

DR. ROBERT MELILLO MUNKÁJÁNAK MÉLTATÁSA

„Egy előrelátó, új megközelítés. Ezek az értékes klinikai intuíciók nagymértékben kibővítik az eszköztárunkat.”

– Daniel Goleman, az *Emotional Intelligence*
(Érzelmi intelligencia) szerzője

„Klinikailag innovatív és tudományosan megalapozott. Üdítő, reménykeltő és tudományosan felelősségteljes megközelítést hoz a gyermekkori neurológiai rendellenességek területén.”

– Leslie Philipp Weiser, MPH, PhD, (Harvard Medical School)

„Dr. Melillo valódi látnok a gyermekkori fejlődési zavarok, és különösen az autizmus területén. Találkoztam olyan gyerekekkel és családokkal, akiknek az élete megváltozott az ő munkája által. Tudom, hogy ez a könyve is egy újabb hasznos eszköz lesz az autizmus megértésében és talán megelőzésében is, mindezt úgy adva át a szülőknek, ahogy azt csak ő tudja.

– Zac Brown, Grammy-díjas zenész és a
Camp Southern Ground nevű nyári gyermektábor alapítója

„A könyv egy valódi reménysugár, telis-tele tudományosan megalapozott információkkal az agyműködésről és annak viselkedéssel kapcsolatos összefüggésiről. Megnyugtató magyarázatokat és releváns tapasztalatot nyújt a szülők számára a saját helyzetükre vonatkozóan. És mivel Dr. Melillo munkája egy egyszerű beavatkozásos programmal is egybe van kötve, megvan benne az erő és potenciál a terület forradalmasításához.”

- Michele Denize Strachan, MD, viselkedési gyermekorvos (Developmental-
Behavioral Pediatrics Program,
Minnesotai Egyetem)

„Dr. Melillo egyike azoknak a kivételes embereknek, akik képesek megoldani a neuro-viselkedési fejlődés látszólag megfejthetetlen rejtélyeit, méghozzá bölcsességgel, együttérzéssel és rendkívüli széleslátással. A különleges, úttörő és kutatásalapú megközelítése az agyműködés javítására bevezet minket a gyermekek potenciálja felszabadításának folyamatába.”

- Pamela D. Garcy, PhD, klinika pszichológus és a kognitív viselkedésterápia
professzora (Argosy Egyetem, Dallas)

„Dr. Melillo, a gyermekkori fejlődési zavarok egyik vezető szakértője a világon, kiválóan rendszerbe foglalta az autizmus kialakulásának tudományosan elismert potenciális forrásait, amelyről minden leendő szülőnek tudnia kell. A könyve kötelező olvasmány.”

- Datis Kharrazian, DC, DHSc, MS, MNeuroSci

„Dr. Melillo kristálytiszta és tudományos szemléletet tár elénk arról, ahogy egy gyermek agya növekszik – alulról felfelé. Ez kétség kívül egy lenyűgöző elmélet, amely számos kutatási protokollra ösztönzőleg hat majd.”

- Calixto Machado, MD, PhD, FAAN, a Kubai Klinikai Neuropszichológusok Szövetségének elnöke

„Dr. Robert Melillo megfejtette az agyi szerveződés rejtélyeit, és egyszerű, praktikus terápiás tervekre fordította le őket, hogy lehetővé tegye a gyermekek számára a végtelen potenciáljuk elérését. Reményteli üzenet ez a gyermekek szülei számára – világos, konzisztens és jelentős eredményekkel.”

- Gerry Leisman, az Agy- és Rehabilitációs Tudományok Nemzeti Intézetének igazgatója (Názáret, Izrael)

SZÉTKAPCSOLÓDOTT GYERMEKEK

Az innovatív Agyi Egyensúly Program
(Brain Balance Program™) az autizmussal, ADHD-vel, diszlexiával és
egyéb neurológiai működési zavarokkal rendelkező gyermekek számára

Átdolgozott és aktualizált kiadás

Dr. Robert Melillo

Egyensúlyért Oktatási és Stresszoldó Bt.

Copyright © 2009.01., 2015.03. by Roelty Corporation.

Eredeti kiadó: A Perigee Book Published by the Penguin Group (USA) LLC,
375 Hudson Street, New York, New York 10014, penguin.com

A Penguin támogatja a szerzői jogokat. A szerzői jog táplálja a kreativitást, bátorítja a különböző hangokat, elősegíti a szólásszabadságot, és élénk kultúrát teremt. Köszönjük, hogy megvásárolta ennek a könyvnek a hivatalos kiadását, és betartja a szerzői jogi törvényeket azzal, hogy engedély nélkül nem reprodukálja, szkenneli be vagy terjeszti bármely részét semmilyen formában. Támogatja az írókat, és lehetővé teszi, hogy a Penguin továbbra is könyveket adjon ki minden olvasó számára. Ennek a könyvnek egyetlen része sem használható fel oktatás és előadás tartása során a szerzői jog tulajdonosának vagy a kiadónak az előzetes írásos engedélye nélkül. További információért forduljon a magyar kiadóhoz, az Egyensúlyért Bt.-hez.

A könyvben található képek és illusztrációk a Penguin Group (USA) LLC engedélyével kerültek felhasználásra.

Magyarországi kiadó:

Egyensúlyért Oktatási és Stresszoldó Bt. 2400 Dunaujváros, Dunasor 9.

Tel.: +36 20 9264 010 e-mail: info@egyensulyert.hu

www.lelkikulcs.hu <https://szetkapcsolodottgyermekek.hu>

Fordítás a 2015-ös átdolgozott kiadás alapján történt.

Fordító: Dr. Varga Balázs

Lektorálta: Kálmán Kinga

Nyomdai szerkesztés: Gál Attila

A magyar kiadás borító képe: Szántó Dorottya

Kiadás éve: 2024.

Sem a kiadó, sem a szerző nem vesz részt szakmai tanácsadásban vagy szolgáltatásnyújtásban az egyéni olvasónak. A könyvben található ötletek, eljárások és javaslatok nem helyettesítik az orvosával folytatott konzultációt. Az egészségével kapcsolatos minden kérdés orvosi felügyeletet igényel. Sem a szerző, sem a kiadó nem vállal felelősséget semmilyen veszteségért vagy kárért, amely állítólagosan a jelen könyvben található információkból vagy javaslatokból ered.

Jelen kiadvány célja, hogy pontos és hiteles információkat nyújtson az érintett témával kapcsolatban. Az értékesítés azzal a feltétellel történik, hogy a kiadó nem vesz részt jogi, számviteli vagy egyéb szakmai szolgáltatások nyújtásában. Ha jogi tanácsra vagy egyéb szakértői segítségre van szüksége, forduljon hozzáértő szakemberhez.

Bár a szerző mindent megtett annak érdekében, hogy pontos telefonszámokat, internetcímekeket és egyéb elérhetőségeket közöljön a megjelenéskor, sem a kiadó, sem a szerző nem vállal felelősséget a hibákért, illetve a megjelenés után bekövetkezett változásokért. Ezen túlmenően a kiadónak nincs befolyása a szerzők vagy harmadik felek webhelyeire vagy azok tartalmára, és nem vállal felelősséget azokért.

A legtöbb Perigee könyv különleges mennyiségi kedvezménnyel kapható tömeges vásárláshoz értékesítési promóciók, prémiumok, adománygyűjtés vagy oktatási célokra. Speciális könyvek vagy könyvrészletek is készíthetők az egyedi igényeknek megfelelően. Részletekért írjon: info@egyensulyert.hu

ISBN 978-963-89061-5-1

Felelős kiadó: Gál Dávid ügyvezető

Nyomda: Central Dabasi Nyomda Zrt.

Felelős vezető: Balizs Attila vezérigazgató

Tartalomjegyzék

Köszönetnyilvánítás	1
Bevezetés.....	3
<i>Napjaink legsúlyosabb gyermekkori epidémiájának megállítása</i>	
1. RÉSZ – SZÉTKAPCSOLÓDOTT GYERMEKEK.....	9
1. KÜLÖNBÖZŐ TÜNETEK, EGY PROBLÉMA.....	11
<i>Megérteni a szétkapcsolódott gyermekek elméjét</i>	
2. A GYERMEKEK AGYA TÉNYLEG KÉPES A VÁLTOZÁSRA	31
<i>A fejlődő agy behuzalozása</i>	
3. AMIKOR AZ AGY „ROSSZUL VISELKEDIK”	44
<i>Bal és jobb agyi szétkapcsolódás</i>	
4. MI OKOZZA MINDEZT?	72
<i>A valódi probléma felfedése</i>	
5. BAL AGY, JOBB AGY	92
<i>Egyik sem erősödhet meg a másik nélkül</i>	
2. RÉSZ – A MELILLO OTTHONI AGYI EGYENSÚLY PROGRAM	109
6. AZ AGY ÚJRA ÖSSZEKAPCSOLÁSA	111
<i>Az Agyi Egyensúly Program tíz alapelve</i>	
7. A NAGY HEMISZFÉRIKUS ELLENŐRZŐ LISTA	118
<i>A jobb vagy bal agyi hiányosság beazonosítása</i>	
8. AMIRE AZ AGYI EGYENSÚLYTÓL SZÁMÍTHAT	133
<i>Hogyan értelmezze a kapott eredményeket</i>	
9. HEMISZFÉRIKUS OTTHONI ÉRZÉKSZERVI-MOTOROS ÉRTÉKELÉS	141
<i>A jobb vagy bal agyi hiányosság megállapítása</i>	
10. ÉRZÉKSZERVI-MOTOROS GYAKORLATOK	204
<i>Az agy edzése fizikai stimulációval</i>	

11. NEURO-TANULÁSI ÉRTÉKELÉS ÉS OTTHONI GYAKORLATOK	250
<i>Jobb érdemjegyet célozva</i>	
12. MIVEL ETESSEM A GYERMEKEMET?	285
<i>Agyi Egyensúly táplálkozási terv</i>	
13. OTTHONI VISELKEDÉS-MÓDOSÍTÓ TERV	311
<i>Visszatérés a normalitáshoz</i>	
Utószó.....	333
Felhasznált irodalom	334
Index.....	340

Köszönetnyilvánítás

Ezt a könyvet elsősorban a feleségemnek, Carolynnek és a gyermekeimnek, Robby-nak, Ellie-nek és Ty-nak ajánlom – szeretlek titeket, és ti vagytok az életem valódi inspirációi, és az alapjai mindannak, ami vagyok, és amit csinálok.

Ajánlom továbbá a könyvet szüleimnek, Catherine-nek és Joseph-nek a szeretetükért és támogatásukért. Hálával tartozom a testvéreimnek, Susannek és Domenic-nek, illetve az ő családjaiknak: Bill, Susan, Billy, Jeffrey, Katie, Colleen, Joey, Alexandra, Olivia és Nick. Valamennyien részesei voltatok az elért eredményeknek, és szeretlek mindannyiótokat.

Szeretnék köszönetet mondani Janet Groschelnek és Gerry Leismannek a szakmai inspirációért és támogatásért, valamint Debora Yostnak az összes segítségért, tanácsért, szakértelemért és türelemért.

Végül, de nem utolsó sorban köszönettel tartozom az ügynökömnek, Carol Mannek és az ő csapatának, illetve az Agyi Egyensúly család valamennyi tagjának, különösen az unokaöcsémnek és partneremnek, Billy Fowlernek. Mindannyian óriási segítséget jelentettetek a könyv, illetve az Agyi Egyensúly Program és az Agyi Egyensúly Teljesítményközpontok megszületésében. Kitüntetett köszönet jár Denise Festa-nak, aki annyi évvel ezelőtt elindított engem ezen az úton.

BEVEZETÉS

Napjaink legsúlyosabb gyermekkori epidémiájának megállítása

„Mindegy, elképzelek rengeteg kis krapekot. Egy nagy tábla zabban játszanak, meg minden. Ezer meg ezer kis krapek, és senki sincs a közelben, senki felnőtt, csak én. Én meg ott állnék egy mafla nagy szikla szélén, és az volna csak a dolgom, hogy ha a kis srácok közül egy bele akar szaladni, mármint úgy értem, ha például szaladgálnak, és nem tudják, merre mennek, akkor én ott teremnék, és megfogom a srácot. Nem is csinálnék semmit, csak ezt egész nap. Én lennék a srácfogó a rozszban. Tudom, ez hülyeség, de ez az egyetlen, ami igazán szívesen lennék.”¹

J. D. Salinger, Zabhegyező

Egy óriási ellentmondás világában élünk. Egyfelől példátlan technikai haladásnak vagyunk tanúi. A világ összes információja szó szerint az ujjaink előtt hever. Egy szempillantás alatt csúcstechnológiás szórakoztatáshoz férhetünk hozzá egy óriási képernyőn. Egy okostelefon segítségével a világon bárhol, bárkivel kommunikálhatunk.

Ezzel egy időben azonban ijesztő mértékben növekszik azoknak a gyermekeknek a száma, akik nem képesek teljes mértékben funkcionálni ebben a világban, mivel az agyuk nem megfelelően működik. Napjainkban nagyjából 21 millió gyermek van diagnosztizálva súlyos figyelemmel, viselkedéssel vagy tanulással kapcsolatos problémákkal. És minden nap ezrével nő azok száma, akiknél ADHD-t, autizmus spektrumzavart, diszlexiát, Tourette-szindrómát, obszesszív-kompulzív zavart, bipoláris zavart vagy egyéb ijesztő rendellenességet állapítanak meg. Ez megerősíti azt, hogy valami nincs rendben az agyakban.

Ez a jelenség példa nélküli és egyben napjaink legerősebb egészségügyi problémája is. Mindössze egy generációval ezelőtt az autizmus még ritka betegségnek számított, melyet az Egyesült Államokban körülbelül 10.000-ből egy gyermeknél diagnosztizáltak. Hat évvel ezelőtt, amikor először publikáltam

¹ Fordítás: Gyepes Judit, 1964.

a *Szétkapcsolódott Gyermekeket*, ez a szám már 150-ből egy volt. Mára 68-ból egy gyermeknél állapítanak meg autizmus spektrumzavart, köztük 42-ből egy fiú. És az egyéb rendellenességek aránya is hasonló sebességgel nő. Jelenleg az ADHD-t tartják világszerte a leggyakoribb gyermekkori egészségügyi problémának, és egyben a leggyakoribb gyermekkori mentális zavarnak is (amelyre Ritanilt vagy Adderallt már egészen 3 éves kortól írnak fel nekik). Ezek a statisztikák mindenhol vezető hírek csaknem napi szinten, mégsem magyarázza meg senki ezek okát. Miért történik ez? És mit tehetünk azért, hogy megállítsuk?

Amikor a 90-es években, neurológiai szakemberként és egy ADHD-s gyermek szülőjeként először kezdtem kutatni a neuro-viselkedési zavarokat, nagyon frusztráló volt számomra a gyermeki agy működésére vonatkozó helyes és precíz információk hiánya. Amikor szakembereket kérdeztem erről, csak homályos válaszokat kaptam kémiai egyensúlytalanságokról és genetikáról, és szinte semmi mást. A könyvek, amiket olvastam, mind ugyanezt írták. Áttekintették a tüneteket, majd bemutattak néhány hozzájuk kapcsolódó kórtörténetet és példát. Alapvető gyógyszeres kezeléssel beszéltek. Azt írták, hogy ezek túlnyomórészt genetikai rendellenességek és gyógyíthatatlanok, de jóformán semmi mást. Egyik sem azonosította be egyértelműen a valódi problémát, és azt, hogy az hogyan idézi elő az ADHD, az autizmus, a diszlexia és egyéb zavarok tüneteit. Sőt, valójában még a tekintetben sem voltak egyértelműek, hogy mik a valódi tünetei ezeknek a rendellenességeknek.

Kezdem rájönni, hogy a konkrét válaszok hiányának oka éppen az, hogy nem álltak rendelkezésükre valódi tények arra vonatkozóan, hogy mik is ezek a problémák, és mi okozza őket. Nem találtam egyetlen megalapozott neurológiai elméletet sem, amelyet elfogadott és alkalmazott volna a tudományos vagy oktatói közösség. Amit én tudtam és világosan láttam az az, hogy a probléma drámai mértékben nő. Egyértelmű volt számomra, hogy bármi is az, amit most teszünk, az nem működik.

Einstein egyszer azt mondta, hogy az örület definíciója nem más, mint újra és újra megtenni ugyanazt a dolgot, és mindig más eredményt várni. Egy idő után rájöttem, hogy azért nem találok választ a kérdéseimre, mert nem létezik rá egyetlen helyes válasz.

A gyermekkori neurológiai működési zavaroknak számos közös tulajdonsága van, és gyakran tanulási nehézségként vagy viselkedési zavarként hivatkoznak rájuk, azt sejtetve ezzel, hogy az elsődleges tünetek kizárólag a viselkedést érintik, míg a fejlődés többi aspektusa közben szabályosan és hiba nélkül zajlik. A helyzet azonban nem ez. Ezek a rendellenességek összetettek, és gyakran a test valamennyi rendszerét érintik. A tudomány azonban nem a test egésze irányából keresi a megoldást, hanem a látszólag legnagyobb problémára összpontosít. Az ADHD-re azt mondják, hogy figyelemzavar vagy

lobbanékonyág. A diszlexiára, hogy olvasási probléma. Az autizmusra, hogy szocializációs és kommunikációs zavar. Ugyanakkor senki nem vizsgálta meg ezeknek a gyerekeknek a többi problémáját, azokat, amelyek segíthetnek megtalálni a rendellenesség kiváltó okát. Én azonban megtettem, és azt láttam, hogy nem csak az agyat, de a test valamennyi rendszerét érintik. Így született meg az Agyi Egyensúly Program (*Brain Balance Program*).

Ezek a rendellenességek különféle tünetekkel jelentkezhetnek, de a probléma valójában egy és ugyanaz: az agyi egyensúlytalanság, melynek külön neve is van: *Funkcionális Szétkapcsolódási Szindróma (Functional Disconnection Syndrome – FDS)*. Ez azt jelenti, hogy az agy egyes területei, és főként a két agyfélteke között nincs meg az elektromos egyensúly vagy szinkron. Ez az elektromos egyensúlytalanság megzavarja az agyféltekék képességét arra, hogy egymással megosszák és összehangolják az információt, vagyis az agy nem tud egészként működni. Ennek eredményeként egy olyan gyermeknek, akinél agyi egyensúlytalanság áll fenn, az agya magasan funkcionáló területéhez vagy oldalához tartozó képességei normálisak vagy akár kiemelkedőek, míg az agy alulműködő területéhez vagy oldalához tartozó képességei szokatlanul gyengék. Úgy tűnik, hogy a probléma oka, hogy az agy egyik oldala gyorsabban fejlődik, mint a másik. A gyermek fejlődésével pedig ez az egyensúlytalanság csak fokozódik, és így a két agyfélteke sosem lesz képes teljesen egyként működni: az agy funkcionálisan szétkapcsolódottá válik. Ha megszüntetjük ezt a szétkapcsolódást (vagyis elérjük, hogy az agy fejletlenebb oldala utolérje a másikat), a tünetek megszűnnek. Ahogy a rendellenesség is.

Pontosan ezt teszi, és ettől forradalmi az Agyi Egyensúly Program. Ugyanakkor hiába a program sikere és az összes tudományos tanulmány, amely bebizonyította, hogyan és miért működik, a legtöbb szakember mégsem változtatott álláspontján. Továbbra is minden egyes zavart önálló problémaként közelítenek meg és kezelnek, és kizárólag a tünetek orvoslására szorítkoznak a probléma felszámolása helyett. Arra jutottam, hogy a legtöbb érintett gyermeknél számos különböző tünet kombinációja van jelen, melyek érzékelési, motoros, kognitív, tanulási, érzelmi és immun problémák, valamint étrendi és emésztési zavarok. Ahogy említettem: tulajdonképpen a test valamennyi rendszerét érintik.

Az Agyi Egyensúly Program az összes ilyen tünettől foglalkozik azáltal, hogy érzékszervi-motoros és érzékszervi-tanulási gyakorlatokkal, valamint étrendi, tápanyagbeviteli és viselkedési változtatásokkal stimulálja az agy lassabb oldalát anélkül, hogy hatással lenne a másik oldalra. Ezzel eléri, hogy a két oldal összehangolódjon, és az agy egészként kezdjen funkcionálni. Nincs még egy ilyen program a világon.

Sajnálatos módon a fejlődési neuro-viselkedési rendellenességekkel rendelkező gyerekek szüleinek többsége nem ismeri teljesen gyermeke működési zavarának a természetét. Nem értik, hogy mi a baj a gyermekükkel, és miért viselkednek úgy, ahogy. Ráadásul elhítetik velük, hogy nincs megoldás a problémájukra. Azt mondják nekik, hogy a legjobb, amit tehetnek, az a gyógyszerek alkalmazása, amelyek a tüneteket elfedik ugyan, de meg nem szüntetik őket.

1994 óta foglalkozom ilyen zavarokkal rendelkező gyerekekkel gyógyszerek vagy egyéb gyógyászati beavatkozások nélkül, és tudom, hogy az *összes* tünet *megszüntethető*. Az ADD, az ADHD, a diszlexia és még az autizmus is a múlté lehet.

A szülőknek és tanároknak tudniuk kell, hogy mindez nemcsak, hogy lehetséges, de általuk is elérhető. Ezért írtam meg ezt a könyvet. A *Szétkapcsolódott Gyermek* nemcsak világosan leírja, hogy mi történik manapság a gyerekek agyában, de eszközt is ad a szülők és tanárok kezébe ahhoz, hogy saját maguk hozzák helyre a problémákat.

A *Szétkapcsolódott Gyermek* az Agyi Egyensúly Program ugyanazon alapelveire épül, amelyeket a mára az ország több mint nyolcvan pontján megtalálható Agyi Egyensúly Teljesítményközpontokban (*Brain Balance Achievement Centers*) is alkalmaznak. A könyv első kiadásakor, 2009-ben, összesen valamivel több, mint 1000 fiatal ismerhette meg sikerrel a programot, ma ez a szám meghaladja a 20.000-et. Ez a világon elérhető legátfogóbb és legsikeresebb program. Ez az egyetlen valóban holisztikus megközelítése az agynak, és az egyetlen olyan program, amely az érintett gyermekeket kínzó valamennyi tünetre figyelmet fordít. A *Szétkapcsolódott Gyermek* a kutatásaim betetőzése, és remélem, hogy ennek a világszerte a gyermekek mentális egészségét fenyegető epidémia megállításának a katalizátora is lesz. A célja, hogy világos képet nyújtson arról, ami az érintett gyermekek agyában és testében zajlik, és hogy felbátorítsa mindazokat, akik részei e gyermekek életének, hogy tegyenek valamit a megoldásért.

A *Szétkapcsolódott Gyermek* első megjelenése óta számos figyelemre méltó kutatást folytattak le a világ több pontján arról, hogy mi okozza ezt a járványszerű növekedést a gyerekkori neurológiai rendellenességek számában. Ezek közül a legtöbb a környezetet jelöli meg, mint a jelenség mögött álló hajtóerőt: azt, ahogy az életünket éljük és azokat a toxinokat és kémiai anyagokat, amelyeknek nap mint nap ki vagyunk téve. Ezeknek az okoknak a megértése (amelyeket ebben az átdolgozott kiadásban áttekintek) nemcsak azért fontos, mert segít helyrehozni a problémát, hanem azért is, mert bepillantást enged a megállítása módjába is.

Nincs ma ennél fontosabb társadalmi probléma. Nincs olyan nehézség, amely nagyobb fenyegetést jelentene országunk és a világ jövőjére, mint az, ami

a gyermekeink fejlődés alatt álló agyával történik. Előre láttam ezt a problémát, és megalkottam egy programot, ami megállítja majd. Hiszek benne, hogy a *Szétkapcsolódott Gyermekek* által történő figyelemfelhívás és a szülők felfegyverzése az azonnali cselekvésre a leggyorsabb módja a kívánt hatás elérésének – mielőtt még túl késő lenne.

1

RÉSZ

**SZÉTKAPCSOLÓDOTT
GYERMEKEK**

1

KÜLÖNBÖZŐ TÜNETEK, EGY PROBLÉMA

Megérteni a szétkapcsolódott gyermekek elméjét

„A tanárom egyszer megkérdezte az osztályt, hogy hallott-e már valaki az autizmusról. Én feleltem a kezem, és azt mondtam: »Én már igen, hiszen nekem is volt autizmusom.«

Erre a tanárom azt felelte: »Az nem lehet, hiszen az autizmus nem múlik el. Neked most is autizmusod van.«

Ezután felálltam, és meséltem a többieknek az Agyi Egyensúlyról, és arról, hogyan gyógyított ki az autizmusból.”

- Becky, 12 éves

Egy generációval ezelőtt akár az életünket is leélhettük anélkül, hogy autista gyermekkel találkoztunk volna. Ma már az a ritka, ha nem ismerünk ilyet, vagy valakit, aki ismer valakit, akinek autista gyereke van. Ötven évvel ezelőtt a hiperaktivitást és a bomlasztó viselkedést egyszerűen „fegyelmezettségi-problémának” tekintették. Ma a figyelemhiányos / hiperaktivitás-zavar (röviden: ADHD) a leggyakoribb gyermekkori probléma a világon. Tizenöt évvel ezelőtt a legtöbb szülő még csak nem is hallott az Asperger-szindrómáról, a bipoláris zavarról vagy az oppozíciós zavarról, ma pedig a legtöbb iskoláskorú gyermek szülője ismeri őket.

A leggyakrabban viselkedési, szociális vagy tanulási problémának tartott gyermekkori neurológiai működési zavarok száma olyan mértékben növekszik, hogy a CDC (*Centers for Disease Control and Prevention – Az Amerikai Népegészségügyi Központ*) „magasfokú egészségügyi fenyegetéssé” nyilvánította a jelenséget. És ez még enyhe kifejezés. A CDC szerint négy vagy öt most születő gyermek közül egyet nyolc éves kora előtt valamilyen viselkedési vagy tanulási zavarral fognak diagnosztizálni. Úgy vélem, hogy e rendellenességek ilyen ijesztő mértékű elterjedése a legkomolyabb fenyegetés a

gyermek egészségére és jólétére az országunk történetében, és a növekedés járványserű léptékű. Gondoljuk át az alábbiakat:

Az autizmust tizenöt éve még ritka betegségnek tekintették, ma azonban már egyáltalán nem számít annak. Minden 68 gyermekből egyet érint, ami 29%-os emelkedés a két évvel ezelőtti 88/1 arányhoz viszonyítva (2007-ben az országos arány 150/1 volt), köztük négyszer annyi fiút, mint lányt. Az Egyesült Államokban minden 42 most születő fiúgyermek közül egyet hároméves kora előtt autizmussal fognak diagnosztizálni. A lányoknál ez az arány 189/1. Egy 16 éven át tartó tanulmány szerint, az autizmussal diagnosztizált férfiak száma megnégyszereződött, míg a nőké meghétszereződött az elmúlt 15 évben.

Az ADHD tízszer gyakoribb ma, mint egy generációval ezelőtt, és a növekedés várható mértéke 15-20% évente. A CDC olyan tanulmányokat ismertetett, amelyek szerint a gyermekek 11%-ánál (vagy másként: 9-ből egy gyermeknél), és 5 középiskolás fiúból egynél állapították meg a zavar fennállását, ami 7,8%-os emelkedés a 2002-es adatokhoz képest. 2004 és 2012 között nagyjából kétmillió gyermeket diagnosztizáltak ADHD-vel, amely 42%-os emelkedést jelentett ezalatt a nyolc éves időszak alatt. Ráadásul az érintett gyermekek 60-70%-ánál állapították meg még legalább egy további rendellenesség fennállását (ahogy ez az ilyen zavaroknál egyre gyakrabban előfordul). Az ADHD-s gyermekek 30%-át a működési zavar a felnőttkorba is „elkíséri”, amikor is nagy valószínűséggel további pszichiátriai zavarok is jelentkeznek majd náluk.

Az iskoláskorú gyermekek 15-20%-ának (vagyis 5-ből egy gyermeknek) van valamilyen nyelv-alapú tanulási zavara, melyek közül a diszlexia a leggyakoribb. A negyedik osztályos tanulók esetében 38%-ra teszik azok arányát, akiknek az „alapszintűnél alacsonyabb” olvasási képességeik vannak. További 7% rendkívül nehezen boldogul a matematikával. Ez a jelenség nevet is kapott: diszkalkulia, és neurológiai rendellenességnek minősül.

Az egyéb működési zavarok száma is ugyanilyen mértékben növekszik. „A jelentett autizmus diagnózisok számának közelmúltbeli növekedése vélhetően nem számít egyedülállónak a gyerekkori neuropszichiátriai rendellenességek körében, és egy szélesebb körű epidemiológiai jelenség része lehet” – írták dán kutatók már 2007-ben egy tanulmányban, amely a Tourette-szindrómára, az oppozíciós zavarra (ODD) és az ADHD-ra fókuszált.

Az ADHD elleni gyógyszerek a leggyakrabban felírt készítmények a gyermekek számára. Az orvosok az Egyesült Államokban több ADHD elleni gyógyszert írnak fel, mint a világ többi részén együttvéve. Ezek a gyógyszerek mára annyira mindennaposnak számítanak, hogy akár már hároméves gyermekek számára is felírják őket. Csak Ritalinra évente körülbelül 20 millió recept kerül kiállításra, és ez még óvatos becslésnek számít. A CDC szerint az

ADHD-s gyermekek csaknem 70%-a gyógyszeres kezelés alatt áll, pedig ezeknek a készítményeknek komoly mellékhatásai vannak, és a fejlődésben lévő elmére gyakorolt hosszútávú következményeik sem ismertek még. Emellett, egy kifejezetten az ADHD elleni gyógyszerekre fókuszáló tanulmány arra jutott, hogy a tanulási teljesítményben hosszútávon semmilyen javulást nem eredményeznek. A *Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health* kutatói nemrég közvetlen kapcsolatot mutattak ki az ADHD elleni stimulánsok szedése és az elhízás között, azt állítva, hogy ezek a gyógyszerek átállíthatnak egyes biológiai tulajdonságokat, és étvágybeli változásokat eredményezhetnek, amelyeknek akár életre szóló hatásai lehetnek.

Négyből egy speciális oktatásban részesülő gyermeknek Tourette-szindrómája van. Sőt, az orvosok szerint ez az akaratlan verbális és izom tikkekkel járó rendellenesség 50-75%-kal gyakoribb, mint azt egykor hittük.

Napjainkban egy gyermek kétszer akkora eséllyel kap kezelést mentális egészségügyi probléma miatt, mint 15 évvel ezelőtt volt. A leggyakoribb problémák, amivel a gyermekeket orvoshoz viszik, viselkedési, szorongási, hangulati és fejlődési zavarok. És bár a mentális zavarokkal diagnosztizált felnőttek száma nagyjából azonos maradt, sokan úgy vélik, hogy a következő epidemiológiai hullámot azok a felnőtteknél kimutatható viselkedési zavarok jelentik majd, amelyek gyerekkorukban figyelmen kívül maradtak. Becslések szerint az ADHD a felnőtt lakosság 20%-át érinti, és ez az arányszám is növekszik.

A mai gyerekek körülbelül napi hét és fél órát töltenek okostelefonok és tabletek bámulásával. Egyes tanulmányok pedig arra is rámutatnak, hogy azalatt, amíg ezekkel a kütyükkel játszanak, az információfeldolgozás nem az egészséges módon zajlik az agyukban. Ma már teljesen megszokott egy kétéves vagy még fiatalabb gyermek kezében okostelefont vagy iPad-et látni, kvázi helyettes bébiszitterként. És bár a szülők ösztönösen tudják, hogy ez nem helyes, mégis a tömeget követve, gyakran biztosítanak hozzáférést gyermekeiknek az ilyen eszközökhöz.

Ezek a statisztikák finoman szólva is megdöbbentők. Itt van azonban egy tény, ami még a gyermekeink mentális egészségromlásának epidemiológiai növekedésénél is felkavaróbb: azok a módszerek, amiket az orvosok, pszichológusok és viselkedésterapeuták alkalmaznak e zavarok diagnosztizálása és kezelése során, az elmúlt ötven évben egyáltalán nem változtak.

Mi folyik itt? Vagy még pontosabban: mi történik rosszul? Nos, igazság szerint több dolog is ide vehető:

- Az az igencsak elterjedt, de hibás nézet, mely szerint az autizmus, Asperger-szindróma, ADHD, diszlexia és egyéb gyermekkori neurológiai rendelleneségek mind különálló problémák, amelyeknek nincs elismert vagy megmagyarázható közös gyökere (kivéve talán azt, hogy sok gyermeknél genetikai hajlam ezek okozója).
- A szintén sokak által elfogadott, de ugyancsak hibás álláspont, mely szerint ezek a zavarok nem gyógyíthatók.
- A pszichiátriai gyógyszerek széleskörű alkalmazása gyermekeken, amelyek elfedik ugyan a tüneteket, de nem képesek kezelni a problémákat – pedig azok igenis helyrehozhatók.
- A jószándékú tanárok és más szakemberek, akik az oktatás irányából közelítik meg a problémát. Ezzel ugyanis valójában csak rontanak a helyzeten, és így akaratukon kívül akár hozzá is járulhatnak a statisztikák elszállásához.

Egy viselkedési, szociális és/vagy tanulási zavarral küzdő gyermek szülei számára a diagnózis lesújtó lehet. Legtöbbször a szülőknek azt mondják, hogy nem lehet tudni, mi okozza a gyermekük problémáját, az valószínűleg genetikai eredetű. Ettől persze a szülők még rosszabbul érzik magukat. A végső „ütést” pedig a prognózis jelenti számukra: a rendellenesség *gyógyíthatatlan*. Azt is elmondják nekik, hogy egyes esetekben a tünetek az évek során enyhülhetnek, de akár súlyosbodhatnak is. Illetve a legtöbb, ami tehető, az a betegség pszichiátriai gyógyszerekkel történő kordában tartása, melyekről később megtudják majd, hogy rengeteg olyan mellékhatásuk van, amelyek hosszútávú következményei még ma is ismeretlenek.

Pedig a pszichiátriai gyógyszerek nem gyógyítják meg a rendellenességet, pusztán a tüneteket fedik el. Így hát a szülőknek azt tanácsolják, hogy beszéljenek az iskolával, a gyermek tanáraival. Vigyék el őt egy pszichológushoz. Legyenek velük szeretetteljesek, megértők és türelmesek. A probléma féken tartása érdekében sajátítsák el a coping technikákat, hiszen (ahogy arra figyelmeztetik őket), a neuro-viselkedési és neuro-tanulási működési zavarok javulhatnak, de el soha nem tűnnek. Én azonban azt mondhatom, hogy de igenis *eltűnhetnek*. És *el is tűnnek*, és ezt a többezer gyermekről készült dokumentációk is bizonyítják. A megoldás neve Agyi Egyensúly Program (*Brain Balance Program*), egy forradalmi, nem gyógyászati megközelítés, amely hatásosan korrigálja annak a problémának a kiváltó okát, amely közös az egymással látszólag össze nem függő gyermekkori neurológiai működési zavarokban.

ÚJ FELFEDEZÉS AZ AGYTUDOMÁNYBAN: Funkcionális Szétkapcsolódási Szindróma

Az Agyi Egyensúly Program alapját azok a klinikailag igazolt felfedezések adják, melyek szerint a gyermekek agya kezdetben nem feltétlenül úgy működik, ahogy az élete hátralevő részében működnie kell majd. Mi arra jutottunk, hogy sok gyermek meggyógyulhat az olyan rendellenességekből, mint az autizmus, ADHD, Asperger-szindróma, diszlexia és mások, ha az egyéni fejlődési szükségleteik kielégítésre kerülnek, és a problémák kiváltó okai sem maradnak figyelmen kívül. Még az ezen rendellenességek legsúlyosabb formáival rendelkező gyermekek is képesek lehetnek arra, hogy javulást érjenek el a viselkedésükben és a tanulmányaikban, és új készségeket sajátítsanak el, amelyek tartalmasabbá teszik majd az életüket.

A neurológia már régóta tudja, hogy az agy nagyobb területeinek és a két agyféltekének folyamatosan, elektromos impulzusokat használva kommunikálniuk kell egymással annak érdekében, hogy az agy egészként működhessen. Mindez azért elengedhetetlen, mert mindkét agyfélteke különböző funkciókat ellátva teszi lehetővé számunkra, hogy reagáljunk a világra, amelyben élünk. Az újabb kutatások pedig kimutatták, hogy ha az agy két oldala nem azonos ütemben fejlődik, akkor a két oldal közötti elektromos impulzusok egyensúlya felborul, és ez megzavarja a kommunikációjukat. Ma már bizonyított, hogy ez a kommunikációs zavar az oka számos viselkedési, szociális és tanulási nehézség kialakulásának.

Bár az orvostudomány az érintett gyermekeknél hagyományosan valamilyen távoli, tünetcsoportok által meghatározott rendellenességet állapított meg (leginkább autizmust, ADHD-t, Asperger-szindrómát, diszlexiát és másokat), az értékelési képességekben és a diagnosztikai képalkotásban elért fejlődésnek köszönhetően szembetűnő hasonlóságok mutathatók ki az ilyen gyermekek agyában. Azt láthatjuk, hogy gyakorlatilag az összes olyan rendellenesség, amely hátrányosan befolyásolja a viselkedést és a tanulást, egyetlen problémára vezethető vissza: az elektromos aktivitás egyensúlytalanságára az agy különböző területei, és különösen a jobb és bal agyfélteke között; a neve pedig: Funkcionális Szétkapcsolódási Szindróma (Functional Disconnection Syndrome – FDS).

Ha elég mélyre ásunk, arra juthatunk, hogy az ilyen rendellenességekkel rendelkező gyermekeknél számos azonos tünet mutatható ki. Nem véletlenül. Ezek mind az FDS jelei, és csak az egyensúlytalanság mértékében, és abban különböznek egymástól, hogy az agy melyik oldalát érintik.

A szétkapcsolódási szindróma koncepciója valójában a 19. század végére nyúlik vissza, amikor a tudósok rájöttek, hogy egyes neurológiai rendellenességek oka a két agyfélteke közötti kommunikáció hibája, és nem pedig az agy egy bizonyos területét ért sérülés. Felismerték, hogy az egyensúlytalanság specifikus tüneteket okozott, olyanokat, mint amelyeneket ma is láthatunk. Számomra mindez azt jelentette, hogy ha az agy nem sérült, akkor a szétkapcsolódás megszüntethető.

Az agy megfelelő működéséhez az kell, hogy a két agyféltekében zajló aktivitások között harmónia legyen, akár egy zenekarnál. Ha egy bizonyos funkció nem tudja „tartani a ritmust”, az egész agyfélteke „hamissá válhat”, ezért a másik oldal megpróbálja elhallgattatni őt. Ez olyan mértékű diszharmoniót okozhat, amely miatt a két oldal többé nem lesz képes megfelelően megosztani és összehangolni az információt, és az agy funkcionálisan szétkapcsolódik.

Egy olyan gyermek, akinek az agya bal oldala fejlődik lassabban, egészen más tanulási nehézségekkel fog küzdeni, és másként fog viselkedni, mint egy olyan, akinél a lemaradás az agy jobb oldalát érinti. Elképzelhető, hogy nem lesz képes szavakat elolvasni, vagy hosszabb ideig az olvasásra összpontosítani. Ezzel szemben egy olyan gyermek, akinek a rendellenesség az agya jobb oldalában van jelen, lehet, hogy nem tart szemkontaktust a beszélgetés során, mivel az egyensúlytalanság az agya testbeszéd-olvasási képességét érinti. A tünetek tehát láthatóan különbözőek, de a probléma ugyanaz: FDS. Tucatnyi másik példa lenne felhozható, mégis ez a legegyszerűbb magyarázat arra, hogy gyermeke miért nem tűnik „normálisnak”. Valójában amikor a szülők először keresnek fel orvost vagy más szakembert ilyen problémával, gyakran írják le úgy a helyzetet, mintha a gyermekük „szét lenne kapcsolódva”. És ezzel fején találják a szöveget.

A szétkapcsolódott gyermekek valóban mások

A Funkcionális Szétkapcsolódási Szindrómával rendelkező gyermekek valóban mások, mint a többiek, mert másnak *érzik* magukat.

Szét vannak kapcsolva a testüktől. A legtöbb FDS-es gyermek nem érzi igazán a testét. Nem érzékelik magukat a térben, vagy nem érzik úgy, hogy a talajon állnának. Ügyetlennek és koordinálatlannak tűnnek, és nem jó az időzítési képességük, sem az ütemérzékük. Az izmaik tónusa gyenge vagy abnormális, amit a rossz testtartásuk és/vagy az esetlen járásmódjuk is jelez. A szemmozgásuk is eltér a többi gyerekéétől. Néha úgy tűnhet, hogy csak bámulnak a térbe, esetleg az egyik szemük nem mozog megfelelően (ezt nevezzük lusta szemnek).

Szét vannak kapcsolva az érzékeiktől. A legtöbb FDS-es gyermek nem képes teljesen megtapasztalni valamennyi érzéket (látás, hallás, tapintás, ízlelés és szaglás), míg a többi gyermek megtanulja, hogyan kapcsolódjon rá és kerüljön kölcsönhatásba a világgal. Az ilyen gyerekek közül sokan képtelenek egyszerre egynél több érzéküket használni. Amikor mégis rá vannak kényszerülve erre, az túlterheli őket. Könnyen megzavarja őket bármi, amit látnak, hallanak vagy éreznek, ezért képtelenek összpontosítani. Így végül olyan, mintha a saját környezetük foglyaivá válnának.

Szociálisan és emocionálisan is szét vannak kapcsolódva. Azok a gyermekek, akik nem érzik a saját testük mozgását, nem érthetik meg ösztönösen a kapcsolatot mozdulatok és az érzelmek között. Nem tudják értelmezni az arckifejezéseket vagy a hangtónust, amely elárulná nekik, hogy mire gondol a másik ember. Olyan helyzetekben, amikor mások kinyilvánítják az érzelmeiket, az ő arcuk kifejezéstelen maradhat. Mindez szociális és emocionális szétkapcsolódáshoz vezet másoktól, ami rendkívüli módon megnehezíti vagy akár el is lehetetleníti a barátságok vagy kapcsolatok létrehozását.

Az igazság az, hogy ezek a gyerekek azért tűnnek másnak, mint az átlagos gyerekek, mert ők *valóban* mások. Azért mások, mert másnak *érezik* magukat.

Az FDS-es gyerekek nem úgy éreznek fizikailag, illetve nem úgy gondolkoznak, mint a többiek. Úgy érzik, hogy nincsenek összekapcsolódva a testükkel és az érzékeikkel. Némelyikük egyáltalán nem képes érezni a saját testét, vagy érzékelní magát a térben. Szociálisan és emocionálisan is szétkapcsolódva érzik magukat. Mindez szokatlannak vagy zavarónak látszó viselkedésben nyilvánul meg, az impulzív tettektől és érzelmi kitörésektől, az összpontosítási képesség hiányáig és szociális izolációig.

Az FDS-es gyerekeknek sok közös jellemzője van. Gyakran tűnnek kétbalkezesnek, esetleg gyenge az izomtónusuk, de akár az is előfordulhat, hogy furcsán valamelyik oldalra billentik a fejüket. Elképzelhető, hogy nem szeretik, ha megérintik őket, illetve érzékenyek lehetnek bizonyos hangokra vagy szagokra. Gyakran betegszenek meg, mivel az immunrendszerük nincs rendben, és a legtöbbjük válogatós az étkezésben, mert az emésztőrendszerük sem működik megfelelően. Az azonban, hogy egy-egy gyermeknél milyen viselkedésbeli tünetek és tanulási nehézségek jelentkeznek, az agyi egyensúlytalanság megnyilvánulási módjától függ. Az elmúlt tizenöt évben folytatott klinikai kutatásunk szerint a szétkapcsolódásnak három leggyakoribb típusa létezik, amely az FDS tüneteit eredményezheti. Ezek az alábbiak:

- Az elektromos aktivitás csökkenése valamelyik agyféltekében.
- A normálisnál magasabb szintű aktivitás a magasabban-funkcionáló (nagyobb) agyféltekében.
- Egyszerre alacsonyabb aktivitás a gyengébb (kisebb) agyféltekében és fokozottabb aktivitás a magasabban-funkcionáló oldalon.

Amit a bizonyíték mutat

Az Agyi Egyensúly Program létjogosultságát nemcsak a programot végigcsináló több ezer gyermek elbeszélése, hanem az általam, kollégáim és mások által az elmúlt években lefolytatott több tucat tudományos tanulmány is bizonyítja.

2009-ben, nem sokkal a *Szétkapcsolódott Gyermek*ek első megjelenése után, a kollégáimmal megalapítottuk a nonprofit Remény az Autista Gyermekekért Programot (*Children's Autism Hope Project*), amelynek célja a neurológiai rendellenességekkel rendelkező gyermekek vizsgálata, illetve a különböző programok (ideértve az Agyi Egyensúlyt is) és kezelések eredményeinek közzététele. Azóta kollégám, Gerry Leisman, MD, PhD, és én több, mint egy tucat tanulmányt publikáltunk, és egész fejezeteket írtunk, legalább féltucatnyi olyan szakkönyvbe, amelynek témája az FDS és az, hogy miként kapcsolódik az autizmushoz, ADHD-hoz, diszlexiához és még egy sor egyéb gyermekkori neurológiai rendellenességhez.

Az egyik első tanulmányunk, amely az *International Journal of Adolescent Medicine and Health* című lapban jelent meg, 60 ADHD-s, véletlenszerűen kiválasztott gyermeket vizsgált azok közül, akik végigcsinálták a három hónapos, multimodális programunkat, amely az agyuk jobb oldalának stimulációjára fókuszált. A tanulmány végén valamennyi résztvevő gyermeknél javulás jelentkezett valamely hiányosság egynél több aspektusában, míg 85%-uknál statisztikailag jelentős pozitív változás volt kimutatható több problémás területen is. Megközelítőleg 60%-uk javított legalább két iskolai osztálynyi szintet valamilyen tanulmányi értékelésben, míg a gyerekek 35%-ánál a javulás elérte vagy meg is haladta a négy osztálynyit. De ami a leglenyűgözőbb, hogy a program elvégzése után a résztvevők 82%-a már nem minősült ADHD-snek a sztenderd vizsgálati kritériumok szerint.

2013-ban egy több mint 150 gyermekkel végzett ellenőrző tanulmány összevetette a három hónapos Agyi Egyensúly Programot végigcsináló alanyok eredményeit azokéval, akik nem vettek részt a programban. A tanulmányt vezető Dr. Leisman megállapította, hogy a terápián résztvevő valamennyi gyermek „teljesítménye jelentős, két osztálynyinál nagyobb szintű fejlődésen ment keresztül minden tárgyban a matematikai gondolkodás és érvelés

korrekciójának. Ahogy az egyensúlytalanság helyrehozza saját magát, úgy csökkennek, majd végül szűnnek meg a tünetek. Gyógyszerek nélkül.

- *Az Agyi Egyensúly új megközelítése 3: Nem fektetünk elég hangsúlyt a pozitívumokra*

A tanulási zavarok megközelítésének tradicionális és máig népszerű módja az erősebb agyfélteke továbbberősítése volt, míg a nem megfelelően működő vagy „elromlott” oldal figyelmen kívül maradt. A közkezdvelt bölcsesség szerint: *Johnny-nak olyan jó matematikai képességei vannak, koncentráljunk ezek továbbfejlesztésére, ezáltal okosabb lesz, és jól érzi majd magát a bőrében.* Szerintünk ez a stratégia valójában csak ront a helyzeten. Kizárólag a már így is magasabban-funkcionáló oldalt teszi még erősebbé, a gyengeséget pedig figyelmen kívül hagyja. Ez az egyik oka annak, hogy fennmarad az a nézet, amely szerint ezek a problémák helyrehozhatatlanok.

Az Agyi Egyensúly azonban ennek éppen az ellenkezőjét teszi: kizárólag arra koncentrálnak, ami „el van romolva”. Célzott gyakorlatok alkalmazásával indítja be a növekedést a gyengébbik agyféltekében, amely így utolérheti a domináns oldalt. Ezért is nevezem ezt „Utolérési Elméletnek” (*Catch-Up Theory*), mivel az agynak szó szerint megvan az a képessége, hogy felzárkózzon oda, ahol lennie kellene.

A DSM-V és Miért nem említette az orvosa az FDS-t

Jó volna hinni, hogy van egy laboratóriumi teszt, agyi képződés vagy *valami más*, amivel az orvosok, pszichológusok és viselkedésterapeuták az ADHD-t, autizmust, OCD-t és egy sor másik gyermekkori neurológiai rendelleneséget diagnosztizálják. Sajnos azonban nem ez a helyzet.

Ezeknek a problémáknak nincsenek konzisztens anatómiai vagy fizikai fokmérői. A diagnózisok tisztán szubjektívek, amelyeket az ön gyermekének tüneteire vonatkozó kérdésekre adott válaszaira és a válaszok értékelése alapján állapítanak meg. Nincs semmi konkrétum, csak maguk a kérdések, amelyek egyenesen a Mentális zavarok diagnosztikai és statisztikai kézikönyvéből (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, röviden: DSM) származnak, mely először 1952-ben jelent meg, majd 1992-ben, végül 2013-ban esett át teljeskörű felülvizsgálaton.

A mai nevén DSM-V-t világszerte használják a szakemberek a mentális zavarok diagnosztizálásához és bekategorizálásához. Az első és második

Lehet, hogy a tünetekre irányuló kérdések nem kellően egyértelműek, így nehéz rájuk pontos választ adni. A válaszok szakember általi értelmezése pedig teljesen szubjektív, ami így kifejezetten esetleges. Tudjuk például, hogy a normális szociális és viselkedési képességek mércéi gyermekeként nagyon eltérőek. Mikor lépi át egy magatartás azt a bizonyos határt, és válik abnormálissá? Ezenkívül a vizsgálatot végző személy is lehet megengedőbb vagy akár kevésbé lelkiismeretes egy gyermek viselkedésének felmérésekor, különösen mivel az autista címke még manapság is egyfajta megbélyegzést jelent, még ha nem is olyan mértékűt, mint korábban. A DSM szubjektív rendszere tehát csak tovább erősíti a vitát arról, hogy mi okozza a gyermekeknél az ilyen rendellenességek számának jól látható emelkedését.

➤ *Az Agyi Egyensúly új megközelítése 4: Egy probléma, egy megoldás*

A hagyományos környezetben a konkrét tünetek határozzák meg a diagnózist. Az Agyi Egyensúly ugyanakkor a legtöbb tanulási és viselkedési zavarra egyetlen problémaként tekint, ez pedig nem más, mint a Funkcionális Szétkapcsolódási Szindróma. Ezért lehet egyetlen program (az Agyi Egyensúly Program) a megoldás látszólag nagyobb számú rendellenességre.

Zavarok, amelyek visszafordíthatók

Azt látjuk, hogy az Agyi Egyensúly Program képes segíteni a legtöbb autizmus spektrumzavarral, ADHD-val, diszlexiával vagy bármilyen másfajta tanulási vagy integrációs zavarral rendelkező gyermeknek. Ezenkívül javulás érhető el általa a pervazív (átfogó, az egész személyiséget érintő – *a szerk.*) fejlődési zavarok körébe tartozó rendellenességek esetén is, melyek számos olyan összetett tünettel járnak, amelyek miatt az érintett képtelen a normális szocializációra vagy kommunikációra.

Egyes kutatók szerint a még súlyosabb neurológiai zavarok (ideértve elsősorban a bipoláris zavart és a skizofréniát) is az FDS ernyője alá tartoznak, vagyis az Agyi Egyensúly Program ezek esetén is segítséget nyújthat. És bár a központjainkban nem sok bipoláris zavarral vagy skizofréniával rendelkező gyermek fordult meg, véleményünk szerint minden gyermek különleges, és a program valamennyiük számára előnyös lehet. A rendellenességek, amelyek visszafordításában sikerrel jártunk, többek között:

Asperger-szindróma. Hasonló az autizmushoz, de kiváló verbális képességek jellemzik. Gyakran nevezik „kis professzor szindrómának”, mivel

jellemzője a magas intelligencia és egyes témakörök megszállott fixációja. Ugyan a DSM szerint ma már nem minősül önálló rendellenességnek, az autisztikus tünetektől jól elkülöníthető szimptomái miatt még ma is gyakran használják a megnevezést.

Figyelemhiány/hiperaktivitás-zavar (ADHD). Egy nagyon tág diagnózis, amely az alábbi tüneteket fedi le: a koncentrációra és összpontosításra való képtelenségtől egészen a szélsőséges hiperaktivitásig és a különböző impulzusok irányítására vonatkozó képesség olyan szintű hiányáig, amely már szakadásokhoz vezethet a családban, barátságokban és az osztályteremben.

Autizmus és autizmus spektrumzavarok (ASD). Extrém szintű képtelenség a normális kommunikációra és társadalmi kapcsolatok kiépítésére. Gyakran kísérik összetett viselkedési kihívások, mint egy tárgynak vagy szavak egy csoportjának hosszantartó fixációja, illetve a teljes beszédképtelenség. Ezt tartják a legösszetettebb és legnehezebben megérthető gyermekkori neurológiai rendellenességnek. Az ASD-t ma már néha pervazív fejlődési zavarnak (PDD) nevezik.

Diszlexia és feldolgozási zavarok. Az érintett képtelen rá, hogy megkülönböztesse a betűk hangzását, ami egyúttal a betűzést, az írást és a beszédet is megnehezíti.

Nonverbális tanulási zavar. Kifejezetten alacsony nonverbális intelligencia és az átlagnál magasabb verbális intelligencia jellemzi.

Obszesszív-kompulzív zavar (OCD). Szorongásos zavar, amelynek jellemzői különböző rituálék végrehajtása vagy megszállott gondolkodás addig a pontig, ami már a mindennapi életre is kihatással van.

Oppozíciós zavar (ODD). Jellemzője a nyíltan ellenséges és kihívó viselkedés, mely legtöbbször az érintett felett hatalmi helyzetben lévő személyek ellen irányul.

Szenzoros feldolgozási zavar (SPD). Ez a rendellenesség akkor áll fenn, ha az érzékszervi jelek nem hangolódnak össze a helyes válaszok kiváltásához. A különböző érzékszervi információk feldolgozása multiszenzoros integrációval történik. Az SPD jellemzői a *jelentős* nehézségek a testből és környezetből jövő érzékek összehangolásában, mely végsősoron teljesítőképességi problémákat okoz az élet főbb területein: a produktivásban, a szabadidőben, a játékban vagy akár a mindennapi élethez kapcsolódó tevékenységekben.

Tourette-szindróma. Hirtelen jelentkező, irányíthatatlan, ismétlődő és céltalan izom és verbális tikkek jellemzik.

Hogyan működik az agyi egyensúly

Az Agyi Egyensúly Program az általam kidolgozott hemiszférikus integrációs terápiára (HIT) épül. Ennek során a gyermekek először néhány vizsgálaton esnek át, hogy felmérjük a tüneteiket és funkcionális képességeiket, valamint megtaláljuk, hogy az egyensúlytalanság melyik agyféltekét, és azon belül mely funkciókat érinti. Ezt egyedileg kiválasztott, közvetlenül a problémás területet célzó érzékszervi, fizikai és tanulási gyakorlatok követik. Ezeket a gyakorlatokat eleinte külön-külön alkalmazzuk a funkcionális gyengeségek megerősítése érdekében, majd ezután együtt is, azért, hogy az agy nagyobb területei, főként a két agyfélteke összehangolódjanak, és újra szinkronba kerüljenek. Ezek a gyakorlatok körülbelül egy órát vesznek igénybe, hetente három alkalommal.

Az Agyi Egyensúly Program része egy táplálkozási program is, az FDS-es gyermekeknél gyakran jelentkező étrendi problémák kijavítására. A Program ezenkívül a családi környezetre is figyelmet fordít, amely tanulmányok szerint ugyancsak nem hagyható figyelmen kívül a probléma tekintetében. A 4. fejezetben tárgyaljuk a rendellenességek valamennyi lehetséges kiváltó okát, ezek áttanulmányozása nagyon fontos az ön számára, mivel sokat segítenek annak megértésében, hogy mi állhat a zavarok kialakulásának hátterében. Arra kérem tehát, hogy mindenképp olvassa el azt a fejezetet.

Az eredményeink az Agyi Egyensúly Programban elképesztők: több mint 20 ezer gyermek csinálta végig a programot, és ért el jelentős javulást. Sok tanulási nehézséggel küzdő gyermeknél akár 3-11 osztálynyi fejlődés volt megfigyelhető a három hónapos program végén. Visszahúzódo, mindig szótlan gyerekek lettek boldogok, váltak társasági lényekké és jól teljesítővé az iskolában. Sőt, az újratesztelés során többüknél az látszott, hogy már nem felelnek meg a fejlődési zavarok kritériumainak, mint például a 12 éves Becky, akinek szavai nyitották a fejezetet. A könyv során még sok Becky-hez hasonló gyermekről olvashat majd.

Az elmúlt 20 évben több mint ezer egészségügyi és oktatási szakembert képeztem ki világszerte arra, hogyan építhetik be tevékenységükbe az Agyi Egyensúly Program alapelveit, és most önnek is megtanítom mindezt. Véleményem szerint úgy állítható meg a jövő generációk mentális egészségét fenyegető neurológiai rendellenességek számának járványszerű emelkedése, ha a lehető legtöbb emberhez eljuttatjuk azokat az eszközöket, amelyekkel javulás

AGYI EGYENSÚLY PROFIL: *Sam*

EGY SZÜLŐ RÉMÁLMA VÉGET ÉR

Amikor az édesanyja először hozta el az egyik Agyi Egyensúly Teljesítményközpontunkba, a 14 éves Sam gyakorlatilag egy buborékban élt. A diagnózisa egy valódi szülői rémálmom volt: ADHD, pervazív fejlődési zavar és Asperger-szindróma. Nagyon alacsony szinten funkcionált, és egyértelmű volt, hogy frusztrált volt emiatt. Beszéd közben gyakran megakadt, és furcsa gesztusokkal és hangokkal próbálta átadni a közlendőjét. Képtelen volt megérteni az íratlan szociális jeleket és szabályokat.

Mielőtt az Agyi Egyensúlyba hozta volna, az édesanyja számos különböző (beszéd-, foglalkozás-, kognitív-, viselkedési-) terápiával próbát tett, de egyik sem hozott számottevő eredményt. Az általuk kipróbált gluténmentes diétának jóformán semmilyen hatása nem volt a nagyobb problémákra.

Sam nálunk egy olyan motoros-érzékszervi programban vett részt, amely az agya jobb oldalának hibás területeit célozta. Ezenkívül új étrendet is kapott a vitamin- és tápanyaghiányok korrigálása érdekében. Az eredmények lenyűgözőek voltak. Sam nyugodtabbá vált, képes lett érvelni és megtanulta hogyan kezelje a dühét és frusztráltságát.

„Samnél olyan javulások következtek be, amelyekről nem is álmodtam, hogy lehetséges” – írta az édesanyja a három hónapos program elvégzése után. „Már sokkal érettebben képes kifejezni magát, különösen, ami az érzelmeit illeti. Még példákat is használ. Sőt, azt is meg tudta mondani a tanárának, hogy mostantól nem fogja hagyni, hogy miatta »megalázva érezze magát« az osztályteremben.”

És még egy nagy pozitívum: a családi étkezések káosz helyett örömteli eseményé váltak. „Samnek már nem kell egyszerre csak egy dolgot ennie, és nem követeli, hogy a tányérján lévő ételek ne érjenek egymáshoz” – mondta az édesanyja. „A kézírása javult, már kifejezetten olvasható. És már figyel is. Sokkal ügyesebben fejezi ki az álláspontját és az érzelmeit.”
