γραμμές. Αυτές οι αλλαγές δεν αφορούν μόνο την καλύτερη κατανόηση των αιτιών της ΔΕΠΥ, αλλά και την πληρέστερη επιστημονική κατανόηση της φύσης της διαταραχής, η οποία αλλάζει ριζικά τον τρόπο με τον οποίο την αντιλαμβανόμαστε.

Μέσα στην τελευταία δεκαετία επιστημονικές μελέτες κατέδειξαν, για παράδειγμα, ότι η ΔΕΠΥ δεν είναι πρωτίστως μια διαταραχή της προσοχής, αλλά μια διαταραχή της *αυτορρύθμισης*: του τρόπου με τον οποίο αναπτύσσεται η αίσθηση για τον εαυτό μας, ώστε να μπορούμε να τον διαχειριστούμε μέσα στο ευρύτερο πεδίο της κοινωνικής συμπεριφοράς. Αυτό το πρόβλημα με τον αυτοέλεγχο οδηγεί όντως σε προβλήματα προσοχής, μεταξύ πολλών άλλων δυσκολιών που θα μάθετε σε αυτό το βιβλίο. Αλλά το βασικό πρόβλημα δεν αφορά την προσοχή. Έτσι, ακόμη και η ονομασία ΔΕΠΥ μπορεί πλέον να είναι λανθασμένη, αν και θα συνεχίσει να χρησιμοποιείται προς το παρόν για διάφορους νομικούς και ρυθμιστικούς λόγους. Το να την ονομάζουμε διαταραχή της προσοχής την ευτελίζει, αφού υποτιμά κατάφωρα τα ουσιαστικά και διάχυτα προβλήματα που αντιμετωπίζουν αυτά τα παιδιά στην προσπάθειά τους να ανταποκριθούν στις προκλήσεις της

καθημερινότητας και στις αυξανόμενες απαιτήσεις αυτοελέγχου που τους θέτουν οι οικογένειες, τα σχολεία και η κοινωνία καθώς ωριμάζουν. Η ονομασία της διαταραχής ως «έλλειμμα προσοχής» αδυνατεί επίσης να εξηγήσει τους αμέτρητους τρόπους με τους οποίους μειώνει την ικανότητα των ατόμων να αντεπεξέρχονται στις ευθύνες τους απέναντι στον εαυτό τους και τους άλλους. Για παράδειγμα, οι δικές μου μελέτες και αργότερα εκείνες άλλων κατέδειξαν ότι τα παιδιά και οι ενήλικες με ΔΕΠΥ έχουν διαταραγμένη ικανότητα να διαχειρίζονται τον εαυτό τους σε σχέση με τον χρόνο. Συνήθως αποτυγχάνουν οικτρά στη διαχείριση του χρόνου. Δεν χρησιμοποιούν την αίσθηση του χρόνου για να καθοδηγήσουν τη συμπεριφορά τους όπως κάνει ένα τυπικό άτομο και, ως εκ τούτου, δεν μπορούν να διαχειριστούν τον εαυτό τους σε σχέση με τον χρόνο, τις προθεσμίες και το μέλλον γενικά όπως οι άλλοι. Αυτό αφορά μέχρι και τη διαχείριση χρονικών διαστημάτων της τάξης των 10-20 δευτερολέπτων. Δεν είναι σε θέση να αντιληφθούν την έννοια του χρόνου και να τον διαχειριστούν τόσο αποτελεσματικά όσο οι συνομήλικοί τους.

Παρά το πόσο εξουθενωτική μπορεί να είναι η ΔΕΠΥ, δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι πολλοί παραμένουν δύσπιστοι ως προς τη σοβαρότητα της διαταραχής. Όλοι μας αντιμετωπίζουμε κατά καιρούς προβλήματα συγκέντρωσης και προσοχής, πόσο μάλλον τα παιδιά. Κάποιοι ισχυρίζονται ότι ο έλεγχος της παρορμητικότητας και της νευρικότητας είναι απλώς θέμα προσπάθειας – ένα πρόβλημα που επιλύεται αρκεί να το θέλεις. Αλλά είναι έτσι; Δάσκαλοι, συγγενείς, γείτονες και άλλοι μπορεί να προσπαθήσουν να σας πείσουν ότι έτσι είναι. Δεν αντιλαμβάνονται αυτό που αντιλαμβάνεστε εσείς: ότι κάτι δεν πάει θεμελιωδώς καλά με τη συμπεριφορά του παιδιού σας, και είναι εγγενές στο παιδί και όχι απλώς αντίδραση σε κάποια περιβαλλοντική περίσταση ή αποτέλεσμα κακής ανατροφής. Πολλά ρεπορτάζ στην τηλεόραση και στα έντυπα μέσα ενημέρωσης υποστηρίζουν ότι η διαταραχή είναι ένας μύθος που δημιουργήθηκε για να αποδώσει μια ψυχιατρική διάγνωση σε παιδιά, ιδίως αγόρια, με μια απλώς περιπετειώδη φύση – τους Τομ Σόγιερ και Χακ Φιν της σύγχρονης ζωής. Περιθωριακές θρησκευτικές ομάδες έχουν αμφισβητήσει την ίδια την ύπαρξη της διαταραχής και επικρίνουν δριμύτατα τη χρήση φαρμάκων για

την αντιμετώπισή της, ενίοτε με τη συνδρομή κάποιων παραπλανημένων και παραπληροφορημένων δημοσιογράφων μεγάλων μέσων ενημέρωσης. Μια ενδελεχής κατανόηση της επιστημονικής βιβλιογραφίας αποκαλύπτει σαφώς τις παραπλανητικές θέσεις αυτών των ιδεών. Ωστόσο, οι γονείς συχνά εξακολουθούν να βομβαρδίζονται κατά καιρούς με τέτοιους ή με άλλους επιστημονικά αβάσιμους ισχυρισμούς σχετικά με τη ΔΕΠΥ. Όλες αυτές οι εσφαλμένες αντιλήψεις θα εξεταστούν σε αυτό το βιβλίο, στα κεφάλαια που αναφέρονται στη φύση της διαταραχής και στα αίτιά της, όπως τα αντιλαμβανόμαστε σήμερα.

Σε αντίθεση με αυτές τις σχετικά δημοφιλείς αλλά αβάσιμες απόψεις, έχω καταλήξει στο συμπέρασμα ότι η πάθηση που ονομάζουμε ΔΕΠΥ είναι μια διαταραχή της ικανότητας του παιδιού να αναστέλλει τις άμεσες αντιδράσεις την εκάστοτε στιγμή, ώστε να χρησιμοποιήσει τις πληροφορίες που έχει στο μυαλό του για να διευθετήσει τον αυτοέλεγχό του σε σχέση με τον χρόνο και το μέλλον. Δηλαδή, τα άτομα με ΔΕΠΥ συχνά πάσχουν από μια αδυναμία να χρησιμοποιήσουν την αίσθηση του χρόνου και τις πληροφορίες που γνωρίζουν για το παρελθόν και το μέλλον για να καθοδηγήσουν τη συμπεριφορά τους. Αυτό που δεν αναπτύσσεται σωστά στο παιδί σας είναι η ικανότητα να μετατοπίζει το κέντρο εστίασής του από το εδώ και τώρα στο τι είναι πιθανό να ακολουθήσει στη ζωή και γενικότερα στο μέλλον. Όταν ένα παιδί εστιάζει μόνο στην εκάστοτε στιγμή, είναι λογικό να ενεργεί παρορμητικά. Το παιδί απλά θέλει να κάνει ό,τι είναι διασκεδαστικό ή ενδιαφέρον τη δεδομένη στιγμή, και να αποφύγει ό,τι δεν του αρέσει, μεγιστοποιώντας όσο το δυνατόν περισσότερο την άμεση ικανοποίηση. Από την οπτική γωνία του παιδιού, είναι πάντα «τώρα». Αυτό όμως μπορεί να αποβεί καταστροφικό όταν το παιδί αναμένεται να αναπτύξει μια εστίαση στο τι μέλλει γενέσθαι και τι πρέπει να γίνει ώστε να ανταποκριθεί αποτελεσματικά στο μέλλον. Αυτή η ικανότητα να σκεφτόμαστε, να προβλέπουμε και να προετοιμαζόμαστε για το μέλλον είναι ζωτικής σημασίας για την ικανότητά μας ως ανθρώπων όντων να οργανωνόμαστε, να προγραμματίζουμε και να είμαστε προσανατολισμένοι προς τους στόχους μας, και εξαρτάται άμεσα από τον έλεγχο των παρορμήσεών μας. Μας απελευθερώνει από τον έλεγχο της παρούσας στιγμής και μας επιτρέπει να επηρεαζόμαστε από

πιθανά μελλοντικά γεγονότα. Αυτή η θεώρηση της ΔΕΠΥ ως μιας νευρογενετικής διαταραχής του εκτελεστικού (αυτορρυθμιστικού) συστήματος του εγκεφάλου αναδεικνύει την πάθηση και τα συνεπακόλουθα προβλήματα της πολύ περισσότερο απ' ό,τι η θεώρηση της ΔΕΠΥ ως διαταραχής της προσοχής. Εξηγεί γιατί τα άτομα με ΔΕΠΥ δεν είναι πάντα σε θέση να ενεργούν όπως οι άλλοι, και μας παρέχει τη βάση για να τα σεβαστούμε και για να εμβαθύνουμε στην κατανόηση του τρόπου με τον οποίο η ΔΕΠΥ επηρεάζει την καθημερινή ζωή ενός ατόμου. Αυτό το βιβλίο εξετάζει λεπτομερέστερα αυτό το θέμα και τη σημασία του για την κατανόηση της ΔΕΠΥ. Πράγματι, ο κύριος λόγος για τον οποίο το έγγραφο αρχικά ήταν να αναπτύξω αυτή την ιδέα για τους γονείς, και ο κύριος στόχος μου κατά την αναθεώρησή του είναι να επικαιροποιήσω αυτή την άποψη. Πιστεύω ότι αυτή η άποψη πλησιάζει πολύ περισσότερο την επιστημονική πραγματικότητα της ΔΕΠΥ από ό,τι άλλες απόψεις ή θεωρίες.

Σε αυτή την τέταρτη έκδοση του βιβλίου θα βρείτε πληθώρα νέων επιστημονικών δεδομένων σχετικά με τα αίτια της ΔΕΠΥ, τις αποτελεσματικές θεραπείες, τους κινδύνους για την υγεία και τι μπορείτε να κάνετε για να προστατεύσετε το παιδί σας (στο ολοκείμενο Κεφάλαιο 15), καθώς και επικαιροποιημένες πληροφορίες για τα παλαιότερα φάρμακα και νέες πληροφορίες για τα πιο πρόσφατα. Παρέχονται επίσης επικαιροποιημένες πληροφορίες για άλλες θεραπείες και πολλά άλλα. Είμαι βέβαιος ότι σε αυτή τη νέα έκδοση θα βρείτε τα πιο σύγχρονα ερευνητικά ευρήματα και τις κλινικές γνώσεις, και ελπίζω ότι θα ωφελήσουν εσάς, το παιδί σας και όλη την οικογένειά σας.

Ένας άλλος λόγος που με ώθησε να γράψω αυτό το βιβλίο έγκειται στην ανάγκη να διδάξω στους γονείς να είναι *επιστημονικοί* όταν επιχειρούν να πάρουν πληροφορίες ή να ζητήσουν βοήθεια από επαγγελματίες. Το να είσαι επιστημονικός σημαίνει να είσαι και περίεργος και σκεπτικιστής, να επιδιώκεις και ταυτόχρονα να αμφισβητείς τη λογική και τα θεμέλια των πηγών των πληροφοριών. Έτσι, ένας άλλος στόχος αυτού του βιβλίου είναι να σας δώσει τα εργαλεία που χρειάζεστε ως γονείς για να παραμένετε καλά ενημερωμένοι και να αμφισβητείτε όλα όσα ακούτε και διαβάζετε – συμπεριλαμβανομένων των πληροφοριών που περιέχονται σε

αυτό το βιβλίο. Αυτή η ανάγκη για μια αισιόδοξη και ερευνητική μορφή σκεπτικισμού αναδεικνύεται πολύ περισσότερο σήμερα απ' ό,τι κατά την αρχική έκδοση αυτού του βιβλίου. Αυτό συμβαίνει επειδή βιώνουμε τώρα μια πραγματική έκρηξη πληροφοριών στη σύγχρονη κουλτούρα, η οποία οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στην ολοένα και πιο ευρεία διαθεσιμότητα του προσωπικού υπολογιστή και, ειδικότερα, στην ανάπτυξη και την ευρεία διαθεσιμότητα του διαδικτύου και των συναφών μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Κάθε νοικοκυριό με υπολογιστή ή τάμπλετ και σύνδεση στο διαδίκτυο, ή με κινητό, μπορεί πλέον να συνδεθεί με τη λεωφόρο των πληροφοριών. Δυστυχώς, οι πληροφορίες που εισέρχονται σε αυτή τη λεωφόρο συχνά δεν είναι οι πιο ακριβείς για ένα θέμα. Επειδή οι πληροφορίες που σας περιμένουν εκεί δεν έχουν υποβληθεί σε αξιολόγηση ή κριθεί από ειδικούς, συχνά ενδέχεται να είναι μια ελαφρώς συγκαλυμμένη διαφημιστική εκστρατεία για κάποιο φυτικό φάρμακο ή άλλο προϊόν, ή ακόμη και μια πρόφαση για προπαγάνδα από κάποια περιθωριακή θρησκευτική ή πολιτική ομάδα. Και δεν είναι μόνο οι ιστότοποι που σχετίζονται με τη ΔΕΠΥ που ενδέχεται να είναι παραπλανητικοί, αλλά και τα ιστολόγια, οι αναρτήσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τα chat rooms. Εδώ, ο καθένας με παρανοϊκές ιδέες μπορεί να εκφραστεί χωρίς διαπιστευτήρια σε αυτό το ερευνητικό πεδίο και χωρίς επιστημονικές πληροφορίες οι οποίες να τεκμηριώνουν τις απόψεις του. Οι επισκέψεις μου σε αυτά τα ιστολόγια, τις αναρτήσεις και τα chat rooms με έπεισαν ότι η συντριπτική πλειοψηφία του υλικού που διακινείται εκεί είναι σε μεγάλο βαθμό μη επιστημονικές απόψεις και συχνά λανθασμένες. Έτσι, είτε περιηγηίστε στην τοπική βιβλιοθήκη, είτε στο βιβλιοπωλείο, είτε στο διαδίκτυο, να είστε πάντοτε επιφυλακτικοί.

Οι πληροφορίες που παρουσιάζονται σε αυτό το βιβλίο προέκυψαν από την κλινική μου εργασία και την έρευνά μου με χιλιάδες οικογένειες παιδιών με ΔΕΠΥ τα τελευταία 40 και πλέον χρόνια. Έχουν επίσης εξελιχθεί από το δικό μου συνεχές ταξίδι της προσπάθειας αυτοβελτίωσης ως ανθρώπου, πατέρα (τώρα παππού), συζύγου, επιστήμονα, δάσκαλου, προϊστάμενου και κλινικού επαγγελματία. Κανένα μεμονωμένο περιστατικό δεν οδήγησε στα συμπεράσματα αυτού του βιβλίου. Κανένα βιβλίο δεν διαμόρφωσε τις ιδέες μου. Δεν βίωσα κάποια στιγμή

επιφοίτησης. Αντίθετα, καθώς δούλευα με κάθε νέα οικογένεια, διάβαζα κάθε νέο βιβλίο για το θέμα και δίδασκα κάθε νέο σπουδαστή, είχα μια ολοένα και μεγαλύτερη αίσθηση της σημασίας ορισμένων βασικών αρχών. Σε αντίθεση με τις τεχνικές διαχείρισης που έχω διδάξει στους γονείς ή τα στοιχεία που τους έχω παράσχει σχετικά με τη διαταραχή και τις διαθέσιμες σήμερα θεραπείες, αυτές οι βασικές ιδέες καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα καταστάσεων, οικογενειών και προβληματικών περιοχών. Μπορούν να αποτελέσουν το θεμέλιο της στάσης σας για κάθε ενέργεια στην οποία θα προβείτε για λογαριασμό του παιδιού σας με ΔΕΠΥ.

Οι πληροφορίες και οι συμβουλές που περιέχονται σε αυτό το βιβλίο είναι παρόμοιες με αυτές που θα έλεγα σε έναν γονέα μετά την αξιολόγηση του παιδιού του. Οι συστάσεις που παρέχονται εδώ αποτελούν προϊόν εκτεταμένης επιστημονικής έρευνας, και αντιστοιχούν σε περίπου 20-25 συνεδρίες συμβουλευτικής ή θεραπείας. Παρ' όλα αυτά, δεν θα βρείτε όλα όσα χρειάζεστε σε αυτό το ένα βιβλίο. Είναι αδύνατο να συμπυκνωθούν εδώ τα χιλιάδες επιστημονικά άρθρα επί του θέματος. Και παρόλο που η ΔΕΠΥ είναι από τις πιο μελετημένες ψυχολογικές διαταραχές της παιδικής ηλικίας, ως κλινικοί επιστήμονες υπάρχουν πολλά που οι συνάδελφοί μου και εγώ δεν γνωρίζουμε ακόμη. Επιπλέον, η ΔΕΠΥ παραμένει παρεξηγημένη και αμφιλεγόμενη στη συνείδηση όχι μόνο του ευρέος κοινού αλλά και του εκπαιδευτικού κατεστημένου.

Αυτό το βιβλίο επιχειρεί να διαλύσει τους μύθους και την παραπληροφόρηση σχετικά με τη ΔΕΠΥ, βασιζόμενο στις γνώσεις και πληροφορίες που σήμερα θεωρούνται ακριβείς και επιστημονικά τεκμηριωμένες. Εάν για ένα συγκεκριμένο θέμα δεν υπάρχουν διαθέσιμες πληροφορίες ή είναι αβέβαιες, το αναφέρω ξεκάθαρα. Η έρευνά μας συνεχίζεται. Επίσης, κάθε περίπτωση ΔΕΠΥ είναι μοναδική. Εσείς οφείλετε να προσαρμόσετε τις πληροφορίες και τις συμβουλές στην περίπτωση του δικού σας παιδιού και στο μοναδικό πλαίσιο της δικής σας οικογένειας. Σε περίπτωση που εξακολουθείτε να έχετε απορίες σχετικά με το πώς να χειριστείτε ορισμένα προβλήματα με το παιδί σας, σας προτείνω ανεπιφύλακτα να απευθυνθείτε στους εξειδικευμένους στη ΔΕΠΥ επαγγελματίες της περιοχής σας, για να δείτε αν μπορούν να σας βοηθήσουν.

Σε αυτό το βιβλίο θα βρείτε πολλά από όσα πρέπει να γνωρίζετε για τη ΔΕΠΥ και για τις ειδικές αλλαγές που θα πρέπει να κάνετε στη ζωή σας και στη ζωή του παιδιού σας ώστε να το αναθρέψετε να γίνει ένας ισορροπημένος ενήλικας. Σε όλο το βιβλίο οι πληροφορίες αυτές παρουσιάζονται με στόχο να σας διδάξουν την επιτελική γονεϊκότητα<sup>1</sup>, την επιστημονική έρευνα και τη δράση που βασίζεται σε αρχές. Αν και οι ιδέες που παρουσιάζονται εδώ έχουν επηρεαστεί από πολλούς ανθρώπους κατά τη διάρκεια των 40 και πλέον ετών κλινικής εργασίας μου, οι απόψεις που εκφράζονται είναι αυστηρά δικές μου, ή των συν-συγγραφέων στα κεφάλαια που συνυπογράφουμε.

Θέλω για άλλη μια φορά να ευχαριστήσω τους Kitty Moore, Seymour Weingarten και Bob Matloff από τον εκδοτικό οίκο Guilford Press για την υποστήριξη αυτού του βιβλίου από το προσχέδιο μέχρι το τελικό στάδιο της δημοσίευσής του, για τις τρεις πρώτες εκδόσεις και τώρα για αυτή την τέταρτη. Μεταξύ των πολλών μελών της «οικογένειας» του Guilford, σημαντικά εύσημα αρμόζουν στην Christine M. Benton για την τεράστια συμβολή της στην επιμέλεια και την οργάνωση όλων των εκδόσεων του βιβλίου και για τη συνεχή ενθάρρυνσή της να εκφράζω αυτά που ήθελα και έπρεπε να πω με τον πιο αποτελεσματικό τρόπο. Η ύπαρξη του βιβλίου στην παρούσα μορφή του οφείλεται κυρίως σε εκείνη.

Τέλος, συνεχίζω να ευχαριστώ όλους τους χιλιάδες γονείς παιδιών με ΔΕΠΥ που μοιράστηκαν τη ζωή τους μαζί μου, αναζητώντας βοήθεια για τα παιδιά τους. Πολλά από αυτά που θα μάθετε σε αυτό το βιβλίο τα δίδαξαν εκείνοι σε μένα. Ευελπιστώ ότι συνεχίζω να αφομοιώνω τα μαθήματά τους αρκετά καλά ώστε να ωφελήσω εσάς και το παιδί σας.

---

<sup>1</sup> Executive parenting: Ο επιτελικός ρόλος των γονιών είναι μια διαχειριστική προσέγγιση στην ανατροφή των παιδιών που χρησιμοποιεί επιχειρηματικές αρχές, όπως ο καθορισμός σαφών προσδοκιών, η δημιουργία δομής και η λήψη αποφάσεων βάσει δεδομένων. Θεωρεί την ανατροφή των παιδιών ως ένα πρότζεκτ στο οποίο εμπλέκονται «υπάλληλοι» (τα παιδιά) και «διευθυντές» (οι γονείς) και χρησιμοποιεί τεχνικές όπως η οργάνωση οικογενειακών συναντήσεων, ο καθορισμός αξιών και η εφαρμογή οργανωτικών στρατηγικών στην οικογενειακή ζωή. (ΣΤΕ)

## Σημείωση του συγγραφέα

Σε αυτό το βιβλίο, όταν αναφέρομαι σε ένα άτομο, εναλλάσσομαι μεταξύ της χρήσης αρσενικών και θηλυκών αντωνυμιών. Έκανα αυτή την επιλογή για να προωθήσω την ευκολία ανάγνωσης καθώς η γλώσσα μας συνεχίζει να εξελίσσεται, και όχι από έλλειψη σεβασμού προς τους αναγνώστες που ταυτίζονται με άλλες προσωπικές αντωνυμίες. Ελπίζω ειλικρινά ότι όλοι θα νιώσουν ότι συμπεριλαμβάνονται.

Τα παιδιά και οι οικογένειές τους που απεικονίζονται στις διάφορες περιπτώσεις αποτελούν συνθέσεις πραγματικών ανθρώπων, πλήρως αλλαγμένες για την προστασία της ιδιωτικότητάς τους· οποιαδήποτε στοιχεία που θα μπορούσαν να οδηγήσουν στην ταυτοποίησή τους χρησιμοποιούνται με την άδειά τους.

# **Εισαγωγή. ΜΙΑ ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΑ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΔΕΠΥ**

*«Βοηθήστε με. Χάνω το παιδί μου».*

Το 1990, πριν από τριάντα και χρόνια, συμμετείχα στην τιτάνια προσπάθεια γονέων και επαγγελματιών να αποκτήσουν πρόσβαση σε ομοσπονδιακά παρεχόμενες υπηρεσίες ειδικής αγωγής για παιδιά με ΔΕΠΥ. Εν μέσω της εμπλοκής μου σε μια μάχη σε ομοσπονδιακό και πολιτειακό επίπεδο, έλαβα ένα θεμελιώδες μάθημα ζωής – ένα μάθημα που έριξε άπλετο φως στο εξαιρετικά σημαντικό έργο που αυτό το βιβλίο σας ενθαρρύνει να αναλάβετε με στόχο την ακαδημαϊκή επιτυχία του παιδιού σας.

Οι καλύτεροι κλινικοί επαγγελματίες ισχυρίζονται ότι έχουν να μάθουν τόσα από ορισμένους θεραπευόμενούς τους όσα και οι θεραπευόμενοί τους από εκείνους, αρκεί απλά να τους ακούσουν, να αφεθούν στην καθοδήγησή τους και να είναι συναισθηματικά δεκτικοί. Αυτό το συγκεκριμένο μάθημα έλαβα ένα πολύ φορτωμένο πρωινό στο γραφείο μου στην κλινική μας για τη ΔΕΠΥ πριν από πολλά χρόνια. Η σοφή μητέρα που μου το προσέφερε μάλλον δεν έχει ιδέα πόσο με επηρέασε το δίλημμα της οικογένειάς της, ή πόσες επόμενες οικογένειες ενδεχομένως βοήθησε μέσω της αλλαγής που ενέπνευσε στον τρόπο με τον οποίο ασκώ το επάγγελμά μου. Ήταν μια εμπειρία που με συγκλόνισε. Παρέμεινα σε κατάσταση δέους για αρκετές ημέρες, και το μάθημα που πήρα το κουβαλάω μαζί μου για πάντα.

Πριν καν φτάσει η ώρα του ραντεβού μας με αυτή τη μητέρα και το 8χρονο παιδί της, ας τον πούμε Στιβ, στις 9 το πρωί, επικρατούσε ήδη ένας χαμός. Είμαι σίγουρος ότι είχα μπει στην κλινική τρέχοντας σαν παλαβός, περιτριγυρισμένος από φακέλους και χαρτιά, και πιθανότατα

ζήτησα συγγνώμη που άργησα. Καθώς έψαχνα γρήγορα στον φάκελο για το έντυπο με τα δημογραφικά στοιχεία και τις σχετικές πληροφορίες που συνήθως λαμβάνουμε ταχυδρομικώς πριν το ραντεβού, ήμουν απόλυτα έτοιμος να ακούσω τα συνήθη παράπονα της μητέρας για την τραγική κατάσταση στην οποία βρισκόταν το παιδί της και η οικογένειά τους. Όταν κάνω την κλασική πρώτη μου ερώτηση –είτε: «Τι σας προβληματίζει περισσότερο όσον αφορά το παιδί σας;», είτε: «Για ποιο λόγο ήρθατε στην κλινική μας σήμερα;»–, οι γονείς συνήθως απαντούν αμέσως απεριθωμένως διάφορα προβλήματα που σχετίζονται με το σχολείο. Ακολουθεί συχνά ένας εξίσου μακρύς κατάλογος όλων των αρνητικών και απείθαρχων συμπεριφορών του παιδιού στο σπίτι. Εμείς οι κλινικοί επαγγελματίες έχουμε συνηθίσει τόσο να ακούμε αυτή την αντίδραση, που σχεδόν έχουμε παραισθήσεις ότι ακούμε αυτή τη λίστα πριν την εκφράσουν οι γονείς. Ουσιαστικά, εν αναμονή των απαντήσεων αυτών, είχα ήδη γράψει στο σημειωματάριό μου τις επικεφαλίδες «Προβλήματα στο σχολείο» και «Προβλήματα στο σπίτι».

Η απάντηση αυτής της μητέρας ήταν τόσο σύντομη και απλή, αλλά τόσο συγκλονιστική, τόσο απρόβλεπτη, που έμεινα άναυδος. Είμαι σίγουρος ότι έμεινα με ανοιχτό το στόμα από την έκπληξη. Γιατί δεν είπε αυτό που περίμενα να ακούσω: «Το παιδί μου δεν τα πάει καλά στο σχολείο», «Το παιδί μου θα αποβληθεί» ή «Το παιδί μου δεν με ακούει καθόλου». Όχι, ακριβώς το αντίθετο. Είπε: «Βοηθήστε με. Χάνω το παιδί μου».

Σε κατάσταση σοκ, πρέπει να είπα: «Ορίστε;». Και εκείνη απλά το επανέλαβε. «Βοηθήστε με. Χάνω το παιδί μου». Τι στο καλό εννοεί, σκέφτηκα. Τι νέο είδος γονιού ήταν αυτό; «Καταλαβαίνω», είπα, γνέφοντας με ένα συμπονετικό βλέμμα, γεμάτο κατανόηση. Έτσι, επικεντρώθηκα στο προφανές νόημα της δήλωσής της: «Βρίσκεστε εν μέσω μιας διαμάχης για την επιμέλεια του παιδιού σας με τον πρώην σύζυγό σας;».

Ένας κλινικός επαγγελματίας που αιφνιδιάζεται μία φορά μπορεί να το ξεπεράσει γρήγορα συνεχίζοντας τη συνέντευξη. Όταν όμως αιφνιδιάζεσαι δύο φορές από απροσδόκητες απαντήσεις, χάνεις εντελώς τα πατήματά σου. Ήμουν σε κατάσταση πλήρους σύγχυσης. Η μόνη μου απάντηση στο «όχι» της, ενώ προσπαθούσα να ανακτήσω την ψυχραιμία μου, ήταν:

«Συγγνώμη, δεν καταλαβαίνω τι εννοείτε». Και αυτό ήταν προφανέστατα αλήθεια. Δεν υπήρχε θέση στο σημειωματάριό μου για αυτή την απάντηση.

Τότε τα μάτια της γέμισαν δάκρυα, κάτι που επέτεινε ακόμα περισσότερο την αμηχανία και την ταραχή μου, και μου εξήγησε. «Συμβαίνει εδώ και αρκετό καιρό», είπε, «τουλάχιστον μερικά χρόνια. Δεν μπορώ να προσδιορίσω πότε ξεκίνησε, αλλά το διαισθάνομαι ότι συμβαίνει, με τέτοια σιγουριά όσο μια μητέρα γνωρίζει το παιδί της. Τον χάνω – ο Στιβ απομακρύνεται από κοντά μου και ίσως να μην τον ξαναβρώ ποτέ. Δεν υπάρχει χειρότερο πράγμα στον κόσμο για μένα».

Δεν μπορούσα να βασιστώ σε καμία κλινική γνώση ή εμπειρία, οπότε της ζήτησα ευγενικά να συνεχίσει.

«Είναι το πρώτο μου παιδί», είπε, «και ήμασταν πάντα πολύ δεμένοι, μέχρι πριν από μερικά χρόνια, όταν άρχισαν να συμβαίνουν όλα αυτά. Τώρα νομίζω ότι με μισεί. Ξέρω ότι δεν θέλει να περνάει χρόνο μαζί μου».

«Γιατί το λέτε αυτό;» ρώτησα.

«Γιατί όταν μπαίνω σ' ένα δωμάτιο μου συμπεριφέρεται ψυχρά, είναι πολύ απότομος όταν του μιλάω, μερικές φορές ακόμη και σαρκαστικός», απάντησε. «Αν του προτείνω να κάνουμε πράγματα μαζί, κάτι που παλιά του άρεσε πολύ, αρνείται και έχω την αίσθηση ότι βρίσκει δικαιολογίες για να με αποφύγει. Όταν προσπαθώ να του μιλήσω, δεν με κοιτάζει όπως παλιά, αλλά απομακρύνεται και προσπαθεί να βάλει γρήγορα τέλος στη συζήτηση. Επίσης, περνάει περισσότερο χρόνο εκτός σπιτιού, σε σπίτια φίλων, και δεν φέρνει τους φίλους του στο σπίτι, όπως παλιά. Πάντα έδειχνε περήφανος για μένα, μέχρι που άρχισε να συμβαίνει αυτό. Τώρα δεν αναγνωρίζει καν την ύπαρξή μου, εκτός αν είναι απολύτως απαραίτητο, και σίγουρα δεν μου συστήνει τους νέους του φίλους, όπως έκανε παλιά».

«Συνεχίστε», είπα, εξακολουθώντας να μην κατανοώ πλήρως το πρόβλημα ή την ακριβή φύση της θλίψης της. Τότε μου εξήγησε λεπτομερώς γιατί αισθανόταν ότι η σχέση της με τον γιο της ήταν προβληματική, κατεστραμμένη, ίσως ακόμη και ανεπανόρθωτη. Αυτό ήταν που είχε χάσει ή ήταν σε διαδικασία να χάσει: τον δεσμό της με το πρώτο της παιδί, τη φυσική αμοιβαία αγάπη μεταξύ γονέα και παιδιού, το

θεμέλιο πάνω στο οποίο βασίζεται πραγματικά κάθε επιτυχημένη και ολοκληρωμένη ανατροφή ενός παιδιού. Σίγουρα μπορεί κανείς να μεγαλώσει ένα παιδί χωρίς αυτό τον δεσμό, από τεχνική, οικονομική ή πραγματιστική άποψη, αλλά όχι με την πραγματική έννοια, όχι με τη συναισθηματική ή πνευματική έννοια του να μεγαλώσεις ολοκληρωμένα ένα παιδί.

Δεν είχα ξαναδεί γονέα που να αναγνωρίζει τόσο γρήγορα το θεμελιώδες πρόβλημα της ζωής της, το επίκεντρο της δυστυχίας της – και πιθανότατα και του γιου της. Η απώλεια που περιέγραφε είναι τόσο βαθιά ενσωματωμένη στην οικογενειακή ζωή που σπάνια εκφράζεται ακόμη και όταν συμβαίνει. Το μόνο που την υπερβαίνει είναι η πραγματική απώλεια ενός παιδιού λόγω θανάτου. Η σχέση που έχανε αυτή η μητέρα είναι η δυναμική που καθοδηγεί πραγματικά όλες τις αλληλεπιδράσεις γονέα-παιδιού και όλες τις ενέργειες των γονέων για λογαριασμό της οικογένειάς τους. Λένε ότι όταν χάνουμε τους γονείς μας χάνουμε το παρελθόν μας, αλλά το να χάνεις ένα παιδί είναι σαν να χάνεις το μέλλον. Πόσο αληθινό ήταν αυτό για αυτή τη μητέρα που αισθάνθηκε την απώλεια του δεσμού της με το παιδί της! Δεν ήταν σε θέση να δει κάποιο ουσιαστικό μέλλον μπροστά της χωρίς την αγάπη και τη φιλία του παιδιού της, το οποίο κάποτε γνώριζε τόσο βαθιά.

Περιέγραψε τόσο ξεκάθαρα αυτή την αλλαγή στη σχέση της με το παιδί της που δεν μπορούσα να μην εξετάσω παράλληλα τη δική μου σχέση με τους δύο γιους μου, οι οποίοι τότε ήταν ακόμη παιδιά. Μήπως τους έχανα, όπως έχανε εκείνη τον γιο της; Αισθάνθηκα τόσο ανόητος μπροστά στη βαθιά σοφία αυτής της γυναίκας για τη ζωή της – τη ζωή μας. Πόσο τυφλός ήμουν που δεν είχα δει σε αμέτρητες περιπτώσεις πριν από αυτή, στη δυστυχία των οικογενειών που είχαν έρθει στην κλινική μας, ότι αυτό ήταν πραγματικά το σημαντικό και κεντρικό ζήτημα που τους οδηγούσε στην αναζήτηση βοήθειας, αυτό ήταν το κύριο θέμα που τους βασάνιζε εξαρχής!

Ίσως διαβάσετε αυτό το βιβλίο επειδή νιώθετε κι εσείς ότι χάνετε το παιδί σας. Ίσως το παιδί σας έχει διαγνωστεί με ΔΕΠΥ και κάνετε ό,τι μπορείτε για να βοηθήσετε το παιδί και την υπόλοιπη οικογένειά σας να προσαρμοστούν. Αλλά απλά δεν βλέπετε κανένα αποτέλεσμα.

Ή ίσως δεν έχετε φτάσει σε αυτό το στάδιο – ξέρετε ότι κάτι δεν πάει καλά με το παιδί σας και αρχίζετε να αναζητάτε επαγγελματική βοήθεια. Μέχρι στιγμής ωστόσο, έχετε περισσότερες ερωτήσεις παρά απαντήσεις.

Σε όποια κατάσταση κι αν βρίσκεστε εσείς και η οικογένειά σας, δεν είστε οι μόνοι. Σύμφωνα με τα σημερινά στοιχεία, συντηρητικές εκτιμήσεις τοποθετούν τον αριθμό των παιδιών με ΔΕΠΥ μεταξύ 3,7 και 5,9 εκατομμυρίων παιδιών σχολικής ηλικίας. Μιλήστε με έναν γονέα οποιουδήποτε από αυτά τα παιδιά και πιθανότατα θα ακούσετε μια γνώριμη ιστορία:

Προφανώς κάτι δεν πάει καλά με τη συμπεριφορά του παιδιού σας. Χάνει πολύτιμα κομμάτια της παιδικής του ηλικίας και εσείς αισθάνεστε απογοητευμένοι και μπερδεμένοι σχετικά με το τι το προκαλεί αυτό και τι πρέπει να κάνετε. Το παιδί σας δεν αισθάνεται άνετα μέσα στη δυναμική της οικογένειάς σας. Υπάρχουν πολλές καθημερινές συγκρούσεις σχετικά με τις δουλειές του σπιτιού, τα μαθήματα, τις σχέσεις με τα αδέρφια και τη συμπεριφορά στο σχολείο ή στη γειτονιά. Το παιδί σας έχει λίγους ή και καθόλου φίλους. Σπάνια θα πάρει ένας συμμαθητής τηλέφωνο ή θα χτυπήσει την πόρτα κάποιο παιδί της γειτονιάς. Οι περιπέτειες που μοιράζονται οι συμμαθητές καθώς μεγαλώνουν μαζί, οι προσκλήσεις σε πάρτι γενεθλίων και οι διανυκτερεύσεις σε σπίτια φίλων, που είναι συνηθισμένα γεγονότα στη ζωή των περισσότερων νέων, είτε λείπουν είτε είναι σπάνια στη ζωή του παιδιού σας. Γνωρίζετε τις ικανότητες και το ταλέντο του παιδιού σας και καταλαβαίνετε ότι οι επιδόσεις του στο σχολείο και ο ενθουσιασμός για τη μάθηση –οι βαθμοί, οι έλεγχοι, οι έπαινοι από τους δασκάλους– δεν είναι στο επίπεδο που θα έπρεπε.

Πολύτιμα χρόνια και εμπειρίες της παιδικής ηλικίας αμαυρώνονται από κάτι που δεν μπορείτε να δείτε, αλλά ξέρετε ότι υπάρχει. Όποιο κι αν είναι αυτό το πρόβλημα, δυσχεραίνει τον ίδιο τον ιστό της καθημερινής αλληλεπίδρασης του παιδιού σας με τους άλλους. Και το πιο οδυνηρό από όλα αυτά είναι ότι διαισθάνεστε –όπως μόνο ένας γονιός μπορεί– ότι το παιδί σας δεν τα έχει καλά με τον εαυτό του. Συνειδητοποιεί σταδιακά ότι δεν είναι όπως θέλει να είναι, δεν μπορεί να ελέγξει όπως οι άλλοι την ικανότητά του να κάνει αυτό που ξέρει ότι πρέπει να κάνει, δεν μπορεί να γίνει το παιδί που κατά κάποιο τρόπο ξέρει ότι θα θέλατε να είναι. Σας

απογοητεύει, δυσαρεστεί τους άλλους και απογοητεύει τον εαυτό του, και σε κάποιο πρωτόγονο επίπεδο επίγνωσης το αντιλαμβάνεται. Ίσως βλέπετε μια γνωστή ακολουθία να εξελίσσεται σχεδόν καθημερινά: η χαμηλή αυτοεκτίμηση, το σκυθρωπό βλέμμα κατά την επιστροφή από το σχολείο, οι προσπάθειες να αποφύγει τις συζητήσεις για τα μαθήματα, τα ψέματα στον εαυτό του και στους άλλους για το πόσο άσχημη είναι πραγματικά η κατάσταση, οι υποσχέσεις να προσπαθήσει περισσότερο την επόμενη φορά που ποτέ δεν υλοποιούνται, και (για μερικά παιδιά) η επιθυμία να πεθάνει. Εσείς υποφέρετε – το παιδί σας υποφέρει.

Τι συμβαίνει; Το παιδί σας μοιάζει σωματικά φυσιολογικό. Δεν υπάρχει καμία εξωτερική ένδειξη προβλήματος. Δεν έχει νοητική υστέρηση. Πιθανότατα περπατάει, μιλάει, ακούει και βλέπει κανονικά και η νοημοσύνη του είναι σε φυσιολογικά, αν όχι ανώτερα, επίπεδα. Ωστόσο, όσο περνάει ο καιρός μοιάζει όλο και λιγότερο ικανό σε σχέση με τα άλλα παιδιά να αναστείλει τη συμπεριφορά του, να διαχειριστεί τον εαυτό του και να ανταποκριθεί στις προκλήσεις που του επιφυλάσσει το μέλλον. Γνωρίζετε ότι, αν δεν κάνετε κάτι για να το βοηθήσετε άμεσα, η μοίρα του προδιαγράφεται γεμάτη προβλήματα και χαμηλότερες επιδόσεις από αυτές που θα μπορούσε να επιτύχει. Η επιθυμία σας για μια φυσιολογική, ήρεμη, αγαπημένη οικογενειακή ζωή με αυτό το παιδί, οι ελπίδες σας για την ακαδημαϊκή και επαγγελματική του επιτυχία, η προσπάθειά σας να του προσφέρετε μια ζωή ίσως καλύτερη από αυτή που είχατε εσείς, η επιθυμία σας να του δώσετε όλα τα εφόδια για να προοδεύσει, όλα αυτά τίθενται σε κίνδυνο από κάτι που δεν μπορείτε να δείτε ή να κατανοήσετε. Αισθάνεστε σύγχυση, προβληματισμό, θυμό, θλίψη, ανησυχία, φόβο, ενοχή και ανημπόρια μπροστά σε αυτό που ταλαιπωρεί το παιδί σας. Αναζητάτε απαντήσεις και καθοδήγηση.

Ενστικτωδώς, μπορεί να έχετε διαισθανθεί ότι αυτό που πλήττει το παιδί σας είναι κατά κάποιο τρόπο ένα πρόβλημα με τον αυτοέλεγχο ή τη θέληση. Σε τι συνίσταται η θέλησή μας; Τι μας κάνει να κάνουμε αυτό που ξέρουμε ότι πρέπει να κάνουμε, να συμπεριφερόμαστε στους άλλους με τον κατάλληλο τρόπο και να ολοκληρώνουμε το έργο που ξέρουμε να κάνουμε και που πρέπει να γίνει; Γενικότερα, τι μας κάνει να αυτοπειθαρχούμε και να επιμένουμε, ώστε να είμαστε σε θέση να

αντισταθούμε στην άμεση ικανοποίηση και να ανταποκριθούμε στις προκλήσεις του σήμερα, για να προετοιμαστούμε για το μέλλον όπως οι συνομήλικοί μας; Ό,τι είναι μέσα μας που μας επιτρέπει να ενεργούμε με αυτοέλεγχο, να τηρούμε τα ήθη και τις αξίες μας, να «κάνουμε τα λόγια μας πράξη» και να λειτουργούμε με γνώμονα το μέλλον δεν αναπτύσσεται τόσο καλά στο παιδί σας. Ίσως αυτό να είναι που σας έφερε σε αυτό το βιβλίο. Ίσως το παιδί σας έχει ΔΕΠΥ. Αυτό το βιβλίο μπορεί να σας βοηθήσει να το διαπιστώσετε και θα σας παράσχει πολύτιμες συμβουλές για την αποτελεσματική διαχείριση της διαταραχής.

### **Η πρόκληση της ανατροφής ενός παιδιού με ΔΕΠΥ**

Η ανατροφή ενός παιδιού με ΔΕΠΥ είναι ιδιαίτερα απαιτητική για όλους τους γονείς. Τα παιδιά αυτά είναι εξαιρετικά απρόσεκτα, παρορμητικά ή χωρίς αναστολές, υπερδραστήρια και απαιτητικά. Τα προβλήματά τους επιβαρύνουν τον ρόλο σας ως γονέα σε βαθμό που δεν φανταζόσασταν ποτέ όταν σκεφτήκατε για πρώτη φορά να αποκτήσετε παιδί. Αυτά τα προβλήματα μπορεί ακόμη και να σας κάνουν να αναθεωρήσετε την ορθότητα αυτής της απόφασης.

Σε τομείς όπου κάθε λογικός και ικανός γονέας *επιθυμεί* να συμμετέχει στην ανατροφή του παιδιού, οι γονείς ενός παιδιού με ΔΕΠΥ *πρέπει* να συμμετέχουν – διπλά. Πρέπει να αναζητήσουν σχολεία, δασκάλους και άλλους επαγγελματίες και κοινοτικούς πόρους. Θα βρεθούν σε μια κατάσταση όπου θα πρέπει να επιβλέπουν, να παρακολουθούν, να διδάσκουν, να οργανώνουν, να προγραμματίζουν, να δομούν, να ανταμείβουν, να τιμωρούν, να καθοδηγούν, να προστατεύουν και να φροντίζουν το παιδί τους πολύ περισσότερο από ό,τι καλείται να κάνει ο συνήθης γονιός. Θα πρέπει επίσης να συναντώνται συχνότερα με άλλους ενήλικες που εμπλέκονται στην καθημερινότητα του παιδιού, όπως το προσωπικό του σχολείου, παιδίατροι και επαγγελματίες ψυχικής υγείας. Επιπλέον, θα πρέπει να παρεμβαίνουν με τους γείτονες, τους αρχηγούς προσκόπων, τους προπονητές και άλλους στην κοινότητα, λόγω των μεγαλύτερων προβλημάτων συμπεριφοράς που ενδέχεται να εμφανίζει το παιδί κατά την επαφή του με αυτούς τους ξένους.

Σαν να μην έφταναν όλα αυτά, οι αυξημένες ανάγκες ενός παιδιού με ΔΕΠΥ για γονική καθοδήγηση, προστασία, υποστήριξη, αγάπη και φροντίδα μπορεί να κρύβονται πίσω από ένα προσωπείο υπερβολικά έντονης, απαιτητικής και ενίοτε ενοχλητικής συμπεριφοράς. Η Μάργκαρετ Φλέισι από το Ντάλας, μητέρα δύο αγοριών (τώρα ενηλίκων) με ΔΕΠΥ, περιέγραψε αυτή ακριβώς την κατάσταση όταν μου έγραψε: «Στις αρχές της καριέρας μου ως δασκάλας [όταν] παραπονιόμουν για την αδυναμία μου να διαχειριστώ ένα ιδιαίτερα δύσκολο παιδί [...] το οποίο, εκ των υστέρων, αντιλαμβάνομαι ότι πιθανότατα έπασχε από [ιδιαίτερα σοβαρή μορφή] ΔΕΠΥ [...] ένας υπέροχος και σοφός συνταξιούχος δάσκαλος μου έπιασε το χέρι και μου είπε: “Μάργκαρετ, τα παιδιά που χρειάζονται την αγάπη περισσότερο πάντα τη ζητούν με τον λιγότερο αγαπησιάρικο τρόπο”».

Πολλοί γονείς με τους οποίους είχα την τιμή να συνεργαστώ θεωρούν ότι η πρόκληση της ανατροφής ενός παιδιού με ΔΕΠΥ ανεβάζει τη γονική μέριμνα σε ένα νέο, υψηλότερο επίπεδο. Η ανατροφή ενός παιδιού με ΔΕΠΥ μπορεί να είναι το δυσκολότερο πράγμα που θα κληθείτε να κάνετε. Μερικοί γονείς υποκύπτουν στο άγχος που τείνει να προκαλεί ένα τέτοιο παιδί, με αποτέλεσμα να καταλήγουν σε ένα παιδί ή σε μια οικογένεια σε συνεχή κρίση ή, ακόμη χειρότερα, σε μια οικογένεια που με την πάροδο του χρόνου διαλύεται. Αν όμως ανταποκριθείτε στην πρόκληση, η ανατροφή ενός παιδιού με ΔΕΠΥ μπορεί να αποτελέσει μια τεράστια ευκαιρία για αυτοβελτίωση, και να σας παράσχει πραγματική ικανοποίηση και αίσθηση επίτευξης, ακόμη και ηρωισμού, από τον ρόλο σας ως γονέα. Θα παρακολουθείτε την άμεση απόδοση της επένδυσης του χρόνου και της ενέργειάς σας στην ευτυχία και την ευημερία του παιδιού σας – όχι πάντα, αλλά αρκετά συχνά, ώστε η εμπειρία αυτή να προσφέρει βαθιά ικανοποίηση σε πολλούς γονείς. Το να ξέρετε ότι σας χρειάζεται πραγματικά ένα τέτοιο παιδί, ίσως περισσότερο απ' ό,τι εξαρτώνται άλλα παιδιά από τους γονείς τους, μπορεί να δώσει έναν βαθύτερο σκοπό στη ζωή σας.

Τα λόγια του μέντορα της Μάργκαρετ Φλέισι αποτέλεσαν το θεμέλιο για την ανατροφή των γιων της και όλων των παιδιών που δίδαξε επί 30 χρόνια. Καταδεικνύουν επίσης πόσο σημαντικό είναι η φιλοσοφία

ανατροφής των παιδιών σας να εστιάζει σε ορισμένες αποδεδειγμένες αρχές. Αν θεωρήσουμε ότι η γονική σας ευθύνη στηρίζεται σε ένα τρίποδο, το πρώτο σκέλος είναι η προσέγγιση με επίκεντρο τις αρχές. Προσθέστε την επιτελική γονεϊκότητα και την επιστημονική σκέψη, και η στρατηγική σας για την ανατροφή ενός συγκροτημένου παιδιού θα έχει μια σταθερή και ισορροπημένη βάση.

### **Πώς να γίνετε γονείς με επίκεντρο τις αρχές**

Εδώ και πάνω από τριάντα χρόνια δουλεύω με γονείς και τους διδάσκω τις πιο αποτελεσματικές μεθόδους διαχείρισης παιδιών με ΔΕΠΥ. Κατά τα πρώτα πέντε χρόνια της κλινικής επαγγελματικής πορείας μου, ασχολούμουν μόνο με αυτό το αντικείμενο. Στη συνέχεια, τόσο από την επαγγελματική όσο και από την ερευνητική εμπειρία μου, άρχισα να έχω την αίσθηση ότι υπήρχαν κάποιες πιο σημαντικές, βαθύτερες αρχές. Καθώς άρχισα να τις αντιλαμβάνομαι με μεγαλύτερη σαφήνεια, τις κατέγραψα. Οι αρχές αυτές ήταν από τα πρώτα πράγματα που δίδαξα στα μαθήματα εκπαίδευσης γονέων σχετικά με τη διαχείριση του παιδιού τους, και τις μετέδωσα στους νεότερους συναδέλφους μου και σε άλλους μέσω των πολλών εργαστηρίων μου για επαγγελματίες. Με την πάροδο των ετών, ο κατάλογος των αρχών μου έχει εξελιχθεί, καθώς οι γνώσεις μας για τη ΔΕΠΥ αυξάνονται και συγκεντρώνω μεγαλύτερη εμπειρία μέσω της συνεργασίας μου με όλο και περισσότερους γονείς. Έχω καταλήξει σε δώδεκα αρχές, οι οποίες θεωρώ ότι καθιστούν οποιονδήποτε έναν καλό επιτελικό γονέα – έναν γονέα που μεγαλώνει αποτελεσματικά ένα παιδί με ΔΕΠΥ ώστε να είναι όσο το δυνατόν πιο επιτυχημένο, διατηρώντας παράλληλα την ευημερία του ίδιου του γονέα και ολόκληρης της οικογένειας. Οι αρχές αυτές παρατίθενται στο Κεφάλαιο 9 αυτού του βιβλίου.

Όταν είστε επικεντρωμένοι στις αρχές σας, είναι ευκολότερο να βρείτε τον δρόμο σας μέσα στο περίπλοκο αυτό ταξίδι. Με τον τρόπο αυτό εδραιώνεται ένα πλαίσιο, εντός του οποίου δεν ενεργείτε βάσει παρορμήσεων, αλλά βάσει κανόνων – με γνώμονα το μέλλον και το σωστό, όχι τα παροδικά συναισθήματα της στιγμής. Η συμπεριφορά σας δεν είναι πλέον έρμαιο των άμεσων ενεργειών του παιδιού σας και των

ενστικτωδών αρνητικών συναισθημάτων που ενίοτε εγείρουν αυτές οι ενέργειες, αλλά, αντίθετα, καθοδηγείται από τα ιδανικά σας. Όταν είστε επικεντρωμένοι στις αρχές σας μπορείτε να απεμπλακείτε από τον καταστροφικό φαύλο κύκλο των συγκρούσεων με το παιδί σας (ή με άλλους) και να ενεργείτε με βάση ένα σχέδιο και μια αίσθηση του τι είναι σωστό. Εν ολίγοις, σας επιτρέπει να λειτουργείτε με βάση ορισμένα υψηλότερα πρότυπα γονικής συμπεριφοράς από αυτά που ίσως ακολουθούν άλλοι.

Η επικέντρωσή σας στις αρχές κατά τις αλληλεπιδράσεις με το παιδί σας είναι ταυτόχρονα απελευθερωτική και επιβαρυντική. Σημαίνει ότι εσείς και όχι το παιδί σας ελέγχετε κατά κύριο λόγο το αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης, επειδή είστε ελεύθεροι να ενεργήσετε για να αλλάξετε τα τεκταινόμενα. Σημαίνει ότι δεν μπορείτε να κατηγορήσετε εξ ολοκλήρου το παιδί σας για τις μεταξύ σας συγκρούσεις ή διαμάχες, ότι δεν μπορείτε να κατηγορήσετε τους επαγγελματίες ή άλλους που σας συμβουλεύουν αν τα πράγματα πάνε στραβά μεταξύ εσάς και του παιδιού σας, και ότι δεν μπορείτε να εκτρέψετε την ευθύνη για τις πράξεις σας με το παιδί σας στο παρελθόν σας ή σε αυτούς που σας μεγάλωσαν και σας δίδαξαν. Η ανατροφή με επίκεντρο τις αρχές σημαίνει ότι αναλαμβάνετε την ευθύνη για τις πράξεις που εσείς οι ίδιοι καθορίζετε. Σας καθιστά απέραντα ελεύθερους αλλά και βαθιά υπεύθυνους.

Καθώς συνέχισα τη μελέτη μου για τη ΔΕΠΥ και το δικό μου ταξίδι αυτοβελτίωσης, συνειδητοποίησα ότι ένα άλλο σύνολο αρχών, το οποίο τώρα θεωρώ ως αρχές πρώτης τάξης, ισχύει για όλους τους γονείς. Ο δρ Stephen R. Covey τις έχει διατυπώσει πολύ πιο ξεκάθαρα και δυναμικά στο βιβλίο του *Οι επτά συνήθειες των εξαιρετικά αποτελεσματικών ανθρώπων*<sup>2</sup>, το οποίο συνιστώ ανεπιφύλακτα. Εδώ όμως τις έχω προσαρμόσει στην ανατροφή ενός παιδιού με ΔΕΠΥ:

1. «*Να είστε προνοητικοί*». Πολύ συχνά αντιδρούμε παρορμητικά στη συμπεριφορά των παιδιών μας, χωρίς να λαμβάνουμε υπόψη τις συνέπειες και χωρίς κάποιο σχέδιο για να πετύχουμε κάποιον συγκεκριμένο στόχο. Σε αυτές τις περιπτώσεις δεν έχουμε τον έλεγχο και δεν επιλέγουμε συνειδητά τις ενέργειές μας. Όταν βλέπουμε μια κατάσταση υπό το πρίσμα της αντίδρασης, ενίοτε μοιάζει απελπιστική

- Virtanen, M., Lallukka, T., Alexanderson, K., Ervasti, J., Josefsson, P., Kivimaki, M., et al. (2018). Work disability and mortality in early onset neuropsychiatric and behavioral disorders in Sweden. *European Journal of Public Health, 28*(Suppl. 4), 32.
- Warner, J. (2011). *We've got issues: Children and parents in the age of medication*. New York: Riverhead Trade.
- Weiss, G., & Hechtman, L. T. (1993). *Hyperactive children grown up: ADHD in children, adolescents, and adults* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Whalen, C. K., Henker, B., Collins, B. E., McAuliffe, S., & Vaux, A. (1979). Peer interaction in structured communication task: Comparisons of normal and hyperactive boys and of methylphenidate (Ritalin) and placebo effects. *Child Development, 50*, 388–401.
- Wilens, T. E., Faraone, S. V., Biederman, J., & Gunawardene, S. (2003). Does stimulant therapy of attention deficit/hyperactivity disorder beget later substance abuse?: A meta-analytic review of the literature. *Pediatrics, 111*(1), 179–185.
- Wolraich, M., Milich, R., Stumbo, P., & Schultz, F. (1985). The effects of sucrose ingestion on the behavior of hyperactive boys. *Pediatrics, 106*, 657–682.
- Zametkin, A. J., Nordahl, T. E., Gross, M., King, A. C., Semple, W. E., Rumsey, J., et al. (1990). Cerebral glucose metabolism in adults with hyperactivity of childhood onset. *New England Journal of Medicine, 323*, 1361–1366.
- Zentall, S. S., Falkenberg, S. D., & Smith, L. B. (1985). Effects of color stimulation and information on the copying performance of attention-problem adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology, 13*, 501–511.
- Zentall, S. S., & Smith, Y. S. (1993). Mathematical performance and behavior of children with hyperactivity with and without coexisting aggression. *Behaviour Research and Therapy, 31*, 701–710.

# Είπαν για το βιβλίο

Πάρε τη ΔΕΠΥ στα χέρια σου

«Αυτό δεν είναι απλώς ένα ακόμη βιβλίο. Είναι ένα σπουδαίο βιβλίο».

*Pediatric News*

«Η τέταρτη έκδοση του κλασικού έργου του δρα Barkley είναι ένα δώρο για όλους μας. Θα βρείτε πληθώρα νέων πληροφοριών –που βασίζονται στις πλέον πρόσφατες επιστημονικές εξελίξεις– καθώς και τις συμβουλές ενός από τους πιο έμπειρους, βαθυστόχαστους και αξιαγάπητους επαγγελματίες του χώρου. Το βιβλίο αυτό ξεχειλίζει από σοφία που οι γονείς μπορούν να χρησιμοποιούν καθημερινά. Μπράβο, και σας ευχαριστούμε, δρ Barkley!»

Edward M. Hallowell, MD, συν-συγγραφέας του *Driven to Distraction*

«Αυτό το βιβλίο με αφύπνισε, με έκανε να κλάψω, με παρηγόρησε και μετά με βοήθησε να σχεδιάσω το μέλλον. Ο δρ Barkley με έκανε να κατανοήσω πώς ακριβώς και γιατί η ΔΕΠΥ αποτελεί τόσο σοβαρό πρόβλημα για την κόρη μου. Το βιβλίο είναι γραμμένο έτσι ώστε να είναι εύκολα κατανοητό, με συμβουλές βήμα προς βήμα για να υποστηρίξετε το παιδί σας. Είναι ειλικρινές και γεμάτο ενσυναίσθηση. Αυτό το βιβλίο είναι το καταφύγιό μου – ανατρέχω σε αυτό καθημερινά και θα το μοιράσω στα μέλη της οικογένειάς μου και στους σχολικούς συμβούλους. Οι γονείς το χρειάζονται αυτό το βιβλίο!»

Kirsten W., Ντιτρόιτ

«Ένα εξαιρετικό και ευανάγνωστο βιβλίο που θα ενδυναμώσει τους γονείς των παιδιών με ΔΕΠΥ».

*NAMI Advocate*

«Ως μητέρα ενός 16χρονου έφηβου με ΔΕΠΥ και λογοθεραπεύτρια που εργάζεται με παιδιά όλων των ηλικιών, χαίρομαι πάρα πολύ που αυτό το βιβλίο ήρθε στον δρόμο μου! Είναι το πιο εμπειριστατωμένο και πρακτικό βιβλίο που έχω διαβάσει ποτέ για τη ΔΕΠΥ. Με βοήθησε να κατανοήσω τη διαταραχή, και μου πρόσφερε πρακτικές μεθόδους για την αντιμετώπιση ορισμένων από τις πιο δύσκολες και αινιγματικές πτυχές της. Ο δρ Barkley μού έδωσε άμεσες λύσεις για να βελτιώσω τη ζωή του γιου μου και να καθοδηγήσω τους γονείς των παιδιών με τα οποία εργάζομαι. Λατρεύω τις προτάσεις για τη δόμηση της σχέσης σπιτιού-σχολείου ώστε τα παιδιά να μπορέσουν να αξιοποιήσουν τις δυνατότητές τους, αλλά και τις προτάσεις για τη φροντίδα του εαυτού μας ως γονέων. Το βιβλίο αυτό είναι μια απίστευτη πηγή γνώσεων για τις οικογένειες».

Jennie M., Όστιν

«Αυτό το βιβλίο είναι γεμάτο με χρήσιμες πληροφορίες που το καθιστούν πολύτιμο βοήθημα για τους γονείς και τα παιδιά που βλέπω στην κλινική πρακτική μου. Δεν μπορώ να σκεφτώ κάποια ερώτηση που μπορεί να έχει ένας γονέας σχετικά με τη ΔΕΠΥ και τη θεραπεία της που να μην απαντάται εδώ. Το βιβλίο παρέχει οδηγίες με έναν απλό, βήμα προς βήμα τρόπο – συμπεριλαμβανομένων χρήσιμων συμβουλών για την πραγματοποίηση μιας διεξοδικής αξιολόγησης, την αντιμετώπιση διαφόρων απαιτητικών συμπεριφορών, τη συνεργασία με τα σχολεία και τους δασκάλους, τη χορήγηση φαρμακευτικής αγωγής και τη διαχείριση της εφηβείας».

Peg Dawson, EdD, συν-συγγραφέας του βιβλίου *Smart but Scattered*

«Πάντα αναζητώ το καλύτερο βιβλίο, το σωστό βιβλίο ή το πιο πρόσφατο βιβλίο. Το βρήκα: είναι το *Πάρε τη ΔΕΠΥ στα χέρια σου* του Russell A. Barkley, PhD».

*Psychiatric Times*

«Αυτή η τέταρτη έκδοση ενημερώνει τους γονείς σχετικά με τις πρόσφατες έρευνες για τα αίτια της ΔΕΠΥ και τους βοηθά να απαλλαγούν από παρανοήσεις και επιστημονικά αβάσιμους ισχυρισμούς. Ο Barkley παρουσιάζει τα πιο πρόσφατα φάρμακα, τεκμηριωμένες γονεϊκές

προσεγγίσεις για τη διαχείριση της κακής συμπεριφοράς και την προώθηση κοινωνικών δεξιοτήτων, τρόπους ανάπτυξης δικτύων οικογενειακής υποστήριξης και υγιεινού τρόπου ζωής, και τρόπους συνεργασίας με τους εκπαιδευτικούς. Βοηθάει τους γονείς να εκτιμήσουν περισσότερο τα παιδιά τους και να δείξουν ενσυναίσθηση στις δυσκολίες τους με τις εκτελεστικές λειτουργίες και την αυτορρύθμιση. Το βιβλίο αυτό υποστηρίζει την ενδυνάμωση των γονέων, την αυτοπεποίθηση, και αυτό που ο Barkley αποκαλεί μια επιστημονικά τεκμηριωμένη προσέγγιση παρέμβασης – η οποία μπορεί να επιφέρει πιο θετικά αποτελέσματα για το παιδί και τη ζωή της οικογένειας.».

Carolyn Webster-Stratton, MS, MPH, PhD, υπεύθυνη για την ανάπτυξη του προγράμματος Incredible Years,  
Ομότιμη Καθηγήτρια στο Πανεπιστήμιο της Ουάσινγκτον

«Ο Barkley παρέχει μια επιστημονικά τεκμηριωμένη, ενημερωμένη πηγή γνώσεων για τους γονείς. Οι αναγνώστες θα ανακαλύψουν σημαντικές πληροφορίες και συγκεκριμένες οδηγίες – από τη διαχείριση προβλημάτων συμπεριφορικών, κοινωνικών, συναισθηματικών, σχολικών και υγείας, μέχρι τη διαχείριση δύσκολων συζητήσεων με τα παιδιά, τους εφήβους και τους δασκάλους. Το βιβλίο βασίζεται στην κλινική εμπειρία του Barkley και σε έρευνες δεκαετιών».

Kelly B. Cartwright, PhD, Καθηγήτρια Ψυχολογίας, Νευροεπιστήμης και Προετοιμασίας Εκπαιδευτικών, Πανεπιστήμιο Christopher Newport

«Αν κάποιος επαγγελματίας γνωρίζει για τη ΔΕΠΥ, αυτός είναι ο Russell A. Barkley [...] Συνολικά, είναι ένα υπέροχο βιβλίο».

*Child and Family Behavior Therapy*

«Το βιβλίο αυτό είναι μοναδικό στο είδος του, καθώς παρουσιάζει την επιστημονική βάση αυτής της διαταραχής με σαφή και σύγχρονο τρόπο και προτείνει μια πρακτική και εμπειρική προσέγγιση για την αντιμετώπισή της. Είναι επίσης πολύ καλά οργανωμένο και ευανάγνωστο – ενδεχομένως αποτελεί την καλύτερη διαθέσιμη πηγή πληροφοριών σ' αυτόν τον τομέα».

*Doody's Health Sciences Book Review*