Náprava ADHD

Riešenie ADHD / Remedy ADHD

42 programů pro AVS přístroje Laxman a Relaxman
42 programov pre AVS prístroj Laxman a Relaxman
42 Sessions to Light-Sound Device Laxman and Relaxman

Testováno
Testované
Tested

WAAT WORLD ASSOCIATION OF AVS TECHNOLOGY

Galaxy®

Sada programů ADHD, určená pro nápravu poruch pozornosti, chování a symptomů souvisejících s ADHD, je velmi komplexní. Naleznete zde programy pro nápravu ADHD (poruchy pozornosti s hyperaktivitou / hypoaktivitou), ADD (poruchy pozornosti) a poruchy školních dovedností, jako je dyslexie či dysgrafie. Dále obsahuje programy pro další symptomatické okruhy ADHD, jako je zvýšená úzkost, depresivní chování, snížené sebevědomí, afektivita, impulsivita, nestabilní emocionalita a programy pro obecné zlepšení učení (zlepšení paměti, fixování učení či zvýšení matematických schopností).

Sada programů k nápravě ADHD je určena laikům na domácí použití i odborníkům - pedagogickým a výchovným pracovníkům, psychologům, lékařům.

Projekt ADHD a klinické studie

Sada ADHD vznikla na základě unikátního projektu ,,Ověření praktického využití audiovizuálně stimulačních přístrojů Laxman a Relaxman pro nápravu ADHD, ADD a přidružených symptomatických problémů, u dětí 6-17 let.“ Projekt byl proveden na základě dosavadních výborných výsledků klinických studií z let 1991-2008. Cílem projektu nebylo sledovat účinnost AVS přístrojů, neboť tato byla již bezpečně prokázána více než třicetiletým klinickým ověřováním i praxí. Jednalo se o ověření praktického použití AVS metody přímo v rodinách s dětmi trpícími ADHD.
Po ukončení a vyhodnocení projektu byly do programů zapracovány výsledky, Sada ADHD byla mírně upravena a vydána.
Výsledky projektu popisují, že všechny rodiny/děti s ADHD, až na jednu výjimku, zaznamenaly i během poměrně krátkého sledovaného období 4 týdnů významné změny. Rodiče uváděli, že se u dětí po používání AVS přístroje zlepšila koncentrace, zejména při učení a čtení, lépe zvládaly emoce, děti byly klidnější, méně impulsivní, lépe se ovládaly. Doma i ve škole děti pracovaly lépe, rychleji a více samostatně, během jediného měsíce si zlepšily školní prospěch. Děti používání AVS přístrojů bavilo a ve většině případů vyžadovaly další pokračování.

Tyto unikátní výsledky korespondují s předchozími klinickými studiemi.

Sada ADHD programů, používaná s AVS přístroji Galaxy, je podle všech dosavadních studií i zmiňovaného projektu jednou z nejúčinnějších metod pro zvládnutí ADHD. Její výsledky předčily i účinnost stimulačních léků jako je Ritalin a další.

Více o projektu včetně klinických studií najdete na webových stránkách společnosti Galaxy: www.galaxy.cz.

WAAT WORLD ASSOCIATION OF AVS TECHNOLOGY — Projekt proběhl pod záštitou World Association for AVS technology (WAAT).

Galaxy® — Odborný garant AVS technologie pro ČR a SR.

Co je ADHD?

Celou oblast ADHD musíme rozdělit do více oblastí:

a) **ADHD** - poruchy pozornosti s hyperaktivitou (nejrozšířenější) – dítě je neklidné a špatně se soustředí.

b) **ADHD hypoaktivní** - dítě je utlumené, většina věcí mu dlouho trvá a špatně se soustředí.

c) **ADD** (poruchy pozornosti bez hyperaktivity) – dítě se špatně soustředí, ale není hyperaktivní.

d) **Poruchy koncentrace**: špatně se soustředí, ale netrpí hypoaktivitou ani hyperaktivitou.

e) **Poruchy školních dovedností** – dříve označované pojmem LMD (lehké mozkové dysfunkce) – jsou to dysgrafie, dyskalkulie a další. Často provází ADHD, ale nemusí to být nutně.

S ADHD mohou souviset další symptomy, nebo jde naopak o samostatné diagnózy, u nichž je ADHD přítomno - mentální retardace, autismus, Aspergerův syndrom, úzkosti, strachy a deprese, poruchy spánku, snížené sebevědomí, zvýšená či nestabilní emocionalita, afektivita, agrese, impulsivita, nutkavé obsesivní chování, porucha opozičního chování (ODD).

ADHD je poměrně komplexní a většinou se jedná souhrnně o poruchy pozornosti a chování.

Co ADHD není:

ADHD není vědomá neposlušnost nebo jiná neschopnost, kterou by dítě mohlo samo snadno ovlivnit. Mimo jiné i proto, že dítě má kromě koncentrace a nižší emocionality oslabeny i volní vlastnosti, jako jsou například schopnost motivace a vůle. Proto se poruchy ADHD nedaří ,,vychovávat“ a ,,odnaučovat“, efektivnější nebo přímo nutné je léčení.

Příčiny:

Na rozvoji ADHD se podílí více vlivů, například i způsob výchovy, vysoký příjem cukrů nebo nadužívání digitálních technologií, nicméně základem je biologická porucha - zpožděný nebo nerovnoměrný vývoj mozku.
U dětí s ADHD převládají v mozku (zejména v čelním kortexu) tzv. pomalé vlny theta a chybí jim více mozkových vln beta, konkrétně beta1. Ty jsou zodpovědné za koncentraci, střídání stavů relaxace, uvolnění/vrcholný výkon, za rozvoj kognitivních funkcí, vůle a další činnosti. Mozkové vlny se postupně od narození zrychlují, od nejpomalejších delta vln u novorozenců až po plné rozvinutí, kdy mají ve věku kolem 10 let již převládat vlny beta. Není zcela podstatné, jaká je primární příčina – vliv na vznik ADHD může mít komplikovaný porod, resp. nedostatečné prokrvení mozku dítěte při porodu, genetické předpoklady a další okolnosti, které ADHD rozvíjí, jako je například výchova. Podstatné je, že výsledkem je souhrnně zpožděný nebo nerovnoměrný vývoj mozku.

Příznaky
Nejčastější příznaky ADHD jsou tyto:

- nedostatečná vůle a motivace, tedy i neschopnost dlouhodoběji o něco usilovat, plánovat, přemýšlet ve více souvislostech
- nesoustředěnost, roztěkanost, neschopnost udržet koncentraci delší dobu
- hyperaktivita (zbrklost, impulsivita, až afektivita) či hypoaktivita (útlum, vše pomalu)
- poruchy školních dovedností (dysgrafie, dyskalkulie a další)
- některé další schopnosti mozku jsou slabší, například kognitivní (ryze logické, jako jsou matematika a aritmetika), pojmová inteligence

Dítě samo nemá bez pomoci šanci ADHD dobře zvládnout.

Jedním z důsledků ADHD je i snížené sebevědomí. Dítě se například snaží zbavit svého problému ,,útěkem do nemoci" nebo zvýšenou agresivitou. Nejčastější projevy chování ADHD u dítěte jsou tyto:

- útěk do regrese, to znamená projektují sami sebe v mladším věku nebo do nemoci
- popření nebo zlehčování neúspěchů
- poutání pozornosti na sebe (výstřednost, agresivita)
- útok (psychický i fyzický)
- útěk k lehce zábavným stimulům pro mozek (např. PC hry)

Vhodné zásady - co můžete udělat sami, téměř nebo zcela zadarmo

- Cukry - děti s ADHD mají často vysoký příjem cukrů, to znamená omezit na minimum rafinovaný cukr (sladkosti). Sport - sportovat, sportovat, sportovat. Ideální jsou sporty, které rozvíjí motorické schopnosti dítěte, ale to již není tak podstatné – důležitý je jakýkoliv pohyb.
- Výchova - místo kárání pozitivní přístup, hodně lásky a důslednost.
- Omezit nadměrné používání digitálních technologií (zejména PC hry, mobily).
- Poslední výzkumy jsou velmi alarmující, mezi používáním digitálních technologií a ADHD je silná příčinná vazba! U zdravého člověka se doporučuje používat digitální technologie k zábavě max. 3 hodiny denně, u dítěte s ADHD by to tedy mělo být ještě méně.
- Dostatečně pít, buď čistou vodu nebo neslazené minerální vody.
- Upravit jídelníček na hodně minerálů vhodných pro mozek, případně zařadit do výživy nějaké doplňky stravy vhodné pro mozek, alespoň na určitou dobu.

Dané zásady nejsou kosmetickou variantou: skutečně významně ovlivňují ADHD!

AVS přístroj pro ADHD

Příčiny ADHD jsou biologické, jedná se o zpomalený nebo nerovnoměrný vývoj mozku dítěte. AVS metoda je velmi účinná, protože působí přímo na mozek, na centrum problémů. Používání přístroje AVS urychluje vývoj mozku a problémy ADHD napravuje několika způsoby - působí komplexně, přirozeně a intenzivně:

- **Mění spektrum mozkových vln**
  Stimuluje vznik potřebných mozkových vln (beta1) a snižuje nevhodné úrovně mozkových vln (theta).

- **Zlepšuje spojení mezi hemisférami**
  AVS stimulace aktivuje málo propojené oblasti mozku, zejména mozkové hemisféry.

- **Prokrvuje mozek**
  Světelná a zvuková stimulace aktivuje činnost mozku, resp. jeho méně rozvinutých oblastí (například levou hemisféru v čelním laloku).

- **Zvyšuje úroveň chybějících hormonů**
  Uváděním mozku do různých hladin vědomí stimuluje tvorbu příslušných hormonů, zejména serotoninu, beta-endorfinů a dopaminu.

Celkově AVS přístroj zlepšuje činnost mozku, a to samozřejmě i u zdravých dětí – zlepšuje kognitivní schopnosti a paměť. Urychluje přirozenou cestou dozrávání mozku. Navíc eliminuje jeho případný psychický disbalanc – výborně relaxuje, zlepšuje kvalitu spánku a snižuje úzkostné a depresivní stavy. Zmírňuje i přidružené symptomatické projevy, jako je labilní emocionalita, snížené sebevědomí či nutkavé chování.

Pokyny k používání

Jako základ používejte jakýkoliv program ze sekce Hlavní programy.
Zaměřte se na kategorii, která se vás týká (např. ADHD), nicméně účinky všech čtyř kategorií se velmi překrývají, takže klidně vyzkoušejte programy z více kategorií. Pátá kategorie komplexní programy je nejuniverzálnější.

Jako doplněk můžete (a nemusíte) používat ještě programy ze sekce Doplňkové programy.
Jakýkoliv doplňkový program můžete použít i ten samý den jako některý z Hlavních programů.

Obecné zásady:

- Nepoužívejte více než 2 programy denně.
- Druhý program použijte s odstupem nejméně 2 hodiny po prvním.
- Držte se toho, co funguje a vybírejte programy podle svého citu a dosavadní zkušenosti. Jestliže vašemu dítěti nějaký program vyhovuje, to znamená, pokud zaznamenáte po skončení nebo v průběhu prvního týdne výsledky, nemusíte nutně zkoušet jiné programy – zůstaňte u osvědčeného programu, dokud bude přinášet výsledky.

Frekvence používání:

Maximální intenzita použití Hlavního programu je 1x denně. Frekvence 1x denně byla použita například v projektu ADHD, kde většina dětí a rodičů zaznamenala první výsledky již po prvním týdnu. Frekvence použití Doplňkového programu je velmi individuální – záleží na vašem citu, uvážení i času. **Optimální intenzita používání (Hlavních programů)**, která byla použita ve většině klinických studií, je 2-4 x týdně. Výsledky se dostavují bezpečně během prvního měsíce používání.

V některých klinických studiích se z různých důvodů praktikovala i nižší frekvence používání, a to 1x týdně nebo méně. Také v těchto případech byli zaznamenány výsledky v léčbě, ale takto nízkou frekvenci použití již příliš nedoporučujeme. Rychlost léčby je přímo úměrná četnosti použití.

Hudba:
Některé programy obsahují stimulační zvuky podobné bubínkům, některé programy obsahují hudbu nebo mluvené slovo, případně kombinaci obojího.

Obecné zásady k používání AVS přístroje Laxman najdete v návodu k použití přístroje Laxman.

Pokud nenajdete odpovědi na své dotazy zde v tomto návodu, zeptejte se nás v Odborné zdravotní poradně ,,Lékař Galaxy“: lekar@galaxy.cz. Děkujeme.

Hlavní programy

ADHD - poruchy pozornosti s hyperaktivitou

Též: hyperaktivita, neklid, impulsivita (unáhlenost), chybí sebekontrola, afektivita.

Melodie	**11:47**
Domeček	**7:05**
Příběhy	**9:31**
Zamykám les	**7:57**
Antihyper	**17:54**

ADD - poruchy pozornosti bez hyperaktivity

Též: nesoustředěnost.

Ráno do školy	**11:03**
Na učení	**8:00**
Prázdniny	**20:08**
Pozor!	**20:05**

ADHD - hypoaktivita = poruchy pozornosti s hypoaktivitou

Též: apatie, pomalost.

Holka modrooká	**10:30**
Stíhačky	**17:04**
Irsko	**8:52**

SPU - specifické poruchy učení

Též: poruchy školních dovedností, dříve LMD, dysgrafie, dyskalkulie a další.

Vrány	**23:10**
Raz dva	**10:20**
Cinky cinky	**16:40**
V lese	**15:32**

Komplexní programy

Tato kategorie je nejuniverzálnější. Programy tohoto charakteru byly použity v desítkách klinických studií.

Jasná hlava	**17:42**
Klidný mozek	**22:36**
Koncert	**16:24**
Moře	**15:43**

Doplňkové programy

Podle libosti použijte jakýkoliv vedlejší program jako doplňkový.
Postupně můžete od 2-3 měsíce používání užívat místo hlavního programu tyto doplňkové programy. Hlavní programy by ale měli vždy převažovat.

Spánek

Též: poruchy spánku, nespavost (insomnie), poruchy režimu bdění / spánku.

Tichučko	**9:22**
Kůzlátka	**12:20**
Kalimba	**22:00**
Spinkej	**14:25**

Autismus

Též: poruchy autistického spektra.

Veselo	**15:35**

Sebevědomí

Též: pocity méněcennosti, porucha osobnosti, opakované selhávání.

Princezna	**9:49**
Borec	**18:00**
Lev a lvice	**12:36**

Matematika

Mozek má poměrně velké oblasti, které souvisí výhradně s matematickými a aritmetickými aktivitami. Tyto oblasti lze pomocí určitých frekvencí více stimulovat a tím zlepšovat. Dané programy tedy zlepšují matematické schopnosti a jsou vhodné pro zdravé i ADHD děti.

Einstein	**16:06**
Numero	**12:00**

Fixování učiva

Též: kotva, uchování učiva, uložení informací do střednědobé, resp. dlouhodobé paměti.

Mozek má vypracovaný způsob, jakým ukládá informace. Nejdříve je uloží v krátkodobé paměti a během 24-48 hodin je teprve ukotvuje do střednědobé a dlouhodobé paměti (vyloučí tak informace, které jsou nepodstatné). Tomuto jevu se říká dozrávání. Pokud během doby dozrávání nejsou informace dostatečně silné nebo jsou přehlušeny jinými informacemi nebo silnými emocemi (stres apod.), tak se uloží do dlouhodobé paměti málo kvalitně nebo vůbec. Nejvíce probíhá tento proces během prvních stadií spánku (rozhraní hladin vědomí theta a delta, frekvence 4 Hz). Proces ukládání lze urychlit a umocnit naladěním mozku právě do tohoto stavu. Programy sloužící pro ukotvení učiva používejte 1-4 hodiny po učení, ideální je učit se večer před spaním a hned poté použít program.

Kotva	**13:58**
Fix	**21:26**

Agrese

Též: afektivita, vzdor, zvýšená či nestabilní emocionalita, výbuchy potlačovaného stresu, porucha opozičního vzdoru.

Delfín	**8:42**
Klídek	**13:55**

Přeladění

Též: přerušení nutkavého chování, jednání a myšlení, od her, digitálních technologií, hracích automatů, zrušení zacyklení a stresové smyčky, opuštění mentálních vzorců.

Uspavačka	**9:29**
Skřítek	**10:32**
Bubínky	**9:32**

Deprese

Též: strach, úzkost, obavy, vina, jakékoliv negativní pocity.

Racek	**12:15**
Mír v duši	**13:19**
Krása	**19:43**
Osvobození	**12:00**

Poznámky

© Autor programů: Jan Valuch, 2018.
Všechna práva vyhrazena. Komerční šíření programů a textů bez svolení autora je trestné.
© Autoři hudby a textů programů:
Žaneta Vítová / zanetavitova.cz
Milan Ileš a Jana Procházková / www.facebook.com/milan.iles
Bombarďáci / www.bongobombardak.cz
Anna Cibuľová / www.facebook.com/anna.cibulova
Jan Valuch
Petr Piňos: Rajská zahrada (CD Hloubky duše)
© Interpreti hlasů: Milan Ileš, Jana Procházková, Sára Procházková
Nahráno ve studiu www.georgelukas.cz / Jiří Lukášek, Brno
Supervize a odborná kontrola Sady: WAAT (World Association for AVS technology),
Jan Valuch, prezident
Vydavatel: Galaxy

Tato Sada vznikla s velkým nasazením a za použití značných nákladů, zejména na samotný vývoj programů, konzultace s psychology a lékaři, rešerše a překlady klinických studií, zapůjčení AVS přístrojů rodinám v rámci Projektu ADHD a v neposlední řadě také na zhotovení zvukové a hudební složky programů.

Testováno
Testované
Tested

WAAT WORLD ASSOCIATION OF AVS TECHNOLOGY

Galaxy®

Na vzniku této sady se nejvýznamněji podíleli:

Anna Cibuľová
Klavíristka.
Vedle projektů několika hudebních žánrů v současnosti působí jako pianistka v kapele Filip Zoubek & The Blues Q. Tvořila hudební doprovody několika programů.

Milan Iléš
Frontman a zpěvák kapely "Orchestar", člen hudebního divadla "Hudilas z.s.", moderátor, entertainer, herec, básník, textař.
Vytvořil většinu mluvených textů a namluvil většinu hlasů.

Jana Procházková
Herečka a učitelka.
Namluvila většinu ,,ženských" hlasů.

Žaneta Vítová
Akordeonistka (absolventka Pražské konzervatoře).
Improvizátorka, lektorka, působí v různých kapelách i projektech, mj. v brněnském Janáčkově divadle. Nahrála několik hudebních doprovodů na akordeon, kalimbu a další nástroje.

Jan Valuch
Prezident WAAT.
Autor programů a celé sady.