

Thuốc hay thuốc quý - Sức khỏe cho mọi nhà

# **CẨM NANG CHĂM SÓC VÀ NUÔI DẠY TRẺ TĂNG ĐỘNG GIẢM CHÚ Ý**



Hà Nội, 2018

## LỜI GIỚI THIỆU

Làm cha mẹ, ắt hẳn ai cũng mong muốn con mình sinh ra có thể lớn lên khỏe mạnh, phát triển bình thường như những đứa trẻ cùng trang lứa khác. Vậy nhưng mong ước nhỏ nhoi này với những phụ huynh có con bị tăng động giảm chú ý lại càng trở nên khó khăn hơn.

Thông thường trẻ sẽ luôn chân luôn tay, cả ngày chạy nhảy, học hành không tập trung, thậm chí là chống đối lại cả lời cha mẹ, đêm ngủ thì hay tỉnh dậy quấy khóc khiến cả nhà mất ngủ theo. Rất nhiều phụ huynh cảm thấy lo lắng và bất lực khi không dạy nổi con, bởi vậy họ luôn mong muốn làm thế nào để điều trị dứt điểm tình trạng này và nuôi dạy con một cách tốt nhất.

Hiểu được tâm lý của người làm cha, làm mẹ, chúng tôi xin gửi đến quý phụ huynh cuốn “*Cẩm nang chăm sóc và nuôi dạy trẻ tăng động giảm chú ý*”, nhằm giúp cha mẹ có cái nhìn đầy đủ nhất về chứng bệnh này, kèm theo là những phương cách điều trị và bí kíp để giáo dục con hiệu quả, giúp con có một tính cách điềm đạm và tương lai phát triển sau này.

*Nhóm Dược sỹ*

*Thuốc hay thuốc quý – Sức khỏe cho mọi nhà*

## MỤC LỤC

1. <b>TĂNG ĐỘNG GIẢM CHÚ Ý LÀ GÌ?</b> .....	5
2. <b>DẤU HIỆU NHẬN BIẾT TĂNG ĐỘNG GIẢM CHÚ Ý</b> .....	5
2.1. Dấu hiệu điển hình ở một trẻ tăng động giảm chú ý.....	5
2.2. Các dạng tăng động giảm chú ý thường gặp.....	8
2.3. Tăng động giảm chú ý hoàn toàn khác với hiếu động đơn thuần.....	9
2.4. Sự khác biệt giữa bệnh tự kỷ và tăng động giảm chú ý.....	11
2.5. Phân biệt chứng tăng động giảm chú ý và rối loạn tic.....	14
3. <b>NGUYÊN NHÂN &amp; YẾU TỐ NGUY CƠ GÂY TĂNG ĐỘNG GIẢM CHÚ Ý</b> .....	16
3.1. Yếu tố di truyền.....	16
3.2. Sự thay đổi về chức năng và cấu trúc não.....	16
3.3. Rối loạn các chất hóa học trong não bộ.....	17
3.4. Một số nguyên nhân gây tăng động giảm chú ý khác ở trẻ nhỏ.....	17
4. <b>TĂNG ĐỘNG GIẢM CHÚ Ý CÓ NGUY HIỂM KHÔNG?</b> .....	19
4.1. Ảnh hưởng về mặt tính cách, hành vi của trẻ.....	19
4.2. Ảnh hưởng của bệnh tăng động giảm chú ý về mặt xã hội.....	19
4.3. Kết quả học tập sa sút chỉ vì tăng động giảm chú ý.....	20
4.4. Trẻ tăng động có nguy cơ cao lạm dụng chất gây nghiện khi lớn lên.....	20
4.5. Bất đồng trong môi quan hệ gia đình khi có trẻ tăng động trong nhà.....	20
4.6. Một số rối loạn mà trẻ tăng động giảm chú ý thường gặp phải.....	21
5. <b>CÁCH CHẨN ĐOÁN CHÍNH XÁC TĂNG ĐỘNG GIẢM CHÚ Ý &amp; ĐỊA CHỈ KHÁM</b> .....	23
5.1. Cách chẩn đoán chính xác chứng tăng động giảm chú ý.....	23
5.2. Địa chỉ khám tăng động giảm chú ý uy tín.....	25
5.3. Top 20 trung tâm dạy trẻ tăng động uy tín chất lượng.....	27
6. <b>THUỐC TÂY Y TRONG ĐIỀU TRỊ TĂNG ĐỘNG GIẢM CHÚ Ý</b> .....	30
6.1. Lợi ích của thuốc trong điều trị tăng động giảm chú ý.....	30
6.2. Các nhóm thuốc đang được sử dụng.....	30
6.3. Lưu ý để sử dụng thuốc an toàn, hiệu quả.....	33
7. <b>CÁCH CHĂM SÓC VÀ NUÔI DẠY TRẺ TĂNG ĐỘNG GIẢM CHÚ Ý</b> ..	34
7.1. Liệu pháp giáo dục hành vi dành cho trẻ tăng động giảm chú ý.....	34

7.2. Chế độ ăn uống tốt nhất cho trẻ tăng động giảm chú ý.....	47
<b>8. CỐM EGARUTA – GIẢI PHÁP CHUYÊN BIỆT CHO TRẺ TĂNG ĐỘNG GIẢM CHÚ Ý .....</b>	<b>60</b>
8.1. Thành phần.....	60
8.2. Lợi ích của cốm Egaruta mang lại cho trẻ tăng động: .....	61
8.3. Đối tượng sử dụng.....	62
8.4. Hướng dẫn cách dùng hiệu quả.....	63
8.5. Kinh nghiệm sử dụng cốm Egaruta trong điều trị tăng động giảm chú ý .....	65
8.6. Giấy chứng nhận và các giải thưởng uy tín.....	68
8.7. Những câu hỏi thường gặp về cốm Egaruta.....	69
<b>9. TƯ VẤN Y KHOA – CÁC CÂU HỎI THƯỜNG GẶP .....</b>	<b>75</b>
9.1. Tăng động giảm chú ý có ảnh hưởng đến sức khỏe của trẻ không? .....	75
9.2. Trẻ tăng động giảm chú ý có phải là đứa trẻ chậm phát triển hay không? .....	75
9.3. Trẻ tăng động giảm chú ý có những thế mạnh gì? Làm thế nào để giúp trẻ phát huy? .....	75
9.4. Định hướng nghề nghiệp tương lai cho trẻ tăng động .....	76
9.5. Bệnh tăng động có chữa khỏi không? .....	77
9.6. Tăng động và động kinh có mối liên hệ với nhau không? .....	78
9.7. Có nên bổ sung vitamin nhóm B cho trẻ tăng động? .....	78
9.8. Nếu như không điều trị, trẻ tăng động giảm chú ý có thể tự khỏi được không?..	79
9.9. Người lớn thì có mắc tăng động giảm chú ý hay không? .....	79
9.10. Có mối liên quan nào giữa tăng động giảm chú ý và béo phì hay không? .....	79
<b>10. LỜI KẾT .....</b>	<b>79</b>
<b>11. TÀI LIỆU THAM KHẢO .....</b>	<b>80</b>

## 1. TĂNG ĐỘNG GIẢM CHÚ Ý LÀ GÌ?

Tăng động giảm chú ý (ADHD) là một rối loạn phát triển khá phổ biến ở những trẻ trong độ tuổi từ 3 cho đến 11, đặc trưng với sự hiếu động thái quá, hoạt động không ngừng nghỉ nhưng bồn bộn trong suy nghĩ và kèm theo cả sự kém tập trung, chú ý. Tuy không nguy hiểm nhưng bệnh có thể ảnh hưởng trực tiếp tới việc học tập, gây nhiều khó khăn trong các mối quan hệ của trẻ và những người xung quanh.



*Tăng động giảm chú ý rất phổ biến ở trẻ từ 3 đến 11 tuổi*

## 2. DẤU HIỆU NHẬN BIẾT TĂNG ĐỘNG GIẢM CHÚ Ý

### 2.1. Dấu hiệu điển hình ở một trẻ tăng động giảm chú ý

Các nghiên cứu chỉ ra rằng, triệu chứng tăng động của trẻ gần như là giống nhau ở mọi lứa tuổi, mặc dù chúng ta cũng không thể mô tả được hết những gì đang thực sự xảy ra trong tâm trí của chúng nhưng các bậc phụ huynh có thể tham khảo những dấu hiệu nhận biết điển hình sau:

#### 2.1.1. *Hiếu động thái quá*

- Trẻ hoạt động không ngừng nghỉ và ngủ rất ít.
- Luôn ngộ nguậy, không thể ngồi yên. Hay chạy nhảy hoặc leo trèo quá mức.

- Nói quá nhiều, thích quấy rầy hoặc phá đám trong các trò chơi, cuộc trò chuyện của bạn bè và thường trả lời xong trước khi người khác đang hỏi.

### ***2.1.2. Bốc đồng trong hành động, khó kiềm chế cảm xúc***

Trẻ có thể có những hành động vượt ra khỏi tầm kiểm soát, chẳng hạn như kéo tóc, la hét, đánh bạn hoặc càu giận, tấn công bất ngờ ngay cả khi cha mẹ ôm ấp chúng.



*Trẻ tăng động thường có những hành động vượt khỏi tầm kiểm soát*

### ***2.1.3. Thiếu tập trung, giảm chú ý***

- Trẻ rất dễ bị phân tâm và không chú ý khi đang chơi hoặc khi ngồi trong lớp học.
- Thường không chú ý đến chi tiết, hay mắc lỗi do bất cẩn, dễ bị thất lạc đồ chơi, dụng cụ học tập.
- Không lắng nghe khi đang nói chuyện với người khác, không tuân theo những gì mà cha mẹ hay thầy cô hướng dẫn, do vậy mà việc học hành luôn bị chệch mảng.



*Trẻ tăng động rất khó tập trung chú ý khi người khác nói*

#### **2.1.4. Giảm khả năng tư duy, ghi nhớ trong thời gian ngắn**

Đôi khi trẻ không thể nhớ nổi một hình ảnh, một nhóm từ ngữ hay một lời giải cho bài tập về nhà hoặc không thể hoàn thành quy trình đòi hỏi phải ghi nhớ theo trình tự. Ngược lại, chúng vẫn có thể tập trung chú ý vào những hoạt động không cần phải dùng đến bộ nhớ như xem truyền hình, trò chơi trên máy tính hoặc chơi thể thao.

#### **2.1.5. Không có khả năng quản lý thời gian**

Trẻ mắc chứng ADHD sẽ khó khăn trong quản lý thời gian do đó không thể hoàn thành nhiệm vụ đúng hạn.

#### **2.1.6. Thiếu khả năng thích nghi**

- Trẻ sẽ rất khó khăn để thích ứng với mọi thay đổi dù chỉ là một thói quen nhỏ như thức dậy vào buổi sáng, ăn món mới hoặc ngay cả việc mang giày, đi ngủ đúng giờ.
- Bất kỳ một sự thay đổi nào đó cũng có thể gây một phản ứng tiêu cực dù tâm trạng của trẻ đang rất tốt. Đặc biệt trẻ có thể lên cơn giận dữ khi sự thay đổi đó đến bất ngờ và không theo ý muốn.

#### **2.1.7. Thường xuyên khó ngủ**

Theo một nghiên cứu cho thấy, có tới 63% trẻ em mắc chứng ADHD bị khó ngủ bởi chúng rất nhạy cảm với âm thanh, tiếng động xung quanh, chính điều này đã khiến chúng thường xuyên bị mất ngủ, gây ảnh hưởng rất nhiều đến những sinh hoạt ban ngày.



*Trẻ thường xuyên bị mất ngủ sẽ ảnh hưởng tới sinh hoạt*

## **2.2. Các dạng tăng động giảm chú ý thường gặp**

Mặc dù đa phần trẻ tăng động giảm chú ý rất nghịch ngợm, hiếu động quá mức, nhưng không có nghĩa là tất cả trẻ mắc hội chứng này đều có biểu hiện như vậy. Tăng động giảm chú ý chia thành ba loại:

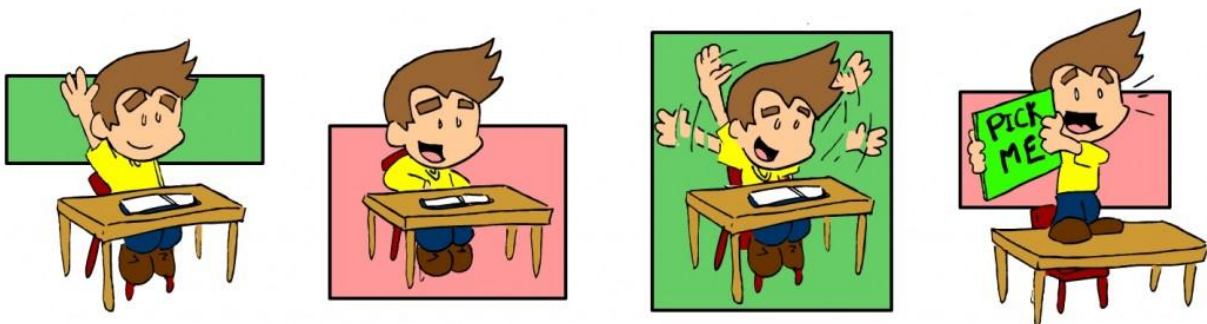
- *Tăng động dạng hiếu động*: Đây là nhóm những trẻ thường có các hành vi phần khích quá mức như là hoạt động không ngừng nghỉ, không chịu ngồi yên một chỗ và tính cách bốc đồng. Tuy nhiên, chúng vẫn có khả năng tập trung chú ý.
- *Tăng động dạng giảm chú ý, kém tập trung*: Trẻ thuộc nhóm này thì lại có biểu hiện ngược lại. Trẻ không quá hiếu động nhưng khả năng tập trung chú ý lại bị giảm rõ rệt, đôi khi là không quan tâm tới người xung quanh, ít nói hoặc chậm phát triển cả về ngôn ngữ.
- *Tăng động dạng kết hợp*: Trẻ có cả 2 dấu hiệu của sự hiếu động quá mức và giảm chú ý, tình trạng này phổ biến nhất ở trẻ nhỏ hiện nay.



*Trẻ tăng động thường có hành vi nghịch ngợm quá mức*

### **2.3. Tăng động giảm chú ý hoàn toàn khác với hiếu động đơn thuần**

Trẻ thông minh, hiếu động là điều mà hầu hết các cha mẹ đều cảm thấy tự hào khi nói về đứa con thân yêu của mình. Với hiếu động đơn thuần, trẻ sẽ phát triển tốt cả về thể chất và mọi kỹ năng vận động, trong đó các hành vi đều được kiểm soát. Tuy nhiên những biểu hiện của trẻ tăng động luôn ở mức độ thái quá, chỉ thích làm theo ý mình mà không hề quan tâm tới thế giới bên ngoài. Chúng nói nhiều, hay ngắt lời người khác nhưng lại khó diễn đạt về ngôn ngữ. Hay leo trèo, chạy nhảy và cảm thấy khó chịu khi phải ngồi yên. Với bất cứ việc gì chúng làm, thường hấp tấp, thiếu suy nghĩ và chẳng chịu chờ đợi cho đến lượt.



*Trẻ tăng động giảm chú ý khác trẻ hiếu động đơn thuần*

Thực tế trẻ tăng động rất thông minh nhưng vì khả năng tập trung kém nên kết quả học tập bị sa sút, những hành vi và tính cách dễ bị thay đổi theo chiều hướng tiêu cực. Trẻ sẽ khó kiềm chế cảm xúc, dễ nổi nóng, tức giận và dùng hành động để giải quyết vấn đề, chẳng hạn như cào cấu, đánh bạn, đập vỡ đồ chơi nếu không vừa ý.

Trẻ tăng động giảm chú ý (ADHD)	Trẻ hiếu động bình thường
 <p>Hoạt động liên tục ở mọi nơi</p>	 <p>Chỉ hoạt động liên tục ở nơi quen thuộc</p>
 <p>Không tập trung chú ý trong mọi hoạt động</p>	 <p>Cái gì thích sẽ rất tập trung</p>
 <p>Dễ bị kích thích với âm thanh</p>	 <p>Không bị kích thích bởi xung quanh như tiếng ồn</p>
 <p>Chậm nhận thức và ngôn ngữ</p>	 <p>Không chậm phát triển ngôn ngữ hay trí tuệ</p>
 <p>Rối loạn giấc ngủ, rối loạn lo âu</p>	 <p>Không rối loạn giấc ngủ</p>
 <p>Độ tuổi phát hiện: <b>4 tuổi</b></p>	 <p>Độ tuổi phát hiện sớm: <b>từ khi biết đi</b></p>



*Bảng hướng dẫn phân biệt giữa tăng động và hiếu động ở trẻ*

#### 2.4. Sự khác biệt giữa bệnh tự kỷ và tăng động giảm chú ý

Mặc dù có rất nhiều điểm tương đồng giữa trẻ tăng động và tự kỷ, nhưng các chuyên gia tâm lý đã phân tích một số điểm có thể khác nhau rõ rệt giữa 2 chứng bệnh này.

	<b>Trẻ tự kỷ</b>	<b>Trẻ tăng động</b>
<b>Khái niệm bệnh</b>	Tự kỷ là một loạt các rối loạn phát triển phức tạp liên quan đến hoạt động của hệ thần kinh não bộ, có thể gây ảnh hưởng đến khả năng ngôn ngữ, hành vi, tương tác xã hội và khả năng học tập, giống như một khuyết tật trí tuệ thể hiện rõ rệt trong vòng 3 năm đầu đời của trẻ.	Tăng động giảm chú ý là chứng bệnh ảnh hưởng đến cách não phát triển, là một rối loạn về hành vi, tính cách, làm cho trẻ khó tập trung, lắng nghe và ngồi yên theo khuôn khổ.
<b>Kỹ năng giao tiếp, sử dụng ngôn ngữ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Khó có khả năng tiếp nhận và hiểu ngôn ngữ không lời, như qua sắc mặt, cử chỉ, điệu bộ cơ thể, qua lời lẽ mỉa mai, châm biếm của người khác.</li> <li>- Khả năng ngôn ngữ kém, diễn đạt từ ngữ chậm và đôi khi khó hiểu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Khả năng về ngôn ngữ trong giao tiếp xã hội không bị khiếm khuyết nghiêm trọng. Trẻ có thể giao tiếp bằng mắt, biết dùng tay chỉ trỏ, hiểu và giao tiếp tốt với người khác</li> <li>- Nói chuyện không ngừng hoặc làm mờ mọi thứ. Đôi khi còn nói chen ngang vào lời người khác mà không đợi hỏi hết câu.</li> </ul>
<b>“Lý thuyết về tâm trí” – khả năng hiểu về suy nghĩ, cảm xúc của người khác</b>	Thiếu lý thuyết về trí tuệ	Mặc dù trẻ tăng động nhiều khi không quan tâm đến cảm nghĩ của người khác, nhưng khả năng biết đặt mình vào hoàn cảnh của người khác vượt xa trẻ tự kỷ rất nhiều.

<p><b>Khả năng tham gia hoạt động và kết nối với người khác</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sự tương tác xã hội kém. Trẻ tự thu mình trong thế giới riêng.</li> <li>- Yêu sự trật tự và hành động lặp đi lặp lại, gắn bó với 1 thứ đồ chơi, món ăn nào đó và cảm thấy buồn khi thói quen thay đổi</li> <li>- Trẻ có thể không chú ý đến các cử chỉ, chỉ tay, hoặc theo dõi chuyển động mắt của người khác.</li> <li>- Né tránh tiếp xúc bằng mắt, ánh nhìn của mình vào mắt của ai đó vì thấy không thoải mái.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trẻ không thích chơi một mình. Khó khăn khi phải ngồi yên, luôn hoạt động chân tay</li> <li>- Không có những hành vi rập khuôn, cử chỉ không lặp đi lặp lại, cảm thấy nhanh chán và không thích duy trì sở thích trong thời gian dài.</li> <li>- Trẻ có khả năng giao tiếp bằng mắt, đối thoại, chia sẻ sự chú ý, thích thú, cảm nghĩ của mình với người khác, tương đối dễ kết nối và thích gần gũi với mọi người hơn.</li> <li>- Muốn làm những việc để thu hút sự chú ý của người khác, mong muốn được chia sẻ và quan tâm.</li> </ul>
<p><b>Ảnh hưởng với sự tác động bên ngoài</b></p>	<p>Ít có động cơ thực hiện công việc cho dù được sự khuyến khích và khen thưởng của người lớn.</p>	<p>Đễ bị chi phối bởi những điều kiện khuyến khích của người lớn. Khi được nhận quà, khen thưởng trẻ sẽ làm việc/học tập một cách hăng hái hơn.</p>
<p><b>Độ phân tâm, khả năng chú ý</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Không đáp ứng với kích thích thông thường</li> <li>- Tập trung mạnh mẽ và tập trung vào một mục duy nhất. Trẻ tự kỷ luôn bị cuốn hút bởi ý nghĩ, sở thích</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trẻ tăng động rất dễ bị phân tâm, chi phối sự chú ý bởi những tiếng động bình thường bên ngoài</li> <li>- Khó tập trung chú ý vào một nhiệm vụ, thường xuyên nhảy từ nhiệm vụ này sang nhiệm vụ khác</li> </ul>

	trong thế giới riêng tư, chỉ thích đồ vật và không có hứng thú tìm bạn, không dễ bị phân tâm khi làm việc.	hoặc nhanh chóng chán với các nhiệm vụ
--	--	--



*Trẻ tự kỷ chỉ thích tập trung vào thế giới riêng mình*



*Trẻ tăng động không chú ý việc gì và thường nhanh chán*

## 2.5. Phân biệt chứng tăng động giảm chú ý và rối loạn tic

Theo nhiều số liệu thống kê, khoảng 50% trẻ tăng động giảm chú ý có biểu hiện của tic vận động, và ngược lại, có tới 35% – 90% trẻ rối loạn tic có kèm theo các biểu hiện của tăng động giảm chú ý. Để phân biệt chứng rối loạn tic và tăng động giảm chú ý, các bác sĩ sẽ dựa vào các triệu chứng của trẻ, dưới đây là bảng thống kê những đặc điểm khác nhau giữa hai chứng bệnh này:

Hội chứng rối loạn tic	Tăng động giảm chú ý
Triệu chứng chính của rối loạn tic là những cử động, âm thanh vô nghĩa lặp đi lặp lại mà trẻ không thể kiểm soát được.	Trẻ tăng động giảm chú ý có thể gặp các triệu chứng giống rối loạn tic chẳng hạn như: lúng túng, lưỡng lự hoặc tạo ra

<p>Biểu hiện đơn giản nhất là tật nháy mắt liên tục, khịt mũi, hắng giọng, ho,... hoặc phức tạp hơn là nhún vai, lắc đầu, nói những câu vô nghĩa, tục tĩu,...</p> <p>Những cử động, âm thanh bất thường xuất hiện nhanh chóng và lặp đi lặp lại nhiều lần trong 1 ngày.</p>	<p>những âm thanh một cách ngẫu nhiên.</p> <p>Những hành động, âm thanh bất thường của trẻ ở mỗi lần là không giống nhau.</p>
<p>Triệu chứng tic thường phát triển nặng hơn ở tuổi dậy thì và giảm dần hoặc đôi khi tự khỏi hoàn toàn ở tuổi trưởng thành</p>	<p>Triệu chứng của tăng động giảm chú ý nếu không được điều trị sớm thường theo trẻ đến tuổi trưởng thành.</p>
<p>Tỉ lệ trẻ rối loạn tic trên thế giới rất hiếm.</p>	<p>Tỉ lệ trẻ được chẩn đoán tăng động giảm chú ý phổ biến hơn.</p>
<p>Nguyên nhân gây rối loạn tic chủ yếu là do yếu tố di truyền.</p>	<p>Ngoài yếu tố di truyền, một số nguyên nhân khác có thể gây tăng động giảm chú ý: Chấn thương sọ não, cân nặng khi sinh thấp, người mẹ lạm dụng rượu bia, hút thuốc là trong thai kỳ...</p>

### 3. NGUYÊN NHÂN & YẾU TỐ NGUY CƠ GÂY TĂNG ĐỘNG GIẢM CHÚ Ý

Mặc dù nguyên nhân gây chứng tăng động giảm chú ý vẫn chưa thực sự sáng tỏ, tuy nhiên các nhà khoa học nhận thấy rằng, rất có thể chứng tăng động giảm chú ý là kết quả của những yếu tố dưới đây:

#### 3.1. Yếu tố di truyền

ADHD là một rối loạn phát triển có tính chất gia đình. Đa số các trường hợp, trẻ được thừa hưởng gen từ cha mẹ, đây là một yếu tố quan trọng đối với sự hình thành của bệnh. Yếu tố di truyền gây ADHD được cho là phức tạp và các bất thường có thể xảy ra ở nhiều vị trí gen khác nhau.

Anh chị em ruột của một trẻ bị ADHD có nguy cơ mắc bệnh cao hơn 4 – 5 lần so với những trẻ bình thường. Một số nghiên cứu trên các cặp song sinh cho thấy, nếu một trẻ có tăng động giảm chú ý, thì 90% nguy cơ sẽ xuất hiện ở trẻ còn lại.



*Tăng động ở trẻ có yếu tố di truyền*

#### 3.2. Sự thay đổi về chức năng và cấu trúc não

Các nghiên cứu sử dụng kỹ thuật quét não tiên tiến cho thấy có sự khác biệt về kích thước ở một số phần não của trẻ bị ADHD so với trẻ bình thường. Các khu vực có sự khác biệt bao gồm vỏ não trước trán (prefrontal cortex), vùng nhân đuôi (caudate nucleus), nhân cầu nhợt (globus pallidus) và tiểu não (cerebellum).

Nghiên cứu chỉ ra rằng bộ não của trẻ ADHD sẽ phải mất thêm khoảng 2 đến 3 năm nữa để phát triển hoàn thiện như những trẻ bình thường.



*Kích thước một số vùng não ở trẻ tăng động khác so với trẻ bình thường*

### **3.3. Rối loạn các chất hóa học trong não bộ**

Sự mất cân bằng giữa các chất dẫn truyền thần kinh nằm trong vỏ não trước trán có thể góp phần gây ra chứng rối loạn tăng động giảm chú ý. Cụ thể là nồng độ glutamat tăng (chất kích thích) trong khi GABA - gama amino butyric acid (chất ức chế) sụt giảm. Ngoài ra, dopamine và norepinephrine là hai chất hóa học chịu trách nhiệm về tinh thần và cảm xúc, cũng được cho là có sự ảnh hưởng đến việc làm tăng hoạt động quá mức ở trẻ tăng động.

### **3.4. Một số nguyên nhân gây tăng động giảm chú ý khác ở trẻ nhỏ**

Ngoài những nguyên nhân kể trên, tăng động còn có thể do một số nguyên nhân ít gặp khác như:

- Sinh non (trước tuần thai thứ 37).
- Cân nặng khi sinh thấp (dưới 2,5Kg).

- Tổn thương não từ trong bụng mẹ hoặc trong những năm tháng ấu thơ.
- Mẹ uống rượu, hút thuốc hoặc lạm dụng chất gây nghiện trong khi mang thai.
- Phơi nhiễm nặng với chì khi còn nhỏ.
- Nhạy cảm với hóa chất trong thực phẩm, sự thiếu hụt acid béo, kẽm và nhạy cảm với đường có thể liên quan đến chứng rối loạn tăng động giảm chú ý.

## 4. TĂNG ĐỘNG GIẢM CHÚ Ý CÓ NGUY HIỂM KHÔNG?

Tăng động giảm chú ý tuy không phải là một bệnh lý nguy hiểm, tuy nhiên sẽ ảnh hưởng đến rất nhiều khía cạnh trong cuộc sống, sinh hoạt hàng ngày của trẻ. Đôi khi chứng bệnh này còn kéo dài đến tuổi trưởng thành, gây ra không ít phiền toái cho công việc trong tương lai.

### 4.1. Ảnh hưởng về mặt tính cách, hành vi của trẻ

Nhiều nghiên cứu được thực hiện trong những năm vừa qua đã cho thấy rằng, rất nhiều trẻ tăng động giảm chú ý sẽ phát triển tính cách theo hướng nóng nảy, bùng bột, hung hăng, hành động thiếu suy nghĩ, thực hiện nhiều hành vi nguy hiểm mà không nhận biết được điều đó. Đây là nguyên nhân khiến cho trẻ gặp phải rất nhiều rắc rối trong cuộc sống và dễ thực hiện các hành vi vi phạm pháp luật ở độ tuổi thanh thiếu niên.

### 4.2. Ảnh hưởng của bệnh tăng động giảm chú ý về mặt xã hội

Do có tính cách nóng nảy, bùng bột mà nhiều trẻ tăng động giảm chú ý thường có nhiều bất ổn trong các mối quan hệ. Trẻ thường có ít bạn bè, bị bạn bè xa lánh do vậy thường không có nhiều niềm vui khi còn bé. Với tính cách này khi lớn lên trẻ thường không có những người bạn tốt, hay xảy ra bất đồng với các đồng nghiệp. Điều này ảnh hưởng rất nhiều tới cuộc sống.



*Trẻ tăng động giảm chú ý có thể phát triển tính cách hung hăng, nóng nảy*

### **4.3. Kết quả học tập sa sút chỉ vì tăng động giảm chú ý**

Thực chất, trẻ tăng động giảm chú ý không hề kém thông minh hơn so với các trẻ khác ở cùng độ tuổi. Tuy nhiên, khả năng tập trung chú ý rất kém lại là nguyên nhân chính khiến cho trẻ tăng động có kết quả học tập không tốt, thậm chí còn ở mức rất thấp.

Các thống kê còn cho thấy có một tỷ lệ khá cao trẻ tăng động giảm chú ý gặp phải rối loạn học tập như: khoảng 20% gặp phải chứng khó đọc, 60% gặp phải chứng khó viết...



*Trẻ tăng động thường gặp khó khăn trong học tập*

### **4.4. Trẻ tăng động có nguy cơ cao lạm dụng chất gây nghiện khi lớn lên**

Những thanh thiếu niên mắc chứng tăng động giảm chú ý, đặc biệt nếu có kèm các rối loạn về hành vi và tâm trạng có nguy cơ lạm dụng rượu bia, thuốc lá và các chất gây nghiện cao hơn so với các trẻ khác. Một nghiên cứu cho thấy, có gần 20% trẻ tăng động đã cố gắng để thử uống rượu, hút thuốc hoặc cả hai khi ngoài 15 tuổi.

### **4.5. Bất đồng trong môi quan hệ gia đình khi có trẻ tăng động trong nhà**

Những gia đình có trẻ mắc chứng tăng động giảm chú ý thường sẽ phải dành nhiều thời gian hơn cho những trẻ này. Điều đó có thể vô hình tạo nên những mâu thuẫn giữa phụ huynh và những đứa con còn lại hay giữa trẻ tăng động và các anh em ruột khác. Khi không được quan tâm, những anh chị em ruột của trẻ có thể bắt chước

những hành vi của trẻ tăng động bởi mong muốn chúng cũng được quan tâm như vậy. Do đó, các phụ huynh nên chú ý rằng cần công bằng với tất cả các con.

Đôi khi trẻ tăng động giảm chú ý cũng là nguyên nhân gây nên những bất đồng giữa chính các ông bà, cha mẹ hoặc các thành viên trong gia đình với nhau hoặc với phụ huynh của những trẻ khác.

#### **4.6. Một số rối loạn mà trẻ tăng động giảm chú ý thường gặp phải**

Ngoài những ảnh hưởng như đã nói ở trên, trẻ tăng động giảm chú ý còn có nguy cơ cao gặp phải rất nhiều các rối loạn khác như:

- **Rối loạn thách thức, chống đối:** Khoảng 14% trẻ tăng động giảm chú ý gặp phải rối loạn thách thức chống đối. Triệu chứng phổ biến nhất của rối loạn này là các hành vi mang tính chất thách thức, chống đối, hiếu chiến, thường xuyên nổi giận với ai đó, thậm chí là chống đối với các quy định, phép tắc trong xã hội.



*Trẻ tăng động rất dễ bị rối loạn giấc ngủ*

- **Rối loạn giấc ngủ:** Đây là tình trạng rất phổ biến ở trẻ tăng động giảm chú ý, theo thống kê có tới 65% trẻ tăng động giảm chú ý gặp phải các vấn đề về giấc ngủ như khó đi vào giấc ngủ, hay tỉnh giấc quấy khóc nửa đêm không rõ nguyên nhân, nhiều khi ngủ ngày cả đêm và gây phiền phức cho cả gia đình...
- **Rối loạn hành vi:** đặc trưng với các hành động thô bạo, đánh người khác hay với động vật, phá hoại tài sản, gian lận, trộm cắp, vi phạm quy tắc.
- **Rối loạn thính giác:** Trẻ tăng động giảm chú ý thường tỏ ra không lắng nghe khi nói chuyện, khi nghe giảng... do khả năng tập trung kém. Tuy nhiên, các nghiên

cứu còn cho thấy rằng, ngoài khả năng tập trung kém thì tình trạng này còn là do vấn đề về xử lý thông tin thính giác ở trẻ tăng động.

Ngoài ra trẻ tăng động giảm chú ý cũng dễ gặp phải những rối loạn lo âu, rối loạn cảm xúc lưỡng cực, rối loạn phát triển lan tỏa...

## 5. CÁCH CHẨN ĐOÁN CHÍNH XÁC TĂNG ĐỘNG GIẢM CHÚ Ý & ĐỊA CHỈ KHÁM

### 5.1. Cách chẩn đoán chính xác chứng tăng động giảm chú ý

Bạn hãy chọn những biểu hiện mà bạn thấy giống với con mình, xuất hiện được ít nhất 6 tháng trong từng bài test dưới đây:

#### *Bài test 1: Chẩn đoán tăng động giảm chú ý thể hiếu động, bồn chồn*

Dấu hiệu	Có (1 điểm)	Không (0 điểm)
Không chú ý tới các chi tiết nhỏ, hay mắc lỗi sai vì thiếu cẩn thận		
Rất khó khăn để có thể tập trung lâu vào một việc nào đó và dễ bị phân tâm bởi các tác động từ bên ngoài. Ví dụ như đang ngồi học mà có tiếng người hoặc ti vi là quay ra xem mà bỏ dở việc học giữa chừng, ban đêm hay bị tỉnh giấc khi ngủ... Tuy nhiên, nếu gặp lĩnh vực bé yêu thích hoặc những hoạt động có tính kích thích mạnh như xem hoạt hình, quảng cáo, chơi điện tử... bé có thể siêu tập trung đến mức không quan tâm đến mọi thứ xung quanh		
Phớt lờ, không lắng nghe khi giao tiếp với người khác, kể cả là người lớn		
Không tuân thủ các quy tắc, quy định, hướng dẫn chung, không hoàn thành bài tập hoặc nhiệm vụ được giao		
Khi tham gia các hoạt động mang tính tổ chức như làm bài tập nhóm, không quản lý được thời gian của mình		
Không hứng thú, tìm mọi lý do để không phải tham gia những việc mang tính tư duy, logic hoặc đòi hỏi phải kiên trì và nỗ		

lực như làm bài tập cả ở nhà và ở trường		
Thích nghi kém, kể cả với những thay đổi nhỏ trong sinh hoạt hằng ngày như ăn món ăn mới, dậy sớm hơn một chút, mặc quần áo...		
Hay đánh rơi, làm mất các đồ vật cá nhân như dụng cụ học tập, đồ chơi, mũ nón...		
Hay quên, kể cả làm các hoạt động sinh hoạt thường ngày như đánh răng, tắm...		

**Bài test 2: Chẩn đoán trẻ tăng động giảm chú ý thể thiếu tập trung**

<b>Dấu hiệu</b>	<b>Có (1 điểm)</b>	<b>Không (0 điểm)</b>
Ngộ ngậy chân tay hoặc vụng vọ người khi ngồi		
Tỏ ra khó chịu khi phải ngồi lâu một chỗ, thường tự ý rời khỏi chỗ ngồi trong những tình huống phải ngồi yên một chỗ. Ví dụ như đang ngồi học, trẻ có thể bỏ ra ngoài mà không được giáo viên đồng ý		
Chạy nhảy liên tục hoặc leo trèo khắp nơi, kể cả trong những tình huống không thích hợp		
Khó ngồi yên lặng chơi một mình		
Thường xuyên di chuyển hoặc hành động giống như đang lái mô tô		
Nói nhiều		

Hấp tấp, trả lời xong ngay khi người khác chưa hỏi xong		
Trong những tình huống phải xếp hàng hoặc chờ đợi đến lượt mình thường tỏ ra khó chịu, cáu gắt		
Hay quấy rầy, làm phiền người khác (xen ngang khi họ đang nói chuyện, làm việc hoặc chơi đùa)		

### ***Kết quả chẩn đoán tăng động giảm chú ý***

- Nếu với mỗi bài test ở phần 1, con bạn có 5/9 điểm trở xuống. Xin chúc mừng!!! Bé không gặp phải hội chứng tăng động giảm chú ý, chỉ là bạn đang lo lắng quá mà thôi!
- Nếu bài test số 1 con bạn có 6/9 điểm trở lên + Bài test 2 đạt 5/9 điểm trở xuống: Con bạn bị tăng động giảm chú ý thể hiếu động, bồn chồn.
- Nếu bài test số 2 con bạn có 5/9 điểm trở xuống + Bài test 2 đạt 6/9 điểm trở lên: Con bạn bị tăng động giảm chú ý thể thiếu tập trung.
- Nếu cả 2 bài test đều đạt 6/9 điểm trở lên: Con bạn gặp phải chứng tăng động giảm chú ý dạng phối hợp. Đây là dạng tăng động phổ biến nhất.

## **5.2. Địa chỉ khám tăng động giảm chú ý uy tín**

### ***5.2.1. Tại Hà Nội:***

- Trung tâm phục hồi chức năng hoặc khoa Thần kinh – Tâm bệnh, bệnh viện Nhi Trung ương: Số 18/879 đường La Thành, quận Đống Đa, Hà Nội.
- Trung tâm phục hồi chức năng hoặc khoa Thần kinh – Tâm bệnh, bệnh viện Bạch Mai: Số 78, đường Giải Phóng, phường Phương Mai, quận Hai Bà Trưng, Hà Nội.
- Khoa Thần kinh, bệnh viện Quân y 103: Số 261, đường Phùng Hưng, quận Hà Đông, Hà Nội.
- Phòng khám tâm thần – tâm lý trẻ em: Số 2, ngõ 199, đường Trường Chinh, Hà Nội.

- Trung tâm Sao Mai – hỗ trợ giáo dục trẻ tăng động: Số 6, ngõ 9, đường Hoàng Đạo Thúy, quận Thanh Xuân, Hà Nội.
- Trung tâm Phúc Huệ: Số 67, đường Đức Chính, Hà Nội.

### **5.2.2. Tại Đà Nẵng:**

- Bệnh viện tâm thần Đà Nẵng: Số 193, đường Nguyễn Lương Bằng, phường Hòa Khánh Bắc, quận Liên Chiểu, thành phố Đà Nẵng.
- Phòng khám chuyên khoa vật lý trị liệu, phục hồi chức năng: Số 05, đường Bà Huyện Thanh Quan, phường Mỹ An, quận Ngũ Hành Sơn, thành phố Đà Nẵng.

### **5.2.3. Tại Thành phố Hồ Chí Minh:**

- Khoa Tâm lý, bệnh viện Nhi đồng 1: Số 341 đường Sư Vạn Hạnh, phường 10, quận 10, thành phố Hồ Chí Minh.
- Khoa Tâm lý, bệnh viện Nhi đồng 2: Số 14 đường Lý Tự Trọng, phường Bến Nghé, quận 1, thành phố Hồ Chí Minh.
- Khoa Tâm lý tâm thần, bệnh viện Tâm thần thành phố Hồ Chí Minh: Số 165B đường Phan Đăng Lưu, phường 1, quận Phú Nhuận, thành phố Hồ Chí Minh.
- Phòng khám tâm lý, bệnh viện quận Tân Phú (lầu 3, phòng 414): Số 609 – 611 đường Âu Cơ, phường Phú Trung, quận Tân Phú, thành phố Hồ Chí Minh.
- Phòng khám Tâm Gia An: Số 122B đường Trần Đình Xu, phường Nguyễn Cư Trinh, quận 1, thành phố Hồ Chí Minh.
- Phòng khám Nhi đồng Thành Phố: Số 31 đường Lý Tự Trọng, phường Bến Nghé, quận 1, thành phố Hồ Chí Minh.

Trong đó, bệnh viện Nhi Đồng 1, bệnh viện Tâm thần thành phố Hồ Chí Minh thăm khám vào cả thứ 7 và chủ nhật, bệnh viện quận Tân Phú, phòng khám Tâm Gia An thăm khám vào thứ 7. Nếu không thể sắp xếp được công việc, các phụ huynh đang sinh sống tại khu vực phía nam có thể đưa con tới khám ở những địa chỉ này vào cuối tuần.



*Bác sĩ chuyên khoa nhi sẽ giúp chẩn đoán tăng động được chính xác*

### **5.3. Top 20 trung tâm dạy trẻ tăng động uy tín chất lượng**

Giáo dục hành vi cho trẻ tăng động cần có nhiều phương pháp đặc biệt, liệu trình cụ thể theo từng giai đoạn phát triển nhằm giúp trẻ giảm bớt sự nghịch ngợm, hiếu động và cải thiện khả năng tập trung chú ý. Để làm được điều này, cần các có sự tham vấn của nhiều chuyên gia giàu kinh nghiệm, do vậy hiện nay các trung tâm dạy trẻ tăng động giảm chú ý chủ yếu tập trung ở các thành phố lớn như Hà Nội, Tp Hồ Chí Minh.

#### **5.3.1. Trung tâm dạy trẻ tăng động giảm chú ý uy tín tại Hà Nội**

Dưới đây là địa chỉ 10 trung tâm dạy trẻ tăng động giảm chú ý uy tín, chất lượng được nhiều bậc phụ huynh tại Hà Nội tin nhiệm:

<b>Trung tâm</b>	<b>Địa chỉ - Số điện thoại</b>
Trung tâm Sao Mai	Số 6, ngõ 9, Hoàng Đạo Thúy, quận Thanh Xuân – 024.3557.8135
Trung tâm Phúc Tuệ	Số 66, Phó Đức Chính, phường Trúc Bạch, quận Ba Đình – 024.3716.1159
Trung tâm Hy Vọng	Số 4, ngõ 290, Kim Mã, quận Ba Đình – 024.3726.0200

Trường mầm non đặc biệt Myoko	Cơ sở 1: Lô 4B, Licogi 13, số 164, Khuất Duy Tiến, quận Thanh Xuân Cơ sở 2: Lô 12, Biệt thự Tràng An Complex, số 1, Phùng Chí Kiên, quận Cầu Giấy Cơ sở 3: A16, Biệt thự 3, Mỹ Đình 2, quận Từ Liêm – 0936.323.885 - 0987.449.223
Trường chuyên biệt Bình Minh	Thôn Đài Bi, xã Uy Nỗ, huyện Đông Anh – 024.3965.0489
Trung tâm giáo dục đặc biệt AEIC	Số 22A, ngách 629/25, Kim Mã, Ngọc Khánh, Ba Đình – 0943.821.271 - 0462.731.067
Trung tâm giáo dục chuyên biệt Hoa Anh Đào	Số 22A ngõ 161/42, Hoa Lâm, Việt Hưng, Long Biên – 024.2240.5687
Trường mầm non Cầu Vòng Xanh	Số 30, ngõ 30 Cát Linh, Đống Đa – 0438.489.566 - 0902 .202.909
Trung tâm can thiệp sớm trường cao đẳng Sư phạm Trung ương	Số 387, Hoàng Quốc Việt, Nghĩa Tân, Cầu Giấy – 024.3791.3116
Trung tâm An Phúc Thành	Số 89, ngõ Trại Cá, Trương Định, Hai Bà Trưng – 01686.386.286

### **5.3.2. Trung tâm dạy trẻ tăng động giảm chú ý uy tín tại TP Hồ Chí Minh**

Các bậc phụ huynh có thể tham khảo một số trung tâm dạy trẻ tăng động giảm chú ý uy tín ở TP Hồ Chí Minh trong bảng thống kê sau:

<b>Trung tâm</b>	<b>Địa chỉ - Số điện thoại</b>
Trường Tương Lai	Cơ sở 1: Số 290/14, Nam Kỳ Khởi Nghĩa, Phường 18, Quận 3 – 028.3848.2760 Cơ sở 2: Số 27-29 Ngô Quyền, Phường 10, Quận 5 – 028.3855.2429
Trường chuyên biệt Thảo Điền	Số 91, Thảo Điền, Quận 2 – 028.3512.4592
Trường Mầm Non 6	Số 113, Võ Thị Sáu, Phường 6, Quận 3
Trường Hy Vọng	Số 241/44/75A, đường Nguyễn Văn Luông, Phường 11, Quận 6 – 028.3751.0015
Trường chuyên biệt tư thục Ước Mơ	Số 354/5 Lý Thường Kiệt, Phường 14, Quận 10
Trường nuôi dạy trẻ	Số 37/3 Tô Ký, phường Tân Chánh Hiệp, Quận 12 – 028.3891.0813
Tư thục chuyên biệt Khai Trí	Số 214/25F, Điện Biên Phủ, quận Bình Thạnh – 028.3518.0184 - 028.3518.0253
Trường tư thục Giáo dục chuyên biệt Ban Mai	Số 23/30, Đường D2, quận Bình Thạnh – 028.3512.7430
Trường chuyên biệt Bình Minh	Cơ sở 1: Số 10 Nguyễn Thái Học, phường Tân Thạnh, quận Tân Phú – 028.3812.7203 Cơ sở 2: Số 128/6, Tân Sơn Nhì (đường nối Trương Vĩnh Ký), quận Tân Phú – 028.3812.7419
Trường tiểu học chuyên biệt Anh Vương	Số 260/44A Nguyễn Thái Bình, Phường 12, quận Tân Bình

## 6. THUỐC TÂY Y TRONG ĐIỀU TRỊ TĂNG ĐỘNG GIẢM CHÚ Ý

### 6.1. Lợi ích của thuốc trong điều trị tăng động giảm chú ý

Thuốc cho trẻ tăng động có thể giúp giảm sự hiếu động quá mức, cải thiện phần nào đó khả năng tập trung. Đồng thời, đây cũng là một giải pháp để kiểm soát các vấn đề về hành vi của trẻ trong quan hệ với gia đình, bạn bè và nhà trường.

Theo khuyến cáo của Học viện Nhi khoa Mỹ (AAP), trong điều trị chứng tăng động giảm chú ý đối với những trẻ từ 6 tuổi trở lên nên kết hợp giữa thuốc và giáo dục hành vi, ngược lại, những trẻ dưới 6 tuổi thì giáo dục hành vi là phương pháp ưu tiên số một, bởi nguy cơ về tác dụng phụ của thuốc thường cao hơn lợi ích mang lại.

### 6.2. Các nhóm thuốc đang được sử dụng

*Nhóm thuốc kích thích sản sinh chất dẫn truyền thần kinh*

Đây là nhóm thuốc phổ biến và thường được lựa chọn nhiều nhất trong điều trị tăng động giảm chú ý. Chúng có tác dụng kích thích não bộ tăng sản sinh các chất dẫn truyền thần kinh dopamine và norepinephrine, giúp trẻ tập trung chú ý hơn, giảm bớt các hành vi bốc đồng, hiếu động.

Một số loại thuốc thường được bác sĩ lựa chọn đó là: Amphetamine, Methylphenidate, Methamphetamine... Với mỗi loại thuốc kích thích, bác sĩ sẽ bắt đầu với liều thấp nhất, sau đó tăng liều từ từ cho tới khi đạt hiệu quả điều trị. Tuy nhiên nếu trẻ đang mắc kèm thêm một số bệnh lý khác như tim mạch... thì cần trao đổi với bác sĩ để lựa chọn loại thuốc điều trị phù hợp hơn với tình hình sức khỏe của trẻ.



*Nhóm thuốc kích thích có thể giúp trẻ giảm bớt tính tăng động*

Dưới đây là một số loại thuốc thuộc nhóm kích thích được FDA (Cục quản lý thực phẩm và dược phẩm Hoa Kỳ) phê duyệt:

Tên thương mại	Hoạt chất	Tuổi bắt đầu được sử dụng
Addrerall	Amphetamine	3 tuổi trở lên
Adzenys RX-ODT	Amphetamine	6 tuổi trở lên
Concerta, Daytrana, Metadate, Ritalin	Methylphenidate	6 tuổi trở lên
Dexedrine, Dextrostat	Dextroamphetamine	3 tuổi trở lên
Focalin	Dextroamphetamine	6 tuổi trở lên
Stratera	Atomoxetine	6 tuổi trở lên
Tenex, Intuniv	guanfacine hydrochloride	12 tuổi trở lên
Vyvanse	Lisdexamfetamine	6 tuổi trở lên

Tác dụng phụ thường gặp của nhóm này là đau bụng hoặc đau dạ dày, đau đầu, ăn không ngon, lo lắng, nghẹt mũi, khó ngủ, thân nhiệt cao hơn bình thường...

Ngoài ra có một số phản ứng phụ ít và hiếm gặp như hay cáu giận, chán ăn, chóng mặt, buồn ngủ, lo lắng, đau cơ, buồn nôn, nôn, sổ mũi, rụng tóc, tâm trạng phấn khích hơn bình thường, giật cơ (hội chứng Tics), co giật, giảm thị lực, giãn cơ, xuất huyết dưới da...

#### *Nhóm thuốc không kích thích*

Một số loại thuốc thuộc nhóm này như atomoxetine, clonidine, guanfacine,... sẽ được chỉ định nếu các loại thuốc nhóm kích thích không hiệu quả trong việc cải thiện các triệu chứng tăng động ở trẻ. Nhóm thuốc này có tác dụng tương tự như các chất dẫn truyền thần kinh, giúp cải thiện về vấn đề cảm xúc, giảm sự kích động quá mức ở trẻ.

Mặc dù không gây lệ thuộc thuốc nhưng sẽ mất vài tuần đầu để thuốc phát huy tác dụng. Lưu ý là không nên dùng thuốc sau một bữa ăn giàu chất béo vì có thể sẽ làm tăng nhanh nồng độ thuốc trong máu và làm tăng nguy cơ gặp các phản ứng phụ của thuốc.

Một số phản ứng phụ của các thuốc thuộc nhóm này gồm:

+ Atomoxetine có thể gây ra một số tác dụng không mong muốn thường gặp như: Đau bụng, chán ăn, có thể gây giảm cân, buồn nôn, chóng mặt, mệt mỏi, tâm trạng lâng lâng. Một số tác dụng không mong muốn ít gặp hơn bao gồm: Bệnh vàng da và các vấn đề về gan, tăng ý muốn tự tử ở trẻ vị thành niên, có các phản ứng dị ứng nghiêm trọng như phát ban, sưng tấy.

+ Clonidine (Kapvay), Guanfacine (Intuniv) có thể gây buồn ngủ, mệt mỏi, đau đầu, chóng mặt. Những phản ứng phụ hiếm gặp và nghiêm trọng hơn bao gồm huyết áp thấp, rối loạn nhịp tim...

#### *Nhóm thuốc chống trầm cảm*

Mặc dù không được FDA (Cục quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ) phê duyệt, nhưng thuốc chống trầm cảm như bupropion (Wellbutrin) vẫn hữu ích trong một số trường hợp tăng động giảm chú ý, nhất là người bệnh có kèm tình trạng rối loạn cảm xúc, trầm cảm.

Các loại thuốc này có thể gây ra một số tác dụng không mong muốn gồm khô miệng, khó chịu vùng dạ dày, táo bón, khô miệng, mờ mắt, buồn ngủ, huyết áp thấp, tăng cân, mồ hôi nhiều, buồn nôn, nhức đầu, dị ứng táo bón, các vấn đề về đường tiêu, làm tăng ý nghĩ tự tử ở trẻ tăng động mắc kèm trầm cảm hoặc các rối loạn tâm thần khác. Quá liều thuốc chống trầm cảm có thể gây tử vong. Ngoài ra, các thuốc ức chế MAO có thể tương tác với một số thực phẩm hoặc loại thuốc khác.



*Thuốc trị tăng động cần sử dụng theo chỉ định của bác sĩ*

### 6.3. Lưu ý để sử dụng thuốc an toàn, hiệu quả

- Bác sĩ có thể bắt đầu cho sử dụng thuốc với liều thấp, sau đó tăng dần theo thời gian cho đến khi các triệu chứng của trẻ được kiểm soát. Do vậy, cha mẹ cần tuân thủ đúng liều lượng được chỉ định, không tự ý tăng hay giảm liều, ngưng dùng thuốc để tránh tác dụng phụ có thể xảy ra.
- Không nên quên liều, nếu lỡ quên, hãy hỏi ý kiến bác sĩ.
- Cần kiên nhẫn nếu điều trị bằng các loại thuốc chống trầm cảm bởi các loại thuốc này thường mất ít nhất 2 – 4 tuần mới có thể phát huy tác dụng.
- Thông báo với bác sĩ ngay nếu nhận thấy con có bất kỳ biểu hiện bất thường nào và nghi ngờ đó là do tác dụng phụ của thuốc.



*Nên cho con dùng thuốc đều theo chỉ định của bác sĩ*

## 7. CÁCH CHĂM SÓC VÀ NUÔI DẠY TRẺ TĂNG ĐỘNG GIẢM CHÚ Ý

### 7.1. Liệu pháp giáo dục hành vi dành cho trẻ tăng động giảm chú ý

#### 7.1.1. Liệu pháp hành vi ở trẻ tăng động là gì?

Liệu pháp hành vi cho trẻ tăng động là phương pháp sử dụng lời nói, hành động, cử chỉ... tác động tới trẻ nhằm mục đích giúp trẻ điều chỉnh lại hành vi theo một hướng tích cực hơn. Giáo dục hành vi giống như việc thiết lập một trật tự cho trẻ bằng cách sắp xếp các thời gian biểu ở nhà một cách hợp lý, tạo thói quen tốt cho trẻ. Thách thức lớn nhất khi thực hiện liệu pháp này là việc duy trì mỗi ngày.

#### 7.1.2. Những điều cha mẹ cần lưu ý khi dạy trẻ

Đa số những trẻ mắc chứng tăng động giảm chú ý thường có xu hướng bùng bột, nóng nảy, hay cáu giận, trong nhiều trường hợp còn thách thức, chống đối lại những gì bạn nói. Bởi vậy, cha mẹ cũng nên hiểu rằng việc giáo dục hành vi cho trẻ tăng động không phải là điều dễ dàng, muốn đạt được thành công đòi hỏi sự bình tĩnh, kiên trì và nhẫn nại trong một khoảng thời gian tương đối dài.

Trẻ mắc chứng tăng động giảm chú ý sẽ không thể hiểu và ghi nhớ nếu bạn nói quá nhiều thứ cùng lúc. Chính vì vậy, hãy cố gắng dùng những câu ngắn gọn, dễ hiểu, cụ thể và chỉ nên nói về một vấn đề tại một thời điểm. Thay vì việc nói “con hãy dọn dẹp nhà cửa cho gọn gàng” thì bạn nên nói “con có thể đi quét nhà cho mẹ được không?”.

Trẻ tăng động rất dễ chán nản và thất vọng, nếu bạn đã hứa điều gì với trẻ thì hãy cố gắng để thực hiện. Bạn cũng nên trao đổi với những người thân khác trong gia đình, bảo mẫu, thầy cô giáo để cùng phối hợp trong việc điều chỉnh hành vi cho trẻ.

#### 7.1.3. Nguyên tắc trong việc giáo dục hành vi đối với trẻ tăng động giảm chú ý

Việc giáo dục hành vi đối với trẻ tăng động giảm chú ý cần dựa trên các nguyên tắc cơ bản sau:

- *Khuyến khích, củng cố các hành vi tốt:* Để khuyến khích, củng cố các hành vi tốt của trẻ bạn cần cho con những lời khen ngợi kịp thời, những phần quà khi con có những hành vi ứng xử tốt. Bạn có thể chuẩn bị một số lượng các tấm thẻ nhất định. Ngay khi con có những hành vi tốt hãy tặng cho con một tấm thẻ cùng với những lời khen ngợi.

Các tấm thẻ này tới cuối tuần sẽ được đổi lấy các phần quà. Về quà tặng thì có thể là một chuyến đi chơi công viên, được chơi các trò chơi, được ăn các món ăn yêu thích... nhưng bạn nên đặc biệt lưu ý là không tặng tiền cho trẻ.



*Không nên quát mắng, đòn roi khi trẻ tăng động làm sai*

- *Không nên quát mắng, đòn roi khi trẻ tăng động làm sai:* Bởi điều này sẽ khiến trẻ bị tổn thương tinh thần, bởi vì trẻ tăng động thường nhạy cảm hơn so với trẻ khác. Khi bị chỉ trích nhiều lần, trẻ sẽ cảm thấy mình là người yếu kém, luôn làm sai. Sau khi đánh mắng, trẻ có thể nghe lời trong thời gian ngắn nhưng về lâu dài lại dễ hình thành tâm lý muốn chống đối, trẻ luôn có xu hướng làm ngược lại những gì người lớn mong muốn. Tạo khoảng cách giữa trẻ với cha mẹ và gia đình. Bị đánh mắng nhiều trẻ sẽ học cách “sợ” cha mẹ thay vì tôn trọng hoặc sẻ chia những lúc cần.

- *Phân tích hậu quả của mỗi việc con làm sai:* Phụ huynh thường cho rằng trẻ quá nhỏ để hiểu được những việc mình làm có thể gây ra rắc rối gì. Điều này là hoàn toàn sai lầm vì trẻ em, nhất là từ 1 – 5 tuổi mới là tuổi tiếp thu tốt nhất và xây dựng nền tảng tính cách về sau. Vì vậy, bạn nên chỉ ra cho trẻ thấy làm sai sẽ gây nên hậu quả như thế nào, chẳng hạn như nghịch ném điều khiển tivi sẽ không thể xem kênh hoạt hình yêu thích,... Đi kèm với đó là đặt ra hình phạt ngay từ đầu với những lỗi sai mà con

mắc phải và kiên quyết thực hiện hình thức kỷ luật đó. Tuyệt đối không la hét hay đánh con vì trẻ tăng động thích nhẹ nhàng, bạo lực sẽ khiến trẻ dễ hành động theo hướng chống đối và ngày một xa cách cha mẹ hơn. Bạn có thể phạt con ngay bằng các hình phạt như không được ra ngoài chơi, không được ăn món ăn yêu thích...

- *Lên kế hoạch chi tiết cho một ngày của con*: Với trẻ tăng động ở tuổi mẫu giáo, điều này có vẻ đang đòi hỏi quá cao, nhưng rất cần thiết để rèn luyện tính kỷ luật cho con ngay từ khi còn nhỏ. Bạn nên đưa ra lịch trình với nhiệm vụ và mốc thời gian thật chi tiết và hướng dẫn con tuân thủ để tạo nếp sinh hoạt tích cực. Chẳng hạn như 9h phải đi ngủ, sáng thức dậy lúc 6h cùng mẹ tập thể dục, 6h15 làm vệ sinh cá nhân, 6h30 ăn sáng,...

- *Kiên quyết nói không nếu trẻ đòi hỏi vô lý*: Với bất kỳ trẻ nào nuông chiều sẽ hình thành thói quen đòi hỏi, bạn nên từ chối những yêu cầu không hợp lý của con.

- *Tạo cho con những thói quen tốt*: Bạn nên tạo cho con những thói quen tốt bằng cách xây dựng thời gian biểu cụ thể cho các hoạt động hằng ngày của con. Ví dụ: 6h sáng con phải ngủ dậy, 6h10 con phải đánh răng rửa mặt, 6h30 phút ăn sáng, 5h chiều con phải quét nhà, 7h tối bắt đầu ngồi vào bàn học, 9h30 phút phải đi ngủ...

- *Tạo môi trường yên tĩnh để con học tập*: Trẻ mắc chứng tăng động giảm chú ý rất dễ bị mất tập trung bởi những kích thích rất nhỏ như nhìn thấy ai đó đi qua, nghe thấy tiếng tivi, tiếng người nói chuyện, do vậy để con có thể học tập tốt cha mẹ cần tạo cho con một không gian yên tĩnh khi học bài hay làm bài tập.

- *Giúp con tìm thấy điểm mạnh của bản thân*: Đúng là khả năng tập trung, chú ý của trẻ tăng động giảm chú ý thường không tốt nhưng nhiều khi chúng lại tỏ ra “siêu tập trung” đối với những thứ mà chúng yêu thích. Hãy cho con của bạn tìm hiểu về tất cả các lĩnh vực như âm nhạc, kỹ thuật, hội họa... Nếu tìm được điểm mạnh của bản thân và tạo điều kiện để con phát triển thì trẻ có thể sẽ rất thành công trong tương lai.

Các phụ huynh cần lưu ý rằng, trẻ nhỏ rất dễ bắt chước những điều mà cha mẹ chúng làm, nhất là khi mắc chứng tăng động giảm chú ý. Do vậy, muốn con ngoan thì trước hết bạn cần phải trở thành một hình mẫu lý tưởng nếu muốn con mình cũng như vậy.

#### **7.1.4. Cách dạy trẻ tăng động giảm chú ý ở trường**

Cha mẹ của trẻ tăng động nên cởi mở chia sẻ với thầy cô về những khó khăn của trẻ để nhận được sự hỗ trợ tốt nhất, giúp con phát triển toàn diện như bạn bè đồng trang lứa. Mặc dù khó thực hiện nhưng khi làm đúng theo hướng dẫn dưới đây, trẻ sẽ có những cải thiện rõ rệt:

- *Thiết lập quy tắc lớp học:* Các nội quy trong lớp nên được thông báo và nhắc lại thường xuyên để chắc chắn rằng trẻ tăng động giảm chú ý có thể nắm rõ. Thầy cô nên nhẹ nhàng hướng dẫn để trẻ chấp hành những nội quy này một cách dễ hiểu nhất, thay vì yêu cầu “không nói to khi ở trong lớp”, có thể nói: “em hãy tập trung bài tập trên bảng và giữ trật tự khi làm bài nhé”...

- *Tạo thói quen cho trẻ khi đến lớp:* Thầy cô có thể đặt ra một số quy định trong lớp như: tổ trưởng/nhóm trưởng kiểm tra bài tập về nhà của các thành viên, kiểm tra đồ dùng như sách vở... Những yêu cầu này dần dần trở thành thói quen khi đến lớp của trẻ tăng động để trẻ tạo lập tính tự lập.

- *Chỗ ngồi cho trẻ tăng động trong lớp:* Trẻ nên được xếp chỗ bàn đầu ngay trước bàn giáo viên, cách xa cửa sổ, hạn chế những yếu tố làm trẻ phân tâm như hành động bên ngoài hoặc cử động của bạn ngồi trước. Đặc biệt trong những buổi thảo luận nhóm, nên để trẻ tăng động ngồi ở vị trí trung tâm để quan sát để tránh sự xao nhãng phân tâm.

- *Nhấn mạnh những nhiệm vụ mà trẻ được giao trong lớp học:* Thầy cô nên “nhấn mạnh” cho cả lớp về những nội dung mới trong mỗi buổi học để trẻ có ý thức chú ý ngay từ đầu. Vào cuối mỗi tiết học, việc thầy cô nhắc lại những nhiệm vụ về nhà sẽ giúp trẻ tăng động không bỏ sót những yêu cầu này. Với những hoạt động ngoại khóa như tham quan, dã ngoại cần nhắc nhở trẻ về những lưu ý, những vật dụng cần chuẩn bị, giờ giấc xuất phát... tốt nhất nên thông báo dưới dạng văn bản để tránh bỏ sót thông tin.

- *Hỗ trợ trong học tập:* bằng cách chia các nhiệm vụ học tập này thành từng phân đoạn nhỏ để trẻ dễ nắm bắt hơn, yêu cầu trẻ nhắc lại các câu hỏi và dành ra tối thiểu 10 – 15 giây trước khi trả lời, không bắt trẻ trả lời ngay lập tức những câu hỏi khó, trẻ

có thể được yêu cầu ghép nhóm với một trẻ khác để hỗ trợ lẫn nhau và hoàn thành những nhiệm vụ về nhà

- *Đặt câu hỏi thay vì khiển trách:* thay vì trách phạt quá nghiêm khắc, thầy cô nên đưa ra những câu hỏi để trẻ tự nhận thức được vấn đề như: “Em có nghĩ đây là việc làm tốt nhất chưa? Nếu như lần tới lặp lại em sẽ làm như thế nào?...”.

- *Dành cho trẻ những lời khen:* khi trẻ hoàn thành tốt một yêu cầu nào đó, thầy cô nên dành cho trẻ những lời tán dương trước lớp bởi chính sự công nhận này khiến trẻ càng có động lực cố gắng để xứng đáng với sự tuyên dương này.

- *Thông cảm với khó khăn của trẻ ở trường:* thầy cô nên tạo điều kiện cho trẻ thỉnh thoảng được thay đổi tư thế bằng các hành động như: đi vệ sinh, đi uống nước, xóa bảng... (nhưng cần giới hạn về thời gian). Nếu có thể cho phép trẻ sử dụng một số đồ vật cầm tay như một quả bóng cao su mềm hoặc đồ vật không gây tiếng ồn để giúp trẻ bớt đi sự khó chịu này mà không gây xao nhãng việc học.

- *Giúp trẻ tăng động hòa đồng hơn:* thầy cô khuyến khích trẻ chia sẻ và sáng tạo hơn bằng việc khuyến khích trẻ chào hỏi và gọi tên nhau ở lớp, tạo một bảng tin nhỏ trong lớp để đăng các thông tin về sở thích, hình ảnh, hoạt động của các thành viên trong lớp...

- *“Mẹo” giúp trẻ tăng động hoàn thành bài tập về nhà*

+ Giúp con sắp xếp và phân loại sách vở theo từng môn học bằng cách ghi chú những mẫu giấy có màu sắc dễ thương để trẻ thấy hào hứng hơn khi học

+ Giúp trẻ nhận thức đúng về thời gian khi học, tránh phân tâm vào các việc riêng khác. Cha mẹ có thể ngồi học cùng con hoặc sử dụng đồng hồ hẹn giờ để nhắc nhở. Cách dạy trẻ tăng động này rất cần sự kiên nhẫn của cha mẹ

+ Lên danh sách các bài tập về nhà, định lượng thời gian tự học và hướng dẫn trẻ tự theo dõi tiến trình bằng việc tự đánh dấu “ tích xanh” vào bản danh sách này

+ Nhắc trẻ nghỉ ngơi và đứng dậy thư giãn sau mỗi 20 -30 phút tự học ở nhà

### **7.1.5. Bí quyết giao tiếp với trẻ tăng động giảm chú ý**

- *Giao tiếp hàng ngày – “Liều thuốc tinh thần” tốt nhất:* Nói chuyện thường xuyên để giúp trẻ trau dồi nhiều kỹ năng giao tiếp. Cha mẹ nên trò chuyện cởi mở với con mỗi

ngày như những người bạn để vừa lắng nghe, thấu hiểu những khó khăn con đang gặp phải cũng như hỗ trợ khi cần thiết.

- *Khuyến khích trẻ nhắc lại điều bạn yêu cầu:* Để chắc chắn trẻ đã nghe và hiểu hết điều vừa trao đổi, bạn nên khéo léo gợi mở để trẻ hào hứng nhắc lại các nhiệm vụ này và cụ thể về thời gian hoàn thành. Khi trẻ bỏ sót hoặc chưa rõ, hãy giúp con ghi chú lại chẳng hạn như: bạn hỏi bé: con có biết là mẹ con mình vừa hẹn sẽ làm gì tối nay không, nhắc lại bố/mẹ nghe nhé, hay tối nay con cần phải làm bài tập môn tiếng anh và môn gì nữa nhỉ?...

- *Tránh những phiền nhiễu khi trò chuyện với trẻ:* Trẻ tăng động rất dễ bị phân tâm bởi ngoại cảnh nên có thể không ít lần bạn nổi cáu với con khi thấy con như đang “bỏ ngoài tai” lời bạn đang nói. Mọi lời giảng giải hay phân tích đúng – sai lúc này sẽ trở lên vô nghĩa khi trẻ không tập trung, Do đó, bạn không nên cố áp đặt với trẻ mà cần chủ động loại bỏ những phiền nhiễu xung quanh như âm thanh tiếng ti vi, tiếng điện thoại, mùi khó chịu, hiệu ứng ánh sáng bất thường trong phòng... Sự giao tiếp bằng ánh mắt là cần thiết để biết trẻ có tập trung hay không.



*Giao tiếp bằng ánh mắt với trẻ tăng động giảm chú ý*

- *Cụ thể hóa các yêu cầu với trẻ tăng động giảm chú ý:* Vốn dĩ, trẻ tăng động thường khó làm theo những yêu cầu không rõ ràng nên thay vào đó khi muốn trẻ làm gì bạn hãy nói ngắn gọn, không yêu cầu chung chung để trẻ không bỏ sót nhiệm vụ. Dưới

đây là một số tình huống cụ thể bạn có thể tham khảo để giao tiếp tốt hơn với trẻ tăng động:

Thay vì nói	Nên nói
Con hãy vệ sinh cá nhân trước khi đi ngủ nhé	Con hãy đi đánh răng, rửa mặt để đi ngủ nhé
Đến giờ rồi, con hãy chuẩn bị để đi học nhé	7 giờ rồi, con hãy thay quần áo, lấy cặp sách, đeo giày để chuẩn bị đi học nhé
Con hãy làm bài tập về nhà nhé, lát mẹ sẽ giúp con kiểm tra	8 giờ con hãy bắt đầu làm bài tập nhé. Hôm nay con có bài tập môn toán, tiếng anh... nếu khó quá hãy gọi mẹ nhé <i>(trước đó bạn nên giúp con kiểm tra lượng bài tập trong ngày)</i>
Lát nữa mẹ con mình đi siêu thị, con hãy chuẩn bị đi nhé	6h mẹ con mình sẽ đi siêu thị, con hãy tắm và thay quần áo trước lúc đó nhé <i>(nên cụ thể giờ giấc với trẻ tăng động)</i>

- *Khen ngợi khi trẻ làm tốt*: Sự tán dương và công nhận là món quà tinh thần đặc biệt với những trẻ tăng động giảm chú ý, đôi khi một lời khen chân thành, một món quà nhỏ lại giúp khuyến khích trẻ phát huy việc làm tốt này.

- *Nhắc nhở về thời gian với trẻ*: Đa phần trẻ tăng động thường không chú ý về thời gian phải hoàn thành các công việc nên bạn hãy thường xuyên nhắc nhở bằng lời nói hoặc sử dụng một số công cụ như đồng hồ hẹn giờ với âm thanh là những bản nhạc trẻ yêu thích, giấy ghi chú nhiều màu sắc... để trẻ hoàn thành các nhiệm vụ đúng giờ.

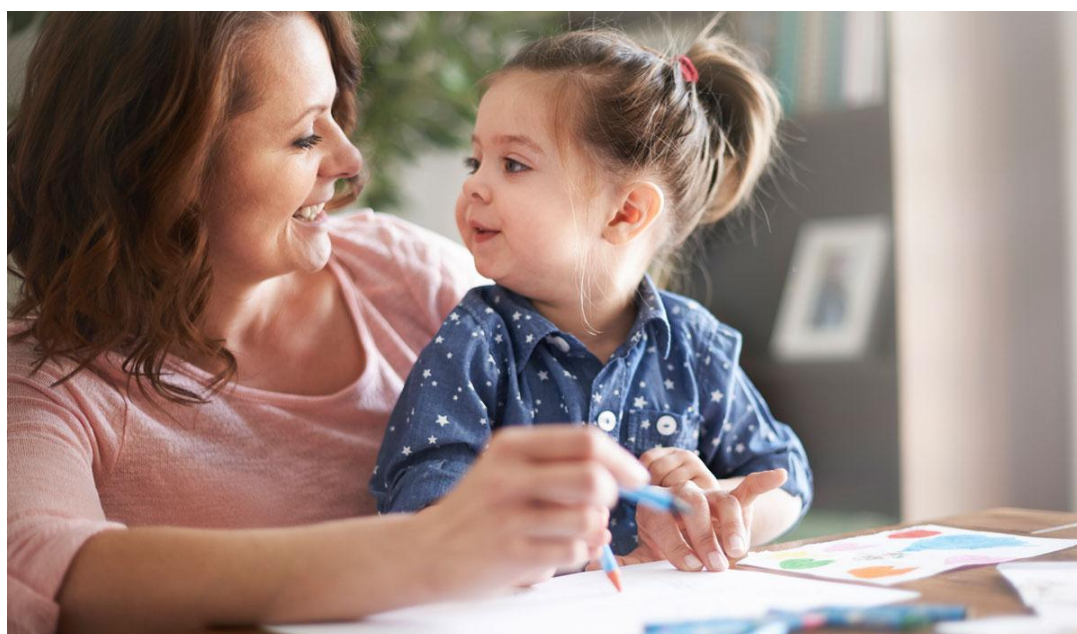
- *Tạo hứng thú trong từng công việc của trẻ*: Trẻ tăng động có thể rất hào hứng lúc đầu nhưng lại nhanh chán nản và dễ bỏ cuộc nên bạn hãy tìm cách để duy trì sự hào hứng này của trẻ đến cuối cùng. Chẳng hạn khi cùng làm việc nhà, dọn dẹp góc học tập, thu dọn đồ chơi, bạn có thể cùng con hóa thân giống như những nhân vật trong

câu chuyện hàng ngày hay nghe. Khi thấy con có bồn chồn và muốn bỏ cuộc, hãy cùng con nghỉ ngơi trong một vài phút và bắt đầu lại.

- *Mẹo kỷ luật trẻ tăng động giảm chú ý:* Ngoài việc tán dương khen thưởng, có lúc bạn sẽ cần áp dụng một số hình phạt để giúp con thiết lập quy tắc và rút kinh nghiệm. Bạn cũng cần rất tinh tế và nên nhớ rằng “đòn roi thường phản tác dụng”.

#### **7.1.6. Trẻ tăng động chậm nói: trị ra sao, dạy thế nào?**

Rất nhiều trẻ tăng động gặp phải tình trạng chậm nói, điều này có thể do sự khiếm khuyết bẩm sinh trong hoạt động của não bộ, hoặc do khả năng tập trung kém và sự hiếu động thái quá khiến trẻ không thể chú ý vào việc bắt chước để học nói.



*Tăng giao tiếp với trẻ là một trong những cách dạy trẻ tăng động chậm nói hiệu quả*

Thực tế, không có loại thuốc bổ hay tây y nào có thể điều trị tình trạng này, thay vào đó, cha mẹ và các thành viên trong gia đình nên áp dụng một số biện pháp như:

- *Tăng cường giao tiếp, nói chuyện với con:* hãy thực hiện như một thói quen ở mọi lúc và mọi nơi, ngay cả khi đang cho bé ngủ, bé ăn, tắm rửa để cải thiện khả năng nghe của con, đồng thời dạy các khái niệm cho bé bằng hình ảnh trực quan để dễ nhớ và học theo.

- *Không nên bắt chước lại ngôn ngữ của con:* bé thường phát âm không chuẩn, nói ngọng, do vậy, thay vì bắt chước, bạn nên uốn nắn ngay từ đầu để tránh thành thói quen khó sửa.

- *Cho bé tiếp xúc với nhiều người:* tham gia các hoạt động thể chất ngoài trời hoặc đi lớp để tăng tương tác giúp bé nhanh nhẹn, dạn dĩ và có nhiều cơ hội phát triển hơn ngôn ngữ hơn. Nếu ở thành phố và có điều kiện tốt có thể gửi con đến lớp học chuyên biệt để được giáo viên trợ giúp.

- *Hãy trả lời bé bằng thái độ, cử chỉ dù bé không diễn đạt được.* Ví dụ: bé muốn lấy thứ gì đó thì hãy khuyến khích con hành động để đạt được nó, hoặc bé đưa cho bạn vật gì thì hãy đón nhận và biểu lộ cảm ơn để bé hiểu.

Trong thời gian đầu có thể bé sẽ không hợp tác, vì vậy phụ huynh nên kiên trì để tạo lập thói quen mới cho con.

### **7.1.7. Lời khuyên giúp đối phó với cơn “nóng giận” của trẻ tăng động**

Không chỉ nghịch ngợm quá mức, không tập trung chú ý trong mọi chuyện, trẻ mắc chứng tăng động giảm chú ý còn rất dễ bị kích động, tức giận, cáu gắt, nhưng sau đó lại hay thất vọng về những hành vi hung hăng của mình. Trẻ thường phản ứng một cách dữ dội hoặc lớn tiếng nếu không có được những gì mình muốn. Tính cách này sẽ rất không tốt khi trẻ trưởng thành. Vậy làm sao để đối phó với những cơn nóng giận này của trẻ. Dưới đây là một số lời khuyên từ các chuyên gia dành cho phụ huynh có con bị tăng động.

- *Nói trước cho trẻ về những điều có thể khiến trẻ thất vọng:* Nếu cha mẹ cùng con chuẩn bị đi chơi xa, hãy nói với con trước về địa điểm đến, chi tiết những hoạt động, cảnh vật, sự vật... và nói với con rằng, có thể những thứ này sẽ không như con nghĩ đâu. Khi được nói trước như vậy, trẻ sẽ bớt đi các hành vi kích động nếu địa điểm sắp tới không có được điều trẻ mong muốn.



*Nhờ cô giáo hỗ trợ để dạy trẻ tăng động được hiệu quả hơn*

- *Trao đổi với giáo viên chủ nhiệm của con:* Nếu cha mẹ lo lắng rằng con mình có hành vi hung hăng, tức giận có thể ảnh hưởng đến các hoạt động ở lớp học, các sự kiện của lớp như thể thao, văn nghệ, sinh nhật... cha mẹ nên nói với giáo viên chủ nhiệm của con. Nên trao đổi kỹ với giáo viên: “Đôi khi con tôi có thể nổi nóng và không giữ được bình tĩnh nếu người khác không thực hiện theo mong muốn của bé, khi điều này xảy ra cô giáo có thể trấn tĩnh bé giúp tôi. Nếu tình trạng này xuất hiện nhiều, thì vui lòng gọi điện cho tôi biết”. Việc trao đổi trước sẽ giúp thầy cô có kế hoạch chuẩn bị để đối phó nếu con bùng phát cơn nóng giận.

- *Thừa nhận sự thất vọng của con:* Hãy để cho con bạn biết rằng, bạn hiểu tại sao con bạn lại thất vọng, bạn hiểu cảm giác của con. Tuy nhiên cũng cần phân tích cho con thấy rằng, con làm như vậy là không đúng. Khi được cảm thông, chia sẻ con bạn sẽ dễ tiếp thu những lời bạn nói hơn.

- *Khuyến khích con nói ra nhưng điều mong muốn và nói ra nếu cảm thấy khó chịu:* Bạn nên khuyến khích con nói ra những điều mong muốn, nói ra nếu cảm thấy khó chịu chứ không nên giữ ở trong lòng. Điều này sẽ hạn chế tối đa những cơn nóng giận do bức tức của con. Hãy tưởng tượng rằng con bạn chuẩn bị tham gia một trận đấu bóng đá với lớp và trẻ muốn được mua một chiếc áo thể thao. Con bạn có thể sẽ không nói ra, tuy nhiên bạn cần chủ động hỏi con là có phải con muốn mua một chiếc áo không và có thể mua một chiếc áo cho con nếu con mong muốn.

- *Luôn luôn có phương án dự phòng*: Trẻ sẽ rất hay vùng vằng, khó chịu vì không đạt được những gì mình mong muốn. Để giảm thiểu tình trạng này, cha mẹ luôn luôn nên có một “phương án dự phòng” để trẻ không cảm thấy tức giận, kích động. Chẳng hạn, trong tủ lạnh không còn sữa chua, trong khi con rất muốn ăn sữa chua mà cha mẹ lại không thể đi mua được vì một lý do nào đó. Giải pháp là hãy đưa cho trẻ những món còn lại trong tủ lạnh để thay thế, chẳng hạn như sữa tươi, một món ăn khác mà trẻ thích...

- *Thưởng và phạt rõ ràng khi con có những hành vi tốt hoặc không tốt*: Nếu con cư xử tốt, cha mẹ đừng ngại thưởng cho con một cuốn truyện tranh hoặc một món đồ mà trẻ thích.

- *Phương pháp time – out áp dụng khi trẻ ăn vạ, đòi hỏi vô lý*: Phương pháp này mục đích tạo cho trẻ khoảng thời gian để bình tĩnh nhận ra lỗi sai của mình, thường áp dụng khi trẻ tăng động ăn vạ hoặc có đòi hỏi vô lý dựa trên những hướng dẫn sau:

+ Giữ đúng nguyên tắc: khi bị phạt time – out trẻ không được tương tác với mọi người xung quanh để không có cơ hội “làm nũng”.

+ Chọn chỗ phạt time – out: chọn vị trí để giúp bạn có thể quan sát được các hành động của con tránh khỏi các nguy hiểm (thiết bị điện, dao, kéo...) bằng cách đặt một chiếc ghế và yêu cầu trẻ ngồi ở nơi yên tĩnh và không có sự can thiệp của mọi người trong nhà.

+ Kiên trì, nhất quán: thời gian đầu thực hiện có thể rất khó khăn nhưng cha mẹ cần rất kiên trì. Nếu bé tự ý bỏ ra khỏi chỗ, hãy kiên quyết đặt bé lại cho đến khi hết thời gian.

+ Đặt đồng hồ đếm giờ: thời gian phạt khoảng tầm 1 phút tính theo mỗi năm tuổi của bé.

+ Tha lỗi và nhắc nhở: sau khi hết giờ phạt, nếu bé đã hợp tác hơn, hãy nói chuyện với bé và không nhắc lại quá nhiều về lỗi sai này, chỉ đơn giản dạy bé cách xử xử đúng trong tình huống này và đừng ngần ngại thể hiện tình yêu thương với trẻ.



### *Phương pháp time – out khi trẻ ăn vạ*

- *Giúp con “hòa giải” với bạn bè:* Phụ huynh cùng với giáo viên chủ nhiệm nên là những người “hòa giải” cho trẻ tăng động khi chơi với các bạn cùng lớp. Trẻ tăng động có thể có xu hướng bạo lực, tức giận, nên những bạn khác có thể sợ hãi, không muốn chơi cùng. Giải thích cho các bạn cùng lớp là một cách để giúp trẻ tăng động sớm hòa nhập tốt hơn với các bạn. Bởi vì bạn bè rất quan trọng đối với sự phát triển của một đứa trẻ, nếu không có bạn bè các hành vi tiêu cực như nóng giận, bực tức... có thể xuất hiện nhiều hơn.

- *Dạy con cách đối phó với sự thất vọng:* Cha mẹ không nên quá bao bọc con và cần nói cho con biết rằng, cuộc sống không phải lúc nào cũng công bằng và không phải mọi chuyện sẽ diễn ra theo những gì con muốn, vì vậy con cần học cách để chấp nhận điều đó và sống lạc quan.

#### **7.1.8. Lời khuyên trong điều trị tăng động có rối loạn giấc ngủ ở trẻ**

Ngoài điều trị bằng thuốc và các thiết bị hỗ trợ, mấu chốt quan trọng không kém là điều chỉnh lối sống. Có một số lời khuyên và cách điều trị tại nhà cho rối loạn giấc ngủ ở trẻ tăng động là:

- *Thực hành thói quen ngủ ngon:* Thiết lập thói quen đi ngủ và thức dậy đúng giờ, kể cả vào ngày nghỉ, tránh uống rượu bia, đồ uống có caffein (cà phê, nước có gas...) và hút thuốc lá vào buổi chiều đến tối; dùng giường để có giấc ngủ thoải mái hơn; không cho trẻ em xem ti vi hoặc các video trước khi đi ngủ.



### *Thực hành thói quen ngủ cho con mỗi ngày*

- *Chú ý đến không gian ngủ cho trẻ:* Giữ phòng ngủ tối, yên tĩnh, mát mẻ và thoải mái cho một giấc ngủ ngon. Hạn chế mọi tiếng ồn trong và ngoài phòng (kể cả tiếng quạt điện). Đặt các thiết bị điện tử như ti vi, máy tính, trò chơi điện tử,... ở ngoài phòng để tránh các thiết bị này gây kích thích thần kinh cũng như phát ra ánh sáng làm cho trẻ khó ngủ.
- *Tập thể dục thường xuyên và đều đặn hằng ngày,* đặc biệt là các bài hít sâu thở chậm trước giờ đi ngủ 3 tiếng sẽ giúp giấc ngủ được ngon hơn vì thể dục giúp giải tỏa hoạt động thái quá, giảm căng thẳng và bồn chồn ở trẻ tăng động.
- *Điều chỉnh thời gian ăn uống:* Ăn quá nhiều vào giờ đi ngủ có thể gây ức chế giấc ngủ ngon. Tuy nhiên, vì một số trẻ tăng động không đủ calo trong ngày để duy trì dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể. Vì vậy, việc cho trẻ ăn một bữa ăn nhẹ gần giờ đi ngủ có thể giảm bớt cảm giác đói trong khi ngủ và duy trì cân nặng khỏe mạnh.
- *Tạo thói quen thư giãn vào cuối ngày* để giúp giảm bớt sự thay đổi đột ngột từ các hoạt động thể chất sang trạng thái nằm yên.

## **7.2. Chế độ ăn uống tốt nhất cho trẻ tăng động giảm chú ý**

### **7.2.1. Trẻ tăng động thiếu chất gì?**

Tăng động giảm chú ý là một dạng rối loạn về hệ thần kinh não bộ, đặc trưng bởi các hành vi hiếu động, bốc đồng một cách thái quá. Ngoài những vấn đề về yếu tố di truyền thì những trẻ sinh non, nhẹ cân hoặc thiếu hụt các chất dẫn truyền thần kinh quan trọng của não bộ như GABA cũng chính là căn nguyên gây nên sự rối loạn về vận động, giấc ngủ, tâm trạng và sự tập trung chú ý của trẻ nhỏ.

### **7.2.2. Nguyên tắc về chế độ ăn cho trẻ tăng động giảm chú ý**

Chế độ ăn giàu năng lượng, nhưng không nên quá nhiều calorie: trẻ tăng động giảm chú ý nên ăn các thực phẩm giàu năng lượng, nhưng hãy kiểm soát lượng calorie trong từng bữa ăn. Một số thực phẩm nên lựa chọn như rau bina, cá hồi, quả việt quất, táo, quả óc chó,... sẽ làm tăng năng lượng và giúp trẻ thông minh hơn

- *Uống nhiều và đủ nước mỗi ngày:* 80% trọng lượng não bộ là nước. Vì vậy, bất cứ yếu tố nào khiến cơ thể bị mất nước đều làm suy giảm khả năng nhận thức và phán đoán của trẻ. Hãy cho trẻ uống đủ nước mỗi ngày. Lượng nước cần thiết cho cơ thể hàng ngày được tính bằng  $\frac{1}{2}$  trọng lượng cơ thể, trung bình là uống từ 1 đến 2 lít nước mỗi ngày. Nếu trẻ hoạt động nhiều, chơi thể thao liên tục hàng giờ, bạn nên bổ sung loại nước khoáng hoặc nước chứa chất điện giải để bù đi lượng đã mất ra mồ hôi. Nước ép trái cây giúp giảm khoảng 400 calories mỗi ngày, phù hợp với trẻ béo phì cần giảm cân.

- *Ăn thực phẩm chất lượng, giàu protein:* Protein giúp tập trung tốt hơn. Hơn thế, nó còn giúp cân bằng lượng đường trong máu, tăng cường sự tập trung và cung cấp cho não những chất cần thiết cho hoạt động của não. Tuy nhiên, không nên tiêu thụ quá nhiều thực phẩm chứa protein một lúc vì nó có thể gây ra sự oxy hóa quá mạnh, tạo ra gánh nặng cho cơ thể và não bộ, khiến trẻ cảm thấy mệt mỏi. Nguồn cung cấp protein tuyệt vời có thể là từ cá, thịt gà, các loại đậu, hạt nguyên cám và một số loại rau: Bông cải xanh, rau chân vịt...

- *Ăn những carbohydrate tốt cho cơ thể:* Hãy cho trẻ ăn những loại carbohydrate giàu chất xơ như gạo lứt, táo, việt quất... Bạn nên hạn chế lượng đường trong chế độ ăn

hàng ngày bởi quá nhiều đường tinh chế có thể khiến trẻ trở nên hung hăng hơn và có xu hướng bạo lực hơn.

- *Chú trọng đến những chất béo lành mạnh:* Bạn nên loại bỏ chất béo xấu ra khỏi chế độ ăn của trẻ có trong mỡ rán, dầu mỡ giá rẻ và chất béo từ động vật nuôi công nghiệp... và thay vào đó là dùng dầu thực vật như dầu oliu, dầu đậu nành... Những chất béo có trong bánh pizza, kem và bánh burger làm rối loạn quá trình dẫn truyền tín hiệu trong não.

- *Ăn đủ những thực phẩm rau củ quả có nhiều màu sắc:* trẻ nên ăn những thực phẩm phản ánh màu sắc giống cầu vồng: Quả việt quất, lựu, bí vàng, ớt chuông đỏ. Những thực phẩm này cung cấp những chất chống oxy hóa cho cơ thể, giúp não bộ luôn hoạt động tốt.

- *Dùng những loại thảo mộc và gia vị khi nấu ăn:* Các loại gia vị và thảo mộc (gừng, nghệ, tỏi...) không chỉ làm tăng mùi vị, độ ngon cho món ăn mà chúng còn được chứng minh là đem lại nhiều lợi ích cho sức khỏe, đặc biệt là với trẻ bị tăng động giảm chú ý.

- *Sử dụng thực phẩm sạch:* Hãy chắc chắn rằng những thực phẩm trẻ ăn hàng ngày không chứa thuốc trừ sâu và dư lượng chất bảo vệ thực phẩm. Hãy lựa chọn các loại rau, củ, quả tốt cho sức khỏe của trẻ như đào, táo, quả việt quất, ớt chuông ngọt, dưa chuột, rau cải bắp, cải xoăn, rau bina, súp lơ xanh, nho, đậu xanh, dâu tây, khoai tây, bơ, quả kiwi, dưa hấu, chuối, đu đủ, bưởi... Thuốc kháng sinh, hormone tăng trưởng có trong thịt động vật nuôi công nghiệp cũng ảnh hưởng xấu tới chức năng của não bộ.

- *Loại bỏ những sản phẩm khiến trẻ giảm tập trung:* Hãy loại bỏ những chất khiến bạn giảm sự tập trung như: Lúa mì và gluten, thực phẩm từ sữa, đậu nành và ngô. Gluten khiến cho cảm xúc của trẻ không ổn định. Những người bị rối loạn tăng động giảm chú ý nên hạn chế ăn bột ngọt (mì chính).

### **7.2.3. Các dưỡng chất mà trẻ tăng động giảm chú ý nên được bổ sung**

- *Kẽm:* Một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng, khá nhiều trẻ tăng động giảm chú ý có lượng kẽm tự nhiên trong cơ thể thấp hơn mức bình thường. Bổ sung kẽm có thể làm giảm sự hiếu động thái quá ở trẻ nhưng không giúp tăng cường khả năng tập trung chú ý. Cần lưu ý, việc bổ sung kẽm quá nhiều lại có thể gây hại cho trẻ. Do vậy trước khi

bổ sung kẽm cho con thì các phụ huynh nên tham khảo ý kiến bác sĩ. Nhìn chung thì các nhà khoa học khuyến cáo, trẻ tăng động giảm chú ý không nên bổ sung quá 20 miligam kẽm mỗi ngày.



*Trẻ tăng động thường bị thiếu hụt kẽm*

- **Sắt:** Theo một kết quả tổng hợp của 11 nghiên cứu được công bố trước ngày 5 tháng 7 năm 2016 với tổng số 2191 người tham gia, trong đó có 1196 trường hợp mắc tăng động giảm chú ý cho thấy: hầu hết trẻ mắc chứng tăng động giảm chú ý không bị thiếu máu nhưng lại có mức ferritin thấp - một loại protein giúp lưu giữ sắt trong máu. Nhiều trẻ đã cải thiện được các triệu chứng của bệnh sau 12 tuần bổ sung sắt.

- **GABA:** (gamma aminobutyric acid) là chất dẫn truyền thần kinh ức chế tự nhiên của cơ thể, đóng vai trò quan trọng trong việc kiểm soát sự kích thích thần kinh. Sự suy giảm GABA ở trẻ mắc chứng tăng động giảm chú ý đã được chứng minh qua nhiều nghiên cứu, điển hình như công trình của trường Đại học Y khoa Johns Hopkins và Trung tâm nghiên cứu hình ảnh não bộ Nhi khoa Kirby.

Bổ sung trực tiếp GABA không phải là một giải pháp hiệu quả, bởi vì chất này khó có thể qua được hàng rào máu não. Các phụ huynh có thể bổ sung GABA cho con thông qua các thảo dược giúp kích thích tăng sự sản sinh GABA nội sinh bên trong não bộ, điển hình như thảo dược Câu đằng.

- *Magie*: Bên trong cơ thể, magie đóng một vai trò quan trọng đối với việc duy trì giấc ngủ, giảm kích thích thần kinh. Trong nghiên cứu được thực hiện tại Học viện Y khoa Pomeranian, Ba Lan, các nhà khoa học đã tiến hành bổ sung Magie với liều 200mg/ngày ở một nhóm trẻ mắc chứng tăng động giảm chú ý. Sau 6 tháng thì những trẻ được bổ sung Magie có sự cải thiện đáng kể tính nóng nảy và chứng rối loạn giấc ngủ - hai vấn đề mà rất nhiều trẻ mắc chứng tăng động giảm chú ý gặp phải.

- *Omega 3*: Việc bổ sung acid béo omega - 3 cũng đã được chứng minh giúp cải thiện các vấn đề về hành vi và khả năng tập trung, chú ý ở trẻ mắc chứng tăng động. Không chỉ vậy, bổ sung omega -3 còn giúp hỗ trợ trẻ phát triển về trí não, hệ thống tim mạch...vv. Cá hồi, cá thu, dầu gan cá, quả óc chó, quả bơ, dầu olive ... là các loại thực phẩm giàu omega-3 mà phụ huynh có thể cho con sử dụng.

- *Vitamin C*: Dopamin là một chất dẫn truyền thần kinh của não bộ có tác dụng duy trì các hành vi tích cực của cơ thể. Vitamin C giúp tạo ra chất vận chuyển dopamin tại các khớp thần kinh. Nói cách khác, vitamin C gián tiếp làm tăng nồng độ của dopamin bên trong não. Không chỉ vậy, vitamin C còn giúp bảo vệ tế bào thần kinh, bảo vệ acid béo Omega-3 khỏi quá trình oxy hóa và tăng cường hấp thu sắt, kẽm và magie. Tất cả các tác dụng này đều rất cần thiết đối với trẻ mắc chứng tăng động giảm chú ý. Tác dụng của vitamin C tăng lên khi kết hợp với vitamin D.

Tốt nhất, phụ huynh nên bổ sung vitamin C cho con thông qua các thực phẩm chứa nhiều loại vitamin này như ổi, ớt chuông, súp lơ, dưa, cà chua, rau lá xanh, đu đủ, xoài, cà rốt...



*- Lê tốt cho trẻ tăng động*

Giống như táo, lê cũng là loại quả chứa nhiều carbohydrate phức hợp có lợi cho trẻ tăng động giảm chú ý. Nếu con bạn không thích táo thì lê sẽ là một lựa chọn thay thế phù hợp. Ăn lê vào buổi tối cũng sẽ giúp giấc ngủ của con sâu hơn.



*- Cam – tăng cường miễn dịch cho trẻ nhỏ*

Ăn cam hoặc uống nước cam đều tốt cho sức khỏe nói chung và với trẻ tăng động giảm chú ý nói riêng. Cam chứa nhiều carbohydrate phức hợp, đồng thời có tác dụng giúp trẻ ngủ ngon, tăng cường hệ miễn dịch. Ăn một quả cam hoặc uống 1 cốc nước cam vắt sau bữa sáng sẽ giúp con cảm thấy tốt hơn trong cả ngày.



*- Bưởi giúp tinh thần trẻ phấn chấn mỗi ngày*

Nếu táo, lê, cam hay kiwi vẫn là chưa đủ thì bưởi sẽ là lựa chọn tiếp theo trong danh sách các loại quả tốt cho sức khỏe của trẻ tăng động giảm chú ý. Hãy cho trẻ ăn bưởi vào bữa sáng, với một nửa trái bưởi hoặc một cốc nước ép bưởi sẽ giúp cải thiện tinh thần của trẻ tăng động.



*- Kiwi tốt cho những trẻ tăng động biếng ăn*

Trẻ em thích kiwi bởi màu sắc hấp dẫn và hương vị ngon. Trái kiwi cũng có nhiều carbohydrate phức hợp, là loại thực phẩm bổ sung trong bữa ăn của trẻ rất tốt



nếu trẻ biếng ăn. Ăn táo và lê quá nhiều dẫn đến nhàm chán, thì kiwi là sự lựa chọn thay thế rất tốt.

#### *- Trứng*

Trứng rất giàu protein albumin – là loại protein lành mạnh và dễ tiêu hóa. Protein cần thiết trong việc duy trì sự cân bằng và kiểm soát triệu chứng ở trẻ bị rối loạn tăng động tương tự như pho mát, đây là một lựa chọn tốt cho bữa sáng.



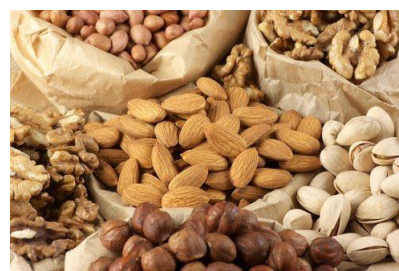
#### *- Pho mát dê giúp cải thiện sự tập trung ở trẻ*

Pho mát là loại thực phẩm chứa nhiều protein. Tuy nhiên, nếu trẻ bị dị ứng hoặc không dung nạp với sữa bò – nguyên liệu làm pho mát thì có thể chuyển qua pho mát dê với những lợi ích tương tự. Pho mát giúp cải thiện khả năng tập trung và tăng hiệu quả của các loại thuốc mà trẻ đang sử dụng.



#### *- Các loại hạt giúp trẻ sớm cải thiện hành vi*

Các loại hạt chứa nhiều axit béo Omega-3 và protein. Quả óc chó và các loại hạt khác như hạt điều, hạt dẻ, hạt dẻ cười... đã được chứng minh là có tác động tốt đến việc giảm các hành vi tăng động.



*- Chế phẩm từ ngũ cốc nguyên hạt*

Như gạo lứt, ngô, lạc, vừng, đậu,... đây sẽ là một lựa chọn tiện dụng và lành mạnh cho bữa sáng ở trẻ tăng động giảm chú ý. Tuy nhiên, khi lựa chọn thực phẩm này, bạn cần tránh các sản phẩm có kèm theo đường hoặc chất tạo màu nhân tạo.



*- Các loại đậu giúp giảm tính hung hăng ở trẻ*

Cũng như phô mai và trứng, đậu xanh (đậu cô ve hoặc đậu dài áo, đậu lăng...) là nguồn cung cấp hiệu quả protein cho trẻ. Protein từ thực vật luôn là những loại thực phẩm được khuyến khích bởi khả năng tiêu hóa tốt, tỷ lệ hấp thụ cũng lớn hơn so với protein từ động vật. Protein sẽ giúp trẻ tăng động giảm chú ý dịu bớt đi những hành vi hung hăng, kích động.



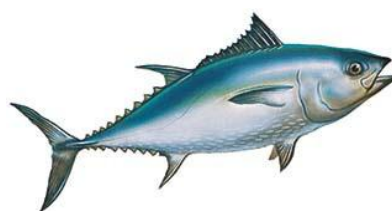
*- Rau bina giúp trẻ luôn có suy nghĩ tích cực*

Rau bina hay còn gọi là rau chân vịt là loại rau có tác dụng tốt nhất trong việc kiểm soát hành vi và suy nghĩ tích cực của trẻ tăng động. Các bác sĩ nhi khoa thường khuyên cha mẹ nên cho con ăn nhiều rau xanh, đặc biệt là rau bina. Nếu con không muốn ăn rau. Cha mẹ có thể xay ra, chế biến thành món ăn mà trẻ ưa thích.



- Cá ngừ bổ sung dưỡng chất thiết yếu cho trẻ tăng động

Axit béo omega 3 đã được chứng minh qua nhiều nghiên cứu về khả năng làm giảm đáng kể các triệu chứng tăng động ở trẻ em. Cá ngừ là nguồn cung cấp acid béo omega-3 dồi dào. Cá ngừ với cơm hoặc các món bún, trộn miến... cho bữa chính của trẻ là một lựa chọn hấp dẫn.



- Cá hồi tăng cường acid béo tốt cho sức khỏe

Ăn cá hồi ít nhất một lần một tuần sẽ giúp giảm bớt một số triệu chứng tăng động mà con bạn đang mắc phải. Ngoài acid béo omega-3 thì cá hồi còn cung cấp protein lành mạnh cho sức khỏe. Bạn có thể cho con một miếng phi lê cá hồi, trộn salad với rau bina là có một bữa tối đủ chất cho con.



- Cá trắng

Cá trắng chỉ các loại cá sống ở tầng đáy nước như cá chim, cá bơn, cá tuyết... cũng có nhiều axit béo omega-3. Đây cũng là một lựa chọn thay thế hấp dẫn giúp trẻ tăng động kiểm soát tốt hơn các triệu chứng của mình.



- Thịt gà

Thịt gà chứa hàm lượng protein cao nhưng lại là loại thực phẩm lành mạnh. Món ăn từ gà đa phần hợp khẩu



vị của nhiều trẻ, với nhiều món ăn đa dạng, phong phú. Cha mẹ có thể thỏa sức trổ tài nấu nướng cho con từ nguồn thực phẩm này, vừa giúp cải thiện khả năng tập trung, vừa giúp con phát triển khỏe mạnh.

### **7.2.5. Thực phẩm trẻ tăng động nên nên kiêng**

#### *Bánh kẹo, đồ ăn ngọt nhiều đường*

Các loại bánh kẹo ngọt luôn là món ăn hấp dẫn bất kỳ đứa trẻ nào. Nhưng nó lại không hề tốt cho trẻ tăng động bởi hàm lượng đường và chất tạo màu nhân tạo cao, gây kích thích não bộ, từ đó khiến trẻ hiếu động, nghịch ngợm hơn bình thường. Tốt nhất, cha mẹ nên hạn chế cho trẻ ăn bánh kẹo, nhất là loại nhiều màu sắc sặc sỡ.



#### *Nước giải khát, đồ uống có ga*

Tương tự như bánh kẹo, lượng đường và chất tạo màu cao là đặc điểm nổi trội của các loại nước giải khát hiện có trên thị trường. Bên cạnh đó, những loại nước này chứa một lượng caffeine nhất định khiến trẻ bồn chồn, khó ngủ nếu uống quá nhiều. Bởi vì trẻ khó ngủ về đêm, não bộ không được nghỉ ngơi đầy đủ nên trẻ mệt mỏi, hay cáu gắt, kém tập trung vào ban ngày.



### *Rau quả đông lạnh*

Mặc dù các chuyên gia vẫn khuyến cáo cha mẹ nên tăng cường rau xanh và trái cây tươi trong chế độ ăn hằng ngày của trẻ tăng động. Tuy nhiên, nếu những rau quả này đã được đông lạnh có thể chứa chất tạo màu nhân tạo và chất bảo quản như phosphat hữu cơ, gây ra các rối loạn về hành vi tương tự như triệu chứng tăng động giảm chú ý.



### *Một số loại thực phẩm gây dị ứng*

Sữa, sô cô la, đậu nành, mì, trứng, ngô, cà chua, nho, cam quýt cũng như những thực phẩm lạnh tính, nhất là sữa là loại đồ uống thiết yếu cho hầu hết trẻ bởi chúng chứa hàm lượng dinh dưỡng và vi chất cao, rất cần thiết cho sự phát triển của trẻ. Tuy nhiên, những loại thực phẩm này có thể gây dị ứng khiến trẻ hiếu động, nghịch ngợm và “khó bảo”, kém tập trung hơn bình thường. Cha mẹ có thể cho con ăn các loại thực phẩm này, nhưng cần theo dõi chặt chẽ, nếu thấy triệu chứng tăng động giảm chú ý tăng nặng thêm, cần ngừng ngay tránh bệnh tiến triển nặng hơn.



### *Bột ngọt*

Thành phần hóa học của bột ngọt (mì chính) và các loại hạt nêm là glutamat – chất dẫn truyền thần kinh dạng kích thích. Bản thân trẻ tăng động đã có sự kích thích quá mức trong não bộ, nếu ăn nhiều bột ngọt có thể khiến hội chứng này trầm trọng hơn.



### *Thực phẩm chế biến sẵn*

Pizza, xúc xích, mì tôm, bim bim... luôn là những loại đồ ăn khoái khẩu của trẻ. Nhưng chúng chứa chất bảo quản, chất tạo màu nhân tạo, có khả năng làm tăng tính hiếu động và giảm khả năng tập trung. Vì vậy, đây cũng là những loại thực phẩm trẻ tăng động giảm chú ý không nên ăn mặc dù trẻ rất yêu thích.



### *Thực phẩm chứa nhiều gluten*

Bác sĩ Perlmutter phát hiện ra rằng, tỷ lệ mắc tăng động giảm chú ý cao hơn với những trẻ ăn nhiều thực phẩm chứa gluten trong chế độ ăn hằng ngày. Những loại thực phẩm này bao gồm lúa mì, lúa mạch đen hoặc lúa mạch và chế phẩm như bánh mì, sữa từ lúa mạch...



### **7.2.6. Trẻ tăng động nên uống sữa gì?**

Sữa là nguồn dinh dưỡng thiết yếu cho mọi trẻ nhỏ. Nhưng với trẻ tăng động, lựa chọn loại sữa phù hợp là việc khiến các mẹ rất đau đầu bởi hàm lượng đường cao cũng như khả năng gây dị ứng của sữa có thể làm nặng thêm triệu chứng ở trẻ. Đường có thể tác động đến não bộ, gây kích thích và làm trẻ tăng động bồn chồn, hiếu động nhiều hơn. Vì vậy, nếu được bạn nên chọn loại sữa nguyên kem, ít đường hoặc không đường để hạn chế bớt ảnh hưởng đến bé. Hiện nay, sữa tươi nguyên kem gồm 2 dạng là dạng bột và dạng nước, đây là loại sữa tươi chế biến 100% từ sữa tươi nguyên chất.

Hiện nay trên thị trường có rất nhiều loại sữa dành cho trẻ nhỏ, cha mẹ nên chú ý và lựa chọn kỹ lưỡng loại phù hợp nhất với con mình, dưới đây là một số loại sữa cha mẹ có thể tham khảo:

- Sữa nguyên kem Cô gái Hà Lan.
- Sữa nguyên kem Vinamilk dinh dưỡng.

- Sữa nguyên kem Nutifood.
- Sữa tươi nguyên kem dạng bột Devondale.
- Sữa bột nguyên kem Kanny.

Cha mẹ lưu ý là một số trẻ tăng động có hiện tượng dị ứng với sữa, đặc biệt là sữa bò, bạn nên theo dõi bằng cách thử cho bé ngừng uống sữa khoảng 1 – 2 tuần. Nếu trong thời gian này thấy tình trạng bệnh tiến triển tốt có thể giảm bớt sữa trong chế độ ăn, bổ sung dinh dưỡng và vi chất bằng thực phẩm khác như thịt cá, trứng, rau xanh, nước ép hoa quả và một số sản phẩm vitamin tổng hợp. Nếu khi kiêng sữa tình trạng bệnh của bé vẫn không chuyển biến, bạn có thể cho bé uống sữa như bình thường.

## 8. CỐM EGARUTA – GIẢI PHÁP CHUYÊN BIỆT CHO TRẺ TĂNG ĐỘNG GIẢM CHÚ Ý

Bệnh tăng động giảm chú ý khiến cho trẻ nghịch ngợm, chạy nhảy quá mức, khó kiểm soát được cảm xúc, hành vi, đồng thời khả năng tập trung của chúng cũng kém hơn so với trẻ bình thường khác. Nếu không được phát hiện và điều trị tốt, bệnh có thể gây ảnh hưởng xấu đến học tập và sự phát triển tính cách trong tương lai.

Vì lẽ đó, công ty Hồng bàng đã phối hợp cùng với công ty Âu cơ – những đơn vị sản xuất thực phẩm chức năng uy tín tại Việt Nam, nghiên cứu và bào chế thành công cốm Egaruta, một giải pháp tối ưu giúp trẻ giảm đi tính hiếu động quá mức, cải thiện sự tập trung chú ý hiệu quả.

### 8.1. Thành phần

Cốm Egaruta là giải pháp kết hợp giữa Đông và Tây y, với các thành phần sau:



#### *Câu đằng:*

Thảo dược giúp an thần, ổn định dẫn truyền thần kinh, kích thích não bộ tăng cường sản sinh GABA nội sinh, giảm hiếu động quá mức, giúp trẻ biết kiểm soát hành vi, giảm rối loạn cảm xúc do chứng tăng động

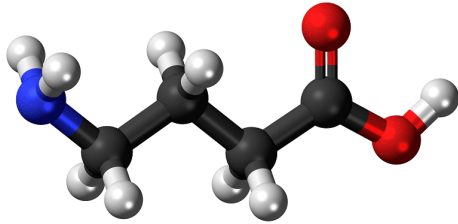


*Cốm Egaruta – Giúp làm giảm các chứng co giật, tăng động, rối loạn cảm xúc*



***An túc hương:***

Thảo dược giúp trấn kinh, an thần, giúp trẻ ngủ ngon giấc hơn



***GABA:***

Acid amin giúp ngăn ngừa phóng điện quá mức của tế bào thần kinh, giúp trẻ bớt nghịch ngợm, chạy nhảy

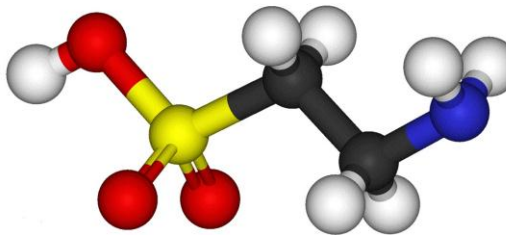


***Magie:***

Chất khoáng nhằm trấn tĩnh thể bào thần kinh, giảm hưng phấn quá mức của thần kinh giao cảm, hạn chế cảm giác bồn chồn tay chân ở trẻ tăng động

***Taurine:***

Acid amin giúp tăng cường tư duy, trí nhớ, ổn định dẫn truyền thần kinh, tăng cường khả năng tập trung chú ý cho trẻ



**8.2. Lợi ích của cốm Egaruta mang lại cho trẻ tăng động:**

Ngay từ khi xuất hiện trên thị trường sản phẩm đã được nhiều nhà khoa học đánh giá cao và được nhiều bậc phụ huynh lựa chọn làm giải pháp trị tăng động giảm chú ý cho con, bởi lẽ cốm Egaruta mang lại nhiều lợi ích chuyên biệt mà nhiều sản phẩm khác không có được:

**E** Sản phẩm từ thảo dược đầu tiên giúp hỗ trợ điều trị chuyên biệt về tăng động giảm chú ý ở trẻ.

**G** Giảm sự nghịch ngợm, hiếu động quá mức.

**A** Tăng khả năng tập trung chú ý, ghi nhớ của trẻ.

**R** Cải thiện giấc ngủ, giúp trẻ ngủ ngon hơn, sâu giấc hơn nhưng không gây ngủ li bì, ngủ gà ngủ gật như thuốc tây.

**U** Giúp trẻ biết kiểm soát hành vi, giảm sự cáu giận, hung tính.

**T** An toàn, lành tính, không gây bất cứ tác dụng phụ nào.

**A** Nguồn gốc xuất xứ rõ ràng, được kiểm nghiệm và cấp phép lưu hành bởi Cục Vệ sinh An toàn Thực phẩm và Bộ Y tế.

Với những lợi ích vượt trội này, cốm Egaruta đã và đang là một sản phẩm tốt, ưu việt trong điều trị tăng động giảm chú ý.

### 8.3. Đối tượng sử dụng

Cốm Egaruta có tác dụng tốt với những chứng bệnh liên quan đến sự rối loạn hoạt động điện bên trong não bộ. Do vậy, sản phẩm này có thể dùng cho những trường hợp như:

- Trẻ mắc chứng tăng động giảm chú ý, không kiểm soát được hành vi, rối loạn cảm xúc.
- Trẻ quá hiếu động, tập trung kém, hung tính
- Trẻ rối loạn giấc ngủ, bồn chồn
- Trẻ có tiền sử sốt cao co giật, bệnh động kinh.

## 8.4. Hướng dẫn cách dùng hiệu quả

### 8.4.1. Liều dùng và cách pha cốm

Liều dùng có ý nghĩa rất quan trọng, quyết định đến hiệu quả điều trị của sản phẩm. Tùy từng độ tuổi sẽ có mức liều và lượng nước pha cốm nhất định. Cụ thể là:

<b>Độ tuổi</b>	<b>Mức liều hỗ trợ điều trị</b>	<b>Cách dùng</b>	<b>Lượng nước pha cốm</b>
Trẻ dưới 3 tuổi	1 gói/ngày	½ gói/lần × 2 lần/ngày	20 – 30ml nước/lần
Trẻ từ 3 – 10 tuổi	2 gói/ngày	1 gói/lần × 2 lần/ngày	50 – 100ml nước/lần
Trẻ trên 10 tuổi và người lớn	4 gói/ngày	2 gói/lần × 2 lần/ngày	100 -150 ml nước/lần

- Nước dùng để pha cốm Egaruta: nước trắng (có thể là nước lọc hoặc đun sôi để nguội), những hôm thời tiết lạnh thì có thể sử dụng nước ấm. Lưu ý tránh sử dụng nước quá nóng có thể làm ảnh hưởng đến các hoạt chất bên trong sản phẩm.
- Khi pha cốm, cần khuấy đều để hòa tan hoàn toàn trước khi uống. Nên sử dụng ngay sau khi pha, tránh để lâu ngoài nhiệt độ môi trường.
- Lưu ý: Với trường hợp chia liều ½ gói, cha mẹ nên bảo quản ½ gói cốm còn lại ở nơi khô ráo, thoáng mát, tránh để cốm bị ẩm làm ảnh hưởng đến tác dụng của cốm.

### 8.4.2. Cốm Egaruta có nên pha cùng với sữa hoặc nước hoa quả không?

Rất nhiều cha mẹ lo ngại rằng, việc hòa cốm ra nước sẽ khiến trẻ khó uống, nhất là với trẻ nhỏ dưới 3 tuổi. Chính vì vậy, thay vì hòa ra nước trắng thì họ đã pha cốm cùng với sữa hoặc nước hoa quả.

Tuy nhiên điều này là không nên, theo các chuyên gia y tế, việc pha bất cứ một loại thuốc nào vào sữa hoặc nước hoa quả có thể làm mất đi tác dụng của thuốc, đó là chưa kể sẽ có những tương tác hoặc phản ứng bất lợi sẽ xảy ra trong quá trình sử dụng. Do vậy, tốt nhất cha mẹ không nên sử dụng kết hợp cùng với sữa, nước ngọt có ga, nước hoa quả hay bất kỳ loại nước nào khác để cho con sử dụng.

Ngoài ra, cha mẹ nên yên tâm rằng, Cốm Egaruta khi hòa ra nước sẽ có vị ngọt nhẹ, hương thơm của me, có thể giúp trẻ uống dễ dàng hơn và không hề gây khó uống như nhiều phụ huynh từng lo lắng.

#### ***8.4.3. Có nên sử dụng trực tiếp bằng cách nhai cốm Egaruta không?***

Mục đích của việc hòa tan cốm Egaruta vào nước trước khi sử dụng là để giúp quá trình thẩm thấu các hoạt chất vào thành ruột được tốt hơn, tăng khả năng hấp thu để chúng sớm phát huy tác dụng trong việc hỗ trợ điều trị bệnh. Do vậy, nếu đổ trực tiếp cốm vào miệng nhai, sau đó uống nước để hòa tan trong miệng và nuốt, là điều không nên thực hiện. Đặc biệt là với trẻ nhỏ, điều này có thể khiến trẻ bị nghẹn, sặc, nôn trớ... hậu quả là dùng cốm không đủ liều trong khi khả năng hấp thu kém hơn rất nhiều.

Egaruta được bào chế dưới dạng cốm, có thể tan nhanh chóng khi cho vào nước. Với chỉ một cốc nước, bạn có thể thực hiện các thao tác này ngay tại nhà hoặc nơi làm việc mà không tốn quá nhiều thời gian khi sử dụng.

#### ***8.4.4. Nên dùng cốm Egaruta lúc nào và trong bao lâu?***

*Thời điểm dùng cốm:* Trước bữa ăn 30 phút hoặc sau khi ăn 1 giờ.

*Thời gian dùng cốm:*

Quan trọng nhất để bất kỳ loại thuốc hay sản phẩm hỗ trợ nào muốn phát huy được tác dụng tối ưu là cần sử dụng kiên trì, đều đặn và đúng cách. Với cốm Egaruta, bạn cần cho con dùng đủ liệu trình từ 3 – 6 tháng, dù sau 1 – 2 tháng trẻ đã có những chuyển biến tích cực để thực sự ổn định hoạt động của hệ thần kinh.

Nên uống trước ăn 30 phút hoặc sau khi ăn một giờ. Qua chia sẻ thực tế từ người bệnh, bộ phận chăm sóc khách hàng của cốm Egaruta nhận thấy rằng: “Cha mẹ nên kiên trì cho con sử dụng cốm Egaruta cùng liệu pháp giáo dục hành vi lâu dài đến khi các biểu hiện của con được kiểm soát hoàn toàn. Đôi khi trẻ tăng động quá mức, cha mẹ có thể cho con dùng thêm một đợt dài ngày hơn hoặc một năm dùng nhắc lại 1 - 2 đợt để giúp con sớm kiểm soát hành vi của mình”.

## **8.5. Kinh nghiệm sử dụng cốm Egaruta trong điều trị tăng động giảm chú ý**

Trải nghiệm của những người dùng chính là đánh giá khách quan và chính xác nhất về tác dụng của một sản phẩm. Ngay từ khi có mặt trên thị trường, sản phẩm Egaruta đã nhận được rất nhiều sự quan tâm và phản hồi tích cực từ các bậc phụ huynh. Điển hình là có những bé đã cải thiện bệnh và giảm đáng kể dấu hiệu của tăng động giảm chú ý ngay ở tuổi lên 3.

### **8.5.1. Câu chuyện của chị Nhung (Quảng Ninh)**

“Ngay từ nhỏ, con chị đã nghịch ngợm luôn chân luôn tay, nhưng gia đình chủ quan và chỉ nghĩ rằng do tính cách bé hiếu động nhất thời. Đến khi vào lớp 4, con ngày càng hung hăng, dễ cáu gắt và hay nổi khùng mỗi khi người khác trêu đùa, thậm chí là tự đập đầu vào tường đe dọa mỗi khi thích gì mà không được đáp ứng. Không chỉ vậy, con còn hoạt động liên tục, cả ngày không chịu ngồi yên phút nào, mẹ nói không tập trung lắng nghe, đến cô giáo còn phản ánh rằng đầu óc con cứ như ở trên mây, không một chút chú ý nào vào bài vở.

Vội vàng đưa con đi khám và tuân thủ điều trị chứng tăng động giảm chú ý đúng theo chỉ định của bác sĩ, nhưng sau 3 năm các biểu hiện của con chỉ giảm bớt trong thời gian ngắn, ngừng thuốc con lại ngang bướng như ban đầu. Vô tình đọc được thông tin về cốm Egaruta trên mạng, chị tin tưởng và mua về cho con sử dụng.

Sau 10 ngày, chị thấy con ngoan ngoãn hơn, bớt hoạt động và kiềm chế được cảm xúc của bản thân, không nổi khùng như trước. Hàng đêm, con cũng ngủ ngon hơn, không còn trằn trọc tới 1 – 2 giờ khuya như khi chưa dùng sản phẩm. Đến nay đã được 3 tháng, ngoài cải thiện được hành vi, khả năng tập trung chú ý và tư duy của con cũng tiến bộ hơn rất nhiều, đã biết tự làm toán mà không cần mẹ ngồi cạnh kèm cặp nhiều như trước. Cho con đi khám lại, chị rất vui vì con hết tăng động, đồng thời các chỉ số phát triển đều bình thường như những trẻ khác.”

<https://www.youtube.com/watch?v=A10fi0q71fY>

### **8.5.2. Chị Hiền Vi (Quảng Nam)**

Nỗi hoang mang và buồn lo ập đến với chị khi giáo viên nói rằng bé trai 3 tuổi nhà chị mắc chứng tăng động. Vì thời gian học trên lớp cô giáo thấy bé không chịu ngồi yên,

chạy tự do trong lớp, không tập trung học bài như các bạn khác. Bé cũng ngủ rất ít và đặc biệt cực kỳ chậm nói. Chị càng lo lắng hơn vì tăng động là căn bệnh quá đỗi xa lạ với chị.

Lên mạng tìm kiếm thông tin, biết đến cốm Egaruta, chị mua về dùng thử cho con. Sau 2 hộp đầu tiên, chị mừng khôn tả vì thấy con nói chuyện nhiều hơn, đi học đã tập trung, không chạy đi chạy lại trong lớp nữa, giấc ngủ cũng cải thiện tốt. Chị chia sẻ:

<https://www.youtube.com/watch?v=5xusEi0W2Ks>

### **8.5.3. Anh Hoàng (Tp Hồ Chí Minh)**

Nỗi buồn lo đến với tất cả các thành viên trong gia đình khi anh nhận thấy đứa con hơn 3 tuổi của mình rất hiếu động, nghịch không ngừng nghỉ, không nghe lời bất kỳ ai mà chỉ thích làm theo ý mình. Đồng thời, con rất khó khăn trong việc tập trung vào một trò chơi hay một việc gì, chơi trò chơi này chưa được bao lâu con đã vội vàng chuyển sang trò khác. Hằng đêm cha mẹ đều mệt mỏi bởi con không chịu đi ngủ, cứ trần trọc không yên, thậm chí rất hay giật mình tỉnh giấc và gào khóc lúc 2 – 3 giờ sáng.

Vội vàng đi tìm phương pháp điều trị cho con, anh Hoàng gửi con đến các lớp học chuyên biệt cho trẻ tăng động để cải thiện hành vi, đồng thời sử dụng thêm cốm Egaruta. Sau 4 tuần sử dụng, tương đương với 2 hộp sản phẩm, anh và gia đình vô cùng vui mừng khi con có những chuyển biến rõ rệt. Con đã biết nghe lời hơn, không còn nghịch ngợm nhiều như trước và ngủ tròn giấc, không bị tỉnh dậy giữa đêm như trước kia nữa.

<https://www.youtube.com/watch?v=wplCy--ygBY>

### **8.5.4. Anh Tuấn (Nam Định)**

Khó có thể diễn tả hết được cảm xúc của anh Tuấn bởi con anh mới chỉ 4 tuổi mà nghịch ngợm không biết mệt mỏi, chân tay không phút nào ngừng hoạt động. Dù anh và người lớn trong gia đình có nhắc nhở bao nhiêu lần dường như cũng không có tác dụng, con cứ trèo lên cao rồi nhảy xuống mà không ý thức được hành vi đó có thể gây nguy hiểm cho bản thân mình.

Biết đến sản phẩm cốm Egaruta, anh Tuấn mua về cho con dùng thử. Sau 2 tháng sử dụng, con không còn hiếu động quá mức và đã biết cân nhắc mỗi khi làm điều gì, gọi đã biết thưa, hỏi đã biết trả lời, khả năng tập trung chú ý đã cải thiện rất nhiều.

[https://www.youtube.com/watch?v=5\\_2nHljD5Eg](https://www.youtube.com/watch?v=5_2nHljD5Eg)

#### **8.5.5. Chị Hà (Điện Biên)**

Sinh con ở tuổi 37, chị Hà nghi rằng đó là nguyên nhân khiến con mình bị tăng động, nhưng không phải vậy, đại đa số các trường hợp đều không rõ căn nguyên. Giờ đây bản thân chị cũng đã tự thay đổi cách nhìn nhận của mình, con bị bệnh thì lo tìm cách chữa và không có gì phải che giấu.

Chị lên mạng tìm hiểu rất kỹ, việc sử dụng thuốc tây thường chỉ có tác dụng trong một thời gian ngắn và tiềm ẩn nguy cơ tác dụng phụ, thay vào đó là phải dạy con đúng cách, tìm kiếm sản phẩm hỗ trợ phù hợp nhất với con. Đọc đi đọc lại, chị không thấy có sản phẩm nào tốt hơn thực phẩm bảo vệ sức khỏe cốm Egaruta và quyết tâm mua về. Hết hộp đầu tiên, chị thấy con bắt đầu có những chuyển biến tích cực. Và đến nay khi đã 2 tháng qua đi, chị cảm thấy con hoàn toàn khác, trở về là một cậu bé ngoan, biết nghe lời.

<https://youtu.be/nlSLc45Jmwo>

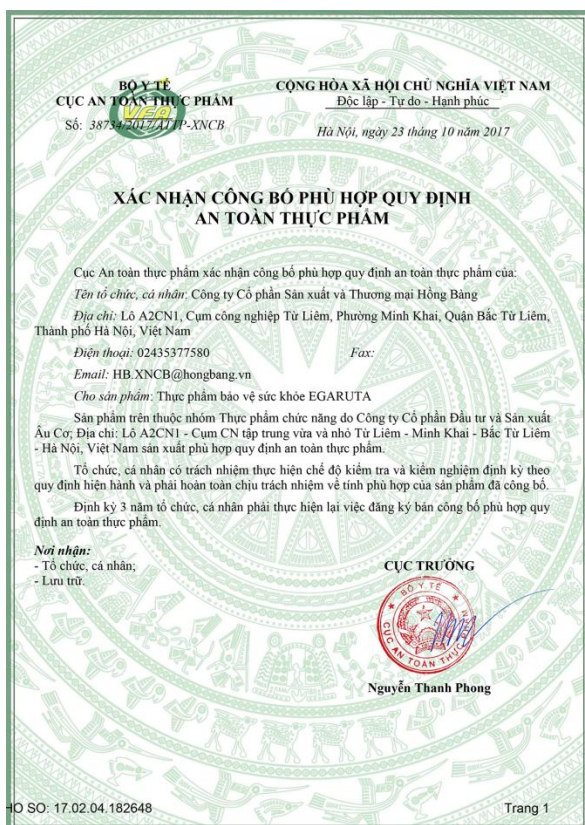
#### **8.5.6. Chị Dung (Quận 10 – HCM)**

Rất nhiều phụ huynh, nhất là những ai lần đầu làm cha mẹ thì sẽ còn khá lúng túng và mơ hồ về bệnh tăng động giảm chú ý ở trẻ nhỏ. Họ cứ nghĩ rằng con phải hoạt động liên tục, nhay nhảy, leo trèo nhiều mới là tăng động. Nhưng thực tế có một dạng tăng động mà trẻ không nghịch nhiều, đó là dạng kém tập trung chú ý, chậm nói. Đây cũng là dấu hiệu mà con chị Dung từng gặp phải, chị nói: *“Có lẽ dấu hiệu nhận biết rõ rệt nhất là khi con lên 3, khả năng ngôn ngữ không được linh hoạt như các bạn cùng lớp, con mới chỉ bập bẹ được những từ đơn giản như ba, bà, ạ.. và gọi là có hơi hiếu động thôi”*. Đi khám, bác sĩ chuyên khoa Nhi nhận định rằng con bị chậm nói, gia đình cần dạy thêm cho con và đi học một số lớp đặc biệt. Nhưng điều kiện gia đình không có, nhà cũng xa trung tâm nên chị chỉ biết kiên trì giáo dục hành vi cho con tại nhà. Không chỉ vậy, chị cũng thường xuyên học hỏi kinh nghiệm trị bệnh tăng động cho

con từ các hội nhóm và được những bà mẹ bỉm sữa giới thiệu đến sản phẩm thảo dược chuyên hỗ trợ điều trị cho trẻ tăng động giảm chú ý là cốm Egaruta. Thấy nhiều mẹ chia sẻ có hiệu quả tốt, chị Dung liền gọi điện đến tổng đài 0962.620.043 để tìm hiểu rõ hơn về nguồn gốc và công dụng của loại cốm này. Sau khi tìm hiểu kỹ, chị Dung bắt đầu cho con sử dụng cốm Egaruta. Cứ đều đặn mỗi ngày 2 gói, chị Dung theo dõi chuyển biến qua từng biểu hiện cử chỉ của con. Từ một cậu bé không chịu tập trung cái gì được lâu thì nay con biết nhiều thứ hơn, biết chú ý tìm tòi, hỏi này hỏi kia nên ngôn ngữ cũng tốt dần lên, thêm nữa là con ghi nhớ rất lâu, chỉ cần dạy 1 – 2 lần là con nhớ mãi.

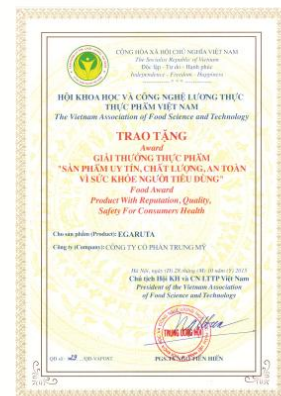
<https://youtu.be/9UjTv9VkSx8>

## 8.6. Giấy chứng nhận và các giải thưởng uy tín



### Thông tin giải thưởng

Cốm Egaruta vinh dự nhận giải thưởng “Sản phẩm uy tín, chất lượng, an toàn vì sức khỏe người tiêu dùng” do Hội khoa học và công nghệ lương thực, thực phẩm Việt Nam trao tặng.



### Giải thưởng

*Giấy phép lưu hành của Bộ Y tế*

*“Sản phẩm uy tín, chất lượng, an toàn vì sức khỏe người tiêu dùng”*

## 8.7. Những câu hỏi thường gặp về cốm Egaruta

### 8.7.1. Vì sao cốm Egaruta có hiệu quả với trẻ tăng động giảm chú ý?

Cốm Egaruta là sự kết tinh giữa y học cổ truyền và hiện đại, có tác dụng an thần, trấn tĩnh và ổn định tính dẫn truyền hệ thần kinh, bổ sung những dưỡng chất cần thiết cho não bộ, nhờ đó giảm đi sự tăng động quá mức, cải thiện khả năng tập trung chú ý cho trẻ nhỏ.

Câu đằng, An túc hương là hai thành phần chính trong Egaruta, và cũng là những thảo dược nổi tiếng trong y học cổ truyền về khả năng điều trị các chứng bệnh liên quan đến sự kích thích hệ thần kinh như co giật, động kinh, tăng động. Các thảo dược này giúp an thần, giảm lo âu, mệt mỏi nhưng không gây buồn ngủ, cơ chế hoàn toàn khác so với các thuốc điều trị tây y nên hiếm khi gây tác dụng phụ cho trẻ nhỏ.



An Túc Hương



Câu Đằng



Năm 2013, nghiên cứu tại Nhật bản cho thấy, các hoạt chất sinh học có trong Câu đằng còn có vai trò như một tiền chất dinh dưỡng bảo vệ não bộ, đồng thời giúp điều chỉnh những hành vi quá mức thông qua việc tăng cường nồng độ GABA nội sinh -

một chất dẫn truyền thần kinh ức chế tự nhiên của cơ thể, giúp kiểm soát tốt về hành vi và duy trì sự tập trung chú ý trong học tập và sinh hoạt thường ngày.

Bên cạnh đó, việc sử dụng Egaruta thường xuyên còn giúp bổ sung trực tiếp Magie và Taurine - những vi chất cần thiết đối với sự phát triển trí tuệ và ổn định hoạt động chức năng của não bộ, điều mà những trẻ tăng động thường xuyên bị thiếu hụt.

### ***8.7.2. Trẻ hiếu động, ít tập trung nhưng chưa đi khám có dùng cốm Egaruta được không?***

Khi thấy con có vẻ nghịch ngợm, hiếu động hơn so với trẻ bình thường khác, nhiều cha mẹ đã cảm thấy lo lắng, muốn đưa đi khám nhưng lại chưa có điều kiện. Qua tham khảo biết đến cốm Egaruta có thể giải quyết được tình trạng này nhưng lại có phần e ngại.

Thực tế, đa số đứa trẻ nào cũng đều rất nghịch, bởi đây chính là giai đoạn hình thành và phát triển tính cách trẻ, chúng có thể ham thích khám phá những thứ xung quanh. Chỉ khi con quá hiếu động, không ý thức được nguy hiểm đang xảy đến với mình, hay cáu giận vô cớ trong khi khả năng tập trung chú ý bằng không, cha mẹ nên đưa con đi thăm khám càng sớm càng tốt. Trước và sau khi thăm khám, trẻ hoàn toàn có thể sử dụng cốm Egaruta. Với hương an thần không gây ngủ, trấn an tâm thần, sản phẩm sẽ giúp trẻ giảm hiếu động quá mức, cải thiện khả năng tập trung và sớm biết kiểm soát tâm trạng, hành vi.

### ***8.7.3. Trẻ tăng động kém tập trung không bị động kinh uống cốm Egaruta có làm sao không?***

Ra thị trường từ năm 2015 đến nay, thực phẩm bảo vệ sức khỏe (Tpbvsk) cốm Egaruta được rất nhiều người quan tâm và lựa chọn sử dụng, trong đó đối tượng điển hình nhất là trẻ tăng động giảm chú ý và người bệnh co giật động kinh.

Mặc dù động kinh và tăng động giảm chú ý là hai chứng bệnh hoàn toàn khác nhau nhưng có chung một yếu tố căn nguyên. Đó là do sự mất cân bằng giữa các chất dẫn truyền thần kinh, cụ thể là nồng độ chất ức chế GABA giảm trong khi nồng độ chất

kích thích Glutamate tăng cao, gây rối loạn hoạt động điện trong não bộ. Tùy vào tính chất, mức độ ảnh hưởng mà biểu hiện bên ngoài có thể khác nhau.

Định hướng điều trị cho cả hai chứng bệnh này theo quan điểm của Đông và Tây y đều chú trọng tới những nhóm thuốc, sản phẩm bổ trợ có tác dụng an thần, ổn định hoạt động điện và làm giảm tính hưng phấn quá mức của não bộ.

Với mỗi trường hợp bệnh cụ thể, **Tpbvsk cốm Egaruta** sẽ tác động cải thiện các triệu chứng theo cơ chế bổ não và trấn tĩnh hệ thần kinh, bởi vậy sẽ không gây hiện tượng chông chéo tác dụng hay làm rối loạn thêm tình trạng bệnh. Đặc biệt là với thành phần thảo dược cùng khoáng chất, acid amin cần thiết cho não bộ, cốm Egaruta đã được kiểm chứng lâm sàng tại bệnh viện lớn ở Hà Nội, đảm bảo an toàn cho người sử dụng, bao gồm cả trẻ nhỏ. Điều này cũng có nghĩa rằng, cốm Egaruta không thể làm một đứa trẻ tăng động mắc thêm động kinh hay bệnh lý nào khác sau khi dùng sản phẩm này.

Bên cạnh đó, cha mẹ cần hiểu rõ rằng, cốm Egaruta là sản phẩm hỗ trợ từ thảo dược, không phải là thuốc và không thay thế thuốc chữa bệnh, do vậy, với bất kỳ bệnh lý nào ở mức độ nghiêm trọng thì việc sử dụng thuốc là bắt buộc, kết hợp dùng thêm Tpbvsk cốm Egaruta sẽ hỗ trợ nâng hiệu quả điều trị tốt hơn và rút ngắn quãng thời gian dùng thuốc tây. Mặc dù không bị động kinh nhưng trẻ tăng động ở trạng thái kích thích, cha mẹ hoàn toàn có thể yên tâm sử dụng cốm Egaruta như một giải pháp hỗ trợ kết hợp giáo dục hành vi để giúp con sớm kiểm soát hội chứng này.



*Trẻ tăng động, không bị động kinh hoàn toàn có thể dùng cốm Egaruta*

#### **8.7.4. Cốm Egaruta có tác dụng phụ gì không?**

Được bào chế từ các thảo dược quý và hoạt chất sinh học tự nhiên, cốm Egaruta rất an toàn, lành tính. Theo một nghiên cứu tại khoa Nội thần kinh, bệnh viện Quân y 103, những bệnh nhân sử dụng Egaruta liên tục trong 3 tháng không gặp phải bất kỳ phản ứng không mong muốn nào. Bào chế để sử dụng cho cả đối tượng sơ sinh, sản phẩm luôn luôn đặt tính an toàn và hiệu quả lên đầu. Vì vậy, phụ huynh hoàn toàn có thể yên tâm cho con dùng mà không cần lo ngại điều gì.

#### **8.7.5. Dùng chung cốm Egaruta với thuốc tây được không?**

Các bác sỹ sẽ lựa chọn loại thuốc tác động lên hệ thần kinh để điều trị tăng động phù hợp nhất với con của bạn. Tuy nhiên các thuốc này lại có khá nhiều tác dụng phụ như: mệt mỏi, chóng mặt, nhức đầu, mất ngủ, giảm cân... ảnh hưởng đến sức khỏe của trẻ, do vậy, đây chỉ là giải pháp ngắn hạn và hiếm khi lựa chọn trong giai đoạn đầu điều trị.

Riêng với cốm Egaruta, nhờ tính an toàn và hiệu quả cao nên được ưu tiên lựa chọn trong chữa tăng động. Vì vậy, bạn hoàn toàn có thể kết hợp thuốc tây với cốm để vừa giúp cải thiện triệu chứng nhanh chóng, tránh ảnh hưởng đến việc học của trẻ, vừa có thể điều trị mang lại hiệu quả lâu dài.

Nếu con bạn gặp phải tác dụng phụ với thuốc tây, bạn có thể cho bé dùng cốm Egaruta đơn độc để trị bệnh. Mặc dù không thể có hiệu quả ngay trong 1 – 2 ngày dùng, nhưng kiên trì liệu trình từ 3 – 6 tháng có thể giúp trẻ giảm hiếu động, tăng cường tính tập trung chú ý... mà không có hiện tượng tái phát khi ngừng dùng giống như thuốc tây.

#### ***8.7.6. Trẻ không hiếu động, chỉ kém tập trung sử dụng cốm Egaruta được không?***

Nguyên nhân của chứng tăng động là do não bộ của trẻ có sự kích thích quá mức gây nên. Tùy vào các biểu hiện cụ thể mà người ta chia bệnh tăng động làm ba dạng chính, bao gồm dạng trội về hiếu động thái quá, dạng trội về khả năng tập trung chú ý kém và dạng phối hợp cả hai.

Cốm Egaruta giúp điều trị chứng tăng động theo cơ chế an thần, trấn tĩnh não bộ, giúp ổn định lại sự rối loạn hoạt động của hệ thần kinh, vì vậy dù là trẻ tăng động ở thể kém tập trung, không có sự hiếu động quá mức dùng vẫn hoàn toàn phù hợp và có hiệu quả tốt.

#### ***8.7.7. Trẻ tính tình rất hung hăng, hay cáu giận và rất nghịch dùng Egaruta có hiệu quả không?***

Nghịch ngợm quá mức, hiếu động, hung tính, hay cáu giận vô cớ cũng là những biểu hiện điển hình do não bộ bị rối loạn hoạt động. Trẻ luôn luôn cảm thấy bồn chồn và phải giải phóng ra bằng cách hoạt động liên tục. Bên cạnh đó, những trẻ này cũng không thể kiểm soát được cảm xúc của mình, hay vùng vằng, cáu gắt kể cả với cha mẹ và những người lớn tuổi.

Như đã phân tích ở trên, cốm Egaruta có vai trò trấn tâm thần, ổn định hoạt động của hệ thần kinh, vì vậy sử dụng cho trẻ có các biểu hiện hiếu động, hung hăng, hay giận dữ là hoàn toàn phù hợp và hiệu quả.

#### ***8.7.8. Có phải hỏi ý kiến bác sĩ trước khi sử dụng cốm Egaruta không?***

Cốm Egaruta là sản phẩm hỗ trợ điều trị, được nhiều bác sĩ chuyên khoa Nhi định hướng bệnh nhân nên sử dụng để điều trị tăng động giảm chú ý. Ngoài ra, sản phẩm có nguồn gốc từ thảo dược rất an toàn, không gây ra bất kỳ tác dụng phụ gì. Vì vậy, bạn hoàn toàn có thể yên tâm cho con uống, nếu có điều kiện có thể hỏi ý kiến bác sĩ để được tư vấn thêm.

## 9. TƯ VẤN Y KHOA – CÁC CÂU HỎI THƯỜNG GẶP

### 9.1. Tăng động giảm chú ý có ảnh hưởng đến sức khỏe của trẻ không?

Khoảng 2/3 số bệnh nhân mắc tăng động có ít nhất một vấn đề sức khỏe khác kèm theo. Tuy nhiên, các triệu chứng của tăng động quá nổi bật, khiến cho các vấn đề sức khỏe này (nếu có) cũng rất khó có khả năng phát hiện ra. Nếu không được phát hiện, các vấn đề sức khỏe này sẽ ảnh hưởng không tốt đến sự phát triển bình thường của trẻ.

Các vấn đề sức khỏe đi cùng với tăng động thường gặp nhất là rối loạn hành vi gây rối loạn tâm trạng, lo lắng, có vấn đề về học tập – khả năng nghe, đọc, viết; rối loạn giấc ngủ, với trẻ trưởng thành hơn thì có thể rơi vào nghiện ngập và có hành động thách thức chống đối...

### 9.2. Trẻ tăng động giảm chú ý có phải là đứa trẻ chậm phát triển hay không?

Những đứa trẻ mắc chứng tăng động giảm chú ý, chúng khó có thể tập trung vào học tập vì thế kết quả học tập thường không cao. Tuy nhiên, đã có một vài nghiên cứu chỉ ra rằng, những đứa trẻ mắc tăng động giảm chú ý thường có chỉ số IQ cao, óc sáng tạo trực quan rất tốt và tràn đầy năng lượng. Chúng có xu hướng trở thành những nhà tư tưởng độc lập. Thực tế cho thấy, có nhiều người mắc tăng động giảm chú ý đã thành công trong cuộc sống. Vì vậy, không thể kết luận rằng, những đứa trẻ mắc tăng động giảm chú ý là những đứa trẻ chậm phát triển.

### 9.3. Trẻ tăng động giảm chú ý có những thế mạnh gì? Làm thế nào để giúp trẻ phát huy?

Cha mẹ vẫn thường than phiền khi trẻ tăng động giảm chú ý (ADHD) quá nghịch ngợm và hay phạm lỗi, nhưng lại ít để ý đến những điểm mạnh tuyệt vời của trẻ. Khi được hỗ trợ cải thiện hành vi và khuyến khích đúng cách, trẻ hoàn toàn có thể vận dụng những lợi thế này để tỏa sáng và tự khẳng định bản thân. Trẻ tăng động thường có một số điểm mạnh sau đây:

- *Sáng tạo phi thường*: Trẻ tăng động giảm chú ý thường có trí tưởng tượng phong phú và rất sáng tạo. Trẻ luôn đầy ắp những ý tưởng bất ngờ ngay cả trong những tình huống khó. Trẻ có xu hướng theo đuổi những công việc liên quan đến nghệ thuật, tư tưởng, chính trị...

- *Năng lượng vô tận:* Trẻ tăng động luôn “tích trữ” một nguồn năng lượng dồi dào khiến chúng chạy nhảy liên tục và không biết mệt mỏi. Mặc dù hoạt động quá mức này có thể khiến trẻ khó tập trung nhưng năng lượng ấy sẽ trở thành điểm mạnh nếu trẻ được hướng dẫn tập trung vào một số môn thể thao hoặc đề tài khám phá nào đó.

- *Sự lạc quan hiếm có:* Nghiên cứu chỉ ra rằng, trẻ tăng động giảm chú ý sau khi đã kiểm soát tốt hành vi, trẻ sẽ biết cách sử dụng sự hài hước của mình để đối phó với khó khăn và thử thách trong cuộc sống bởi trẻ luôn rất lạc quan.

- *Sẵn sàng chấp nhận rủi ro:* Thomas Edison hồi bé từng bị tăng động giảm chú ý và không được đánh giá cao, nhưng ông đã tự khẳng định tên tuổi của mình khi phát minh ra bóng đèn điện sau hơn 3.000 thí nghiệm thất bại bởi ông dám mạo hiểm chấp nhận rủi ro. Đây là một minh chứng rõ ràng nhất cho tố chất này. Trẻ ADHD luôn bạo dạn và nhiệt huyết ở những hoạt động trẻ thực sự hứng thú.

- *Sự nhiệt tình, kiên quyết bảo vệ ý kiến:* Điều này nhận thấy rõ hơn ở những trẻ trong độ tuổi đi học. Theo cách này hay cách khác, trẻ tăng động giảm chú ý luôn thích tự mình giúp đỡ người khác và nhận được sự tán dương tích cực, trẻ thích tranh luận cho sự công bằng dù ở nhà hay ở lớp. Khi thấy bạn bè bị bắt nạt, trẻ sẵn sàng đứng lên để bảo vệ. Đây có thể là một điểm cộng nhưng cha mẹ và thầy cô nên có sự quan tâm đúng mực để định hướng cho trẻ những hành vi đúng mực hơn.

#### **9.4. Định hướng nghề nghiệp tương lai cho trẻ tăng động**

Đa số trẻ tăng động vẫn có thể phát triển bình thường và thành công trong tương lai nếu như nhận được những liệu pháp điều trị khéo léo từ cha mẹ. Điều quan trọng là bố mẹ cần giúp con tìm ra được những điểm mạnh của bản thân và phát huy hiệu quả trong công việc sau này.

- *Chọn công việc liên quan đến điều mà trẻ thích:* Điều này đặc biệt đúng với những trẻ bị tăng động giảm chú ý bởi bản thân trẻ đã dễ cảm thấy chán nản nếu như không được làm điều mình thích thì sẽ gây thất vọng và gặp nhiều khó khăn hơn.

- *Tập trung vào điểm mạnh của trẻ:* Các triệu chứng của tăng động giảm chú ý thường rất khác nhau giữa các trẻ đôi khi điều đó lại giúp trẻ khi trưởng thành có thể tập trung vào những công việc cần đến những yếu tố này.

Dưới đây là một số gợi ý công việc để giúp phát huy những thế mạnh này ở trẻ tăng động:

- *Những công việc đòi hỏi sự sáng tạo*: như nghệ sĩ, nhà phát minh, nhạc sĩ, nhà thiết kế, nhà xây dựng, giáo viên và chuyên gia quảng cáo...

- *Công việc tự làm chủ*: Đặc điểm của trẻ tăng động giảm chú ý là trẻ rất tự lập, sáng tạo và có trách nhiệm. Đặc điểm này phù hợp những ngành nghề kinh doanh độc lập đòi hỏi sự chấp nhận rủi ro cũng như độc lập về mọi thứ.

- *Công việc có nhiều sự thay đổi, mới mẻ*: Trẻ tăng động giảm chú ý thường dễ chán nản hoặc dễ bị phân tâm do đó họ thích hợp với những công việc có nhiều sự thay đổi, mới mẻ, không gò bó. Những công việc như vậy giúp họ tìm được niềm vui và hứng thú.

- *Công việc xã hội*: Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng, trẻ tăng động giảm chú ý sau khi lớn lên có khả năng phát huy tốt khi làm những công việc mang tính chất xã hội do khả năng tạo dựng các mối quan hệ như: Chuyên viên bán hàng, nhà chính trị, nhà diễn thuyết...

### **9.5. Bệnh tăng động có chữa khỏi không?**

Là một chứng rối loạn phát triển có liên quan tới hệ thần kinh não bộ, tuy nhiên so với các bệnh khác như động kinh, tự kỷ, tâm thần phân liệt... thì mức độ nguy hiểm của tăng động giảm chú ý lại thấp hơn rất nhiều. Đồng thời bệnh hoàn toàn có thể chữa khỏi nếu áp dụng đúng phương pháp kết hợp với sự kiên trì từ phụ huynh. Mặt khác, chứng tăng động ở trẻ nhỏ thường có xu hướng giảm đi khi trẻ lớn lên, do đó các phụ huynh không nên lo lắng một cách thái quá.

Tuy vậy, nếu không được chữa trị thì những ảnh hưởng của bệnh sẽ tác động tiêu cực tới quá trình hình thành và phát triển hành vi, tính cách của trẻ. Đôi khi, kết quả học tập sẽ kém dần đi, công việc trong tương lai khó được như ý muốn, chưa kể những trường hợp thường xuyên mắc lỗi, vi phạm pháp luật. Vì thế, việc chữa trị chứng tăng động giảm chú ý ở trẻ nhỏ vẫn luôn cần thiết để giảm thiểu tối đa những hệ quả không tốt sau này.



*Trẻ tăng động vẫn có thể phát triển và hòa nhập cùng bạn bè trang lứa*

### **9.6. Tăng động và động kinh có mối liên hệ với nhau không?**

Có một thực tế là rất nhiều trẻ bị tăng động mắc kèm chứng động kinh, hoặc có tiền sử bị động kinh. Điều này khiến rất nhiều phụ huynh băn khoăn không hiểu tại sao.

Thực tế động kinh và tăng động giảm chú ý đều là do não bộ bị kích thích quá mức. Tuy nhiên, trong bệnh động kinh, não bộ kích thích mạnh một cách kịch phát, đột ngột. Với não bộ của trẻ tăng động bị kích thích nhẹ và liên tục.

Đây cũng là lý do không ít trẻ bị động kinh từ nhỏ lớn lên khởi phát thêm chứng tăng động. Việc sử dụng các sản phẩm có hương trấn an tâm thần, giảm kích thích trong não bộ đều phù hợp với cả hai nhóm đối tượng này.

### **9.7. Có nên bổ sung vitamin nhóm B cho trẻ tăng động?**

Một số trường hợp trẻ tăng động giảm chú ý đi thăm khám được kê đơn vitamin nhóm B. Điều này hoàn toàn dễ hiểu bởi đây là nhóm vitamin thực sự tốt cho trẻ. Cụ thể là:

- Vitamin B3: Nếu thiếu vitamin B3 sẽ ảnh hưởng đến hệ thần kinh trung ương, gây ra những rối loạn tâm thần như trầm cảm, lo lắng, ảo giác, lú lẫn,... Ngoài ra, vitamin này còn tham gia vào quá trình tổng hợp các hormon quan trọng trong hoạt động của não bộ như dopamin, serotonin,...
- Vitamin B6: B6 cần thiết cho sự phát triển bình thường của não. Thiếu vitamin này dẫn đến rối loạn thiếu chú ý. Bổ sung giúp trẻ tăng cường khả năng tập trung.

- Vitamin B12: Thiếu B12 có thể gây ra những vấn đề về cảm xúc, tâm trạng và gây triệu chứng tâm thần không bình thường.

### **9.8. Nếu như không điều trị, trẻ tăng động giảm chú ý có thể tự khỏi được không?**

Khoảng 1/3 những trẻ mắc chứng tăng động giảm chú ý sau khi lớn lên sẽ có thể tự khỏi hoặc tình trạng bệnh có thể giảm nhẹ. Tuy nhiên, điều đó đồng nghĩa là 2/3 số trẻ còn lại sẽ vẫn tiếp tục sống chung với bệnh cho đến khi trưởng thành. Chúng có thể sẽ gặp những khó khăn trong công việc cũng như trong cuộc sống và dễ sa đà vào các tệ nạn xã hội.

### **9.9. Người lớn thì có mắc tăng động giảm chú ý hay không?**

Câu trả lời là: Có. Trên thực tế, có khoảng 10 triệu người trưởng thành mắc phải chứng rối loạn tăng động giảm chú ý, tuy nhiên biểu hiện thường không rõ rệt như ở trẻ nên ít được quan tâm và chú trọng.

### **9.10. Có mối liên quan nào giữa tăng động giảm chú ý và béo phì hay không?**

Theo một nghiên cứu của Viện sức khỏe tâm thần quốc gia cho biết, người lớn mắc chứng tăng động có khả năng thừa cân 1.58 lần và có khả năng bị béo phì cao gấp 1.81 lần so với những người không mắc chứng tăng động giảm chú ý.

## **10. LỜI KẾT**

Bạn đọc thân mến, bệnh tăng động giảm chú ý không phải là một bệnh lý nguy hiểm và nếu lựa chọn đúng phương pháp điều trị, chắc chắn rằng, con của bạn sẽ sớm kiểm soát được hành vi, giảm hiểu động quá mức và cải thiện khả năng tập trung chú ý hiệu quả. Qua cuốn cẩm nang này, chúng tôi hi vọng bạn đã tích lũy được thêm nhiều thông tin bổ ích về căn bệnh này. Nếu cần hỗ trợ tư vấn, bạn vui lòng gọi điện cho chúng tôi theo số **0962 620 043** để được giải đáp.

## 11. TÀI LIỆU THAM KHẢO

- <https://www.nlm.nih.gov/health/topics/attention-deficit-hyperactivity-disorder-adhd/index.shtml>
- [https://en.wikipedia.org/wiki/Attention\\_deficit\\_hyperactivity\\_disorder](https://en.wikipedia.org/wiki/Attention_deficit_hyperactivity_disorder)
- <https://www.webmd.com/add-adhd/tc/attention-deficit-hyperactivity-disorder-adhd-topic-overview#1>
- <https://www.nhs.uk/conditions/attention-deficit-hyperactivity-disorder-adhd/symptoms/>
- <https://www.webmd.com/add-adhd/adhd-stimulant-therapy#3>
- <http://www.nhs.uk/Conditions/Attention-deficit-hyperactivity-disorder/Pages/Causes.aspx>
- <https://childmind.org/article/behavioral-treatments-kids-adhd/>
- <https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/behavior-therapy.html>

- HẾT -