

ADHD; ADD

Mgr. Lenka Biňová

Porucha pozornosti je neurologický problém
a jde o organickou poruchu **VROZENOU**.

Neurologický problém charakterizovaný
nedostatečností dvou neurotransmiterů:

DOPAMINU

NORADRENALINU

} jde o chemické látky, které umožňují
přenos informací v CNS

PRÍČINY BIOLOGICKE

DOPAMIN - pôsobí v sektoru, kde se filtrujú všetky prichádzajúce informácie, trídí je tak, aby nedošlo k zahlceni príliš veľkým množstvom informácií.

NORADRENALIN - dopomáha k efektívnemu plánovaniu, udržení pozornosti.

V prípade ťažšej formy poruchy pozornosti slouží k náprave situácie PSYCHOSTIMULANTY (medikácie) - umožňujú mozgu fungovať efektívnejšie. PSYCHOSTIMULANT - doplnení chýbajúceho dopamínu + noradre.

Identifikace projevů ADIID u dětí od 5 – 14 let

(modifikace screeningového dotazníku Colina Terrella v úpravě J. Swierkoszové

1. V úkolové situaci a při hře má často obtíže udržet u dané činnosti pozornost.	A	N
2. Často se zdá, že Vás neposlouchá, ačkoliv na něj přímo hovoříte. Nejste si jisti, že Vás vnímá.		
3. Často nezvládne dokončit úkol (školní práce, domácí úkol, domácí práce)		
4. Má problémy s organizací své činnosti. Neumí si sestavit pořadí důležitosti.		
5. Neraď řeší úkoly náročné na mentální aktivity, tzn. úkoly, které vyžadují přemýšlení, soustředění.		
6. Často ztrácí své věci (hračky, pomůcky, učebnice, tužky...)		
7. Často přehlédne detaily, dělá chyby z nepozornosti.		
8. Při práci se snadno nechá vyrušit vnějšími podněty.		
9. Často zapomíná své každodenní povinnosti. Má problémy respektovat řád:-		
10. Nevydrží sedět v klidu, vrtí se, hraje si s rukama, kope nohama. „Hadí ocásek“		
11. Často vstává ze židle i v situacích, kdy se očekává, že bude sedět. Je neustále pohybově aktivní.		
12. Často pobíhá a poskakuje v situacích, kdy je to nevhodné. Jsou označovány za nevychované.		
13. Je pro něj obtížné zapojit se do činností a her, které vyžadují ticho a klid.. Nedokáže pracovat bez slovního komentáře, pracuje zbrkle a překotně.		
14. Je neposedný, stále v pohybu. Nevydrží na jednom místě delší dobu.		
15. Často příliš mluví. Je nepřiměřeně upovídaný.		
16. Často vykřikuje odpověď dříve, než zazní celá otázka.		

17. Při hře nedovede počkat, až na něj přijde řada. Chce být všude první. Je netrpělivý.	A	N
18. Často skáče druhým do řeči, naléhá na ně. Přerušuje hovor.		
19. Výše popsané projevy se objevují nejméně po dobu 6 uplynulých měsíců.		
20. Popsané symptomy se projevují v různém prostředí (ve škole, doma...)		
21. Většina těchto projevů chování se objevila před 7. rokem.		
22. Většina uvedených obtíží znesnadňuje dítěti kontakt s vrstevníky.		
23. Dítě je rezistentní na běžná opatření školy nebo rodiny (nereaguje na běžná opatření, nespolupracuje, rodiče / učitelé uvádí, že si s ním neví rady).		

Doplňkové otázky dle MKN – 10 (F 90)

	A	N
1. Je nedbalý a impulzivní.		
2. Má sklon k úrazům.		
3. Často se dostává do disciplinárních nesnází (poznámky za neplnění domácích a školních úkolů, za vyrušování, nepřípravenost, snížené známky z chování...)		
4. Často postrádá společenské zábrany. Impulzivně porušuje společenská pravidla.		
5. U ostatních dětí je neoblíbený, často se dostává do izolace nebo závadné skupiny.		
6. V raném věku opožděný psychomotorický vývoj (řeč, motorika, chůze...)		
7. Má pocity méněcennosti.		

Další možné projevy (zakroužkujte):

dítě je spíše: pasivní, pomalé v plnění úkolů, málo impulzivní, náladové, vznětlivé, vzdorovité, tvrdohlavé, vždy v opozici, negativistické, chová se agresivně, krade, ničí cizí věci, lže, podpaluje věci, je schopné fyzického násilí, pere se, má sníženou sebedůvěru, úzkostné, depresivní, těžko navazuje vztahy s vrstevníky, vytahuje se, je apatické, podrážděné, uzavřené, těžkopádné, agresivní, přecitlivělé, zdravotní obtíže (jaké?)

Interpretace dotazníku: (bez doplňujících otázek) – rodiče a pedagogové nemají k dispozici

Kritérium č. 1

1. *Syndrom ADHD s převažující poruchou pozornosti* (nejméně 6 výroků v položkách č. 1 - 9)
2. *Syndrom ADHD s převažující složkou hyperaktivního, impulzivního chování* (nejméně 6 výroků v položkách č. 10 – 18)
3. *Syndrom ADHD smíšeného typu* (nejméně 6 výroků v položkách č. 1 – 9 *a zároveň* nejméně 6 výroků v položkách č. 10 – 18)

Kritérium č. 2

1. V položkách 19 – 23 *musí být označeny všechny výroky*. Pokud tomu tak není, diagnóza ADHD je méně pravděpodobná

Možné kombinace:

1. *diagnóza pravděpodobně platná:* souhlasné výpovědi rodiče a učitele
2. *diagnóza platná s výhradou:* výpovědi rodiče a učitele s rozdílnou specifikací ADHD
3. *diagnóza méně pravděpodobná:*
 - a. nesouhlasné výpovědi, u učitelky podezření na ADHD, u rodiče bez podezření
 - b. nesouhlasné výpovědi, u rodiče podezření na ADHD, u učitelky bez podezření

ADHD, ADD

CHLAPCI 5:1 DÍVKY

- diagnostika již v MŠ
- častější těžší formy ADHD
- vliv dědičnosti
- častěji hyperaktivita
agresivita
nebezpečnost
impulzivita

- diagnostika spíše až na ZŠ
- častěji porucha pozornosti
ADD
- častější emoční labilita
- zvýšené riziko prohlubujících
se obtíží v pubertě

SEKUNDARNÍ faktory ovlivňující průběh

ADHD, ADD

VÝCHOVA

SOCIÁLNÍ PROSTŘEDÍ

} přístup může mít pozitivní-
efektivní vliv na průběh ADHD

} přístup ale také může být
kontraproduktivní- neefektivní-
naopak prohlubující obtíže ADHD.

Komplexní léčebný přístup, který má největší naději na úspěch, může zahrnovat farmakoterapii, psychoterapii ale musí zahrnovat režimová a výchovná opatření.

PŘIROVNÁNÍ

Pozornost se chová jako sval - užíváme-li ji málo, nebo je oslabená (ADHD, ADD), může atrofovat. Potud ji budeme posilovat bude růst a vyvíjet se.

Chytře zvolené cvičení (přístupy) významně dopomohou zlepšit funkci tohoto svalu.

- ⊖ REŽIMOVÁ OPATŘENÍ
- ⊖ DŮSLEDNÝ - JEDNOTNÝ PŘÍSTUP
- ⊖ ELIMINAČNÍ DIETA
- ⊖ NEPŘETĚŽOVÁNÍ
- ⊖ JEDNOZNAČNÉ INSTRUKCE

- ⊖ STRUKTURA ČASU
- ⊖ STRUKTURA VŠEDNÍHO DNE
- ⊖ STRUKTURA MÍSTA
- ⊖ EMOČNĚ "NEZAHMLCOVAT"
- ⊖ MEDIKACE
- ⊖ PODPORA (zvyšeno) DRUHE OSOBY

- **Pro zvládnutí chování dítěte s ADHD je nutné používat stále stejnou strategii – mít jasně daná srozumitelná pravidla.**
- **K dobrému zvládnutí školní práce patří vytvoření přehledného a strukturovaného studijního prostředí: uspořádání lavic tak, aby se dítě s ADHD nerozptylovalo okolními podněty a nerušilo souseda, pomoc s udržením pořádku na lavici a dohled učitele, asistenta či spolužáka na zapisování domácích úkolů a při přechodu od jedné činnosti ke druhé.**

- **Dítě s ADHD by mělo sedět, tam kde je možné eliminovat co nejvíce rušivé vlivy (aby na dítě působilo co nejméně podnětů a aby bylo v dosahu učitele, který je tak může častěji jemně usměrnit k požadované činnosti.).**
- **Při učení doma by neměla hrát hudba ani televize, na pracovním stole by měly zůstat jen nejnútnejší věci, potřebné pro školní práci. Pokud dítě při psaní úkolů nedokáže udržet pozornost, někdy pomůže vystřídat učení na pár minut nějakou fyzickou aktivitou, která ale také není zábavná – např. poslat dítě vynést odpadky.**

- Je důležité mít stále na mysli, že pozornost dítěte kolísá během dne zcela nezávisle na jeho vůli a že se výrazně zhoršuje při aktivitách, které dítě nebaví. Proto je někdy nutné dítě k takové činnosti stále motivovat, např. opakovaně pochválit, když u úkolu vytrvá.

- Zapomínání by nemělo být zdrojem kritiky, psaní poznámek a zhoršených známek.

- Při napomínání by se měla používat technika zpětné vazby – je to hodnocení druhé osoby, které vychází z našich pocitů. Např.: „nelíbí se mi že..., vadí mi, když... „ Důsledkem je to, že nehodnotíme (a neodsuzujeme) druhého, ale vyjadřujeme svůj pocit.

- Pro dítě je mnohem přijatelnější fakt, že vám něco vadí („Vadí mi, že máš v pokoji nepořádek“), než to, že něco pokazilo („Jsi nepořádný“).
- Děti s ADHD někdy nemají vnitřní vnímání času a proto často nedodrží časový limit. V tomto jim může pomoci externalizace času.
- Podobným způsobem je vhodné zviditelnit také důležitá pravidla a řešení různých problémů. Vhodné jsou obrázky nebo kartičky s informacemi, které jinak musíte dítěti s ADHD opakovat stále dokola, ale když je má na očích, snáze si je zapamatuje.

- Pro děti s ADHD je typické horší ovládání emocí, které může i zdánlivě bezdůvodně vyústit v záchvat vzteku.

- Pokud dítě dobře znáte, lze těmto projevům z větší části předejít, ale někdy se jim zcela nevyhnete. Postupy ke zvládnutí vzteklého dítěte mají jedno společné: dítěti bychom neměli věnovat větší pozornost, když se vzteká, než když se chová správně. Záchvat vzteku může představovat extrémní způsob, jak získat pozornost rodiče nebo jinou výhodu.

Obecná pravidla usnadňující práci s ADHD dítětem ve třídě:

Měli byste vědět, že existuje řada obecných pravidel, která sice situaci kompletně nevyřeší, ale mohou ji pomoci lépe zvládat a mírnit neklid dítěte nejen v komunikaci s vámi, ale i s jeho spolužáky. Pomohou vám snáze udržet jeho pozornost, vyvarovat se aktivit, které by mohly narušit chod třídy a navíc budete mít dítě lépe pod kontrolou.

Snažte se pochopit problém, kterým dítě trpí.

- Kontakt s učitelem by měl být co nejpřímější.
- Učitel by měl znát způsob, jak dítě uklidnit, např. pohledem očí, položením ruky na rameno.
- Při realizaci programů používejte jednoduché, jasné a důsledné postupy. Učitel musí používat přímé a výstižné věty, důležité pokyny mají být posíleny např. tělesným či zrakovým kontaktem.
- Dítě musí vědět, že úsilí, které vykonává, mu pomáhá.
- Mějte dítě co nejvíce na očích. Sledujte jeho chování.

- Žák by neměl sedět přímo u okna, aby nebyl vyrušován dalšími vnějšími podněty, vhodné je místo v blízkosti vyučujícího. Doporučuje se, aby seděl v lavici s klidnějším žákem. Na stole by měl mít pouze to, s čím se pracuje.
- Potřebuje pomoci s uspořádáním pomůcek, pracovního prostoru, ve chvílích, kdy přecházejí od jedné činnosti k druhé.
- Jak při zadávání instrukcí dítěti, tak při běžné komunikaci udržujte oční kontakt. Nechte dítě vaše instrukce zopakovat.
- Dávejte mu jednoduché, krátké a krátkodobé úkoly (v ideálním případě pouze po jednom). Dlouhodobé úkoly raději rozfázujte.
- Když dítě s ADHD udělá něco správně, odměňte ho. Pokud možno často a bezprostředně. Odměna by ale měla mít pro dítě smysl.
- Pokud musíte řešit s dítětem kázeňské přestupky, je potřeba, aby dítě vědělo, že se o něj staráte a máte ho rádi jako osobnost. A to i v případě, že se vám nelíbí, jak se právě zachovalo.
- Musíte-li dítě opravovat a napomínat, zaměřte se na konkrétní projevy jeho chování a ne na příčiny. Dítě s ADHD totiž neví, proč se chová tak, jak se chová.

- Napomínejte dítě v soukromí, ne před celou třídou.
- Připomínky dávejte v maximální možné míře v klidu.
- **Není vhodné příliš zvyšovat hlas, případně na dítě s ADHD křičet. Trestejte vlídně a pokud možno krátkodobě. V otázce, co je a co není vhodné chování, buďte důslední. Všechna vaše rozhodnutí musí dítě vnímat jako shodná, stálá a správná. Výchovné postupy proto musejí být jednotné. Nepřiměřené chování by učitel neměl přehlédnout, měl by však reagovat tiše a klidně. Žáka by však neměl neustále okřikovat a kárat.**
- Žákovu nekázeň nelze považovat za projevy schválnosti.
- Pokuste se zajistit dítěti kamaráda s vhodným modelem chování. Je však potřeba nepoukazovat na rozdíly mezi chováním, neboť předhazování úspěchů ostatních snižuje dítěti sebedůvěru.
- Pokuste se pomoci dítěti zařadit se do kolektivu vrstevníků.
- Důležité je snažit se podchytit snahu žáka a uspořádat podmínky určitých činností tak, aby dítě bylo úspěšné. Většina těchto dětí lépe pracuje, když může hovořit (písemný projev bývá horší).

- Je vhodné pracovat v co nejmenších skupinách a umožnit, aby žák alespoň část práce udělal správně, než aby udělal celou práci chybně.
- Učitel by neměl odměňovat jen výsledek práce, ale i zájem a pohotovost.
- Důležitý je řád a pravidelnost.
- Žák potřebuje k uvolnění mnoho pohybu a někdy i bezúčelnou činnost, aby zregeneroval své síly.
- Vhodné je umožnit těmto dětem pohyb i v průběhu hodiny, zařadit uvolňovací sekvence pomocí her.
- O přestávkách jsou nezbytné četné pohybové aktivity.
- Důležité je tyto žáky nepodceňovat (dítě má tendenci se ztotožňovat s tím, za co je okolím pokládáno), je nutné dítěti důvěřovat a podporovat je (např. slovy “pokus se to dokázat” apod.).
- Nezbytné je trpělivě vysvětlovat, co je správné chování a co ne.
- Důležitá je neustálá tolerance a také naděje, že se dítě zlepší.
- **Buďte realisté. Dítě s ADHD nebude nikdy „perfektní“, „dokonalé“, bez chyb. A existuje vůbec nějaké takové?**

Výchovné zásady pro rodiče při výchově dětí s ADHD

- Snažte se vytvořit doma dítěti pohodové a klidné rodinné prostředí.
- Od vás jako rodičů musí cítit vyrovnanost, pohodu, lásku.
- Stanovte si doma řád a jasně a srozumitelně vytyčte hranice ve výchově a dodržujte je.
- Pozor na vaši důslednost a ústupky. Stop vlastní pohodlnost... Nezapomeňte, že důslednost nese ovoce, budete se muset naučit obalit nervy trpělivostí.
- V rodině byste měli sjednotit jednotný styl výchovy, a pokud dítě odjíždí na prázdniny k babičce, na školu v přírodě, apod., seznámte okolí s denním režimem a zvyklostmi vašeho dítěte.
- Soustředte se na kladné stránky osobnosti vašeho dítěte, chvalte jej, podporujte, motivujte.
- Pozor na trestání dítěte a vyhrožování za „nesprávné“ chování.

- Vyhybejte se psychologickým otázkám typu: „Můžeš se chovat normálně? Já se z tvého chování zblázním...“, apod.
- Pokud si nebudete s chováním svého dítěte vědět rady, nebojte se vyhledat pomoc odborníka, například dětského psychiatra, který stanovil diagnózu dítěte.
- Buďte ve spojení i s pedagogicko-psychologickou poradnou ve vašem okolí, kde vám poskytnou odbornou pomoc a tipy, jak chování svého dítěte zvládat, jak se s ním učit, jak jej vychovávat, apod. Říct si o pomoc není nic, za co byste se měli stydět – naopak, pomůžete tím nejen svým nervům, ale zejména dítěti!
- Navazujte s dítětem denně pozitivní fyzický kontakt. Při pochvale ho pohladte, starší dítě třeba poplácejte uznale po rameni nebo s ním chvíli špásujte.
- Navazujte pravidelně při komunikaci s dítětem oční kontakt, jinak si bude myslet, že vás jeho sdělení nezajímá (i při mytí nádobí, sledování TV apod.).

- Věnujte dítěti soustředěnou pozornost tak, aby vás tuto chvíli mělo jenom pro sebe. Povídejte si o tom, co zajímavého zažilo ve škole i mimo ní-tím není myšlena pouhá komunikace o známkách. Výsledky školní práce proberte v klidu při přípravě dítěte do školy. Udělejte si alespoň někdy čas na společnou zábavu či sport.
- Mějte rádi své dítě takové, jaké je. Nesrovnávejte ho s jeho sourozenci, spolužáky a se svými představami. Zdržte se kritiky a urážek při neúspěchu. Kdybychom byli všichni stejní, byla by na světě nuda! Pokud má dítě problém, vyhledejte odborníka, snažte se odhalit jeho příčinu, zvažte možnosti dítěte a zahajte cílenou nápravu. Poruchy chování vznikají i z pocitů nespravedlnosti po selháních při neodhalených poruchách učení.

poradenství dětí.

- Dítě se učí nápodobou. Nezapomeňte, že jste pro své dítě od malička vzorem v chování i v jednání. Nepoučujte, ale dodržujte sami to, co od něj vyžadujete.
- Učte své dítě pozitivně vnímat svět-dělat druhým radost, uvědomovat si především dobré stránky osobnosti ale i nedostatky, nezávidět a přát ostatním úspěch neboť i v naší vyspělé civilizaci stále platí: "Jak se do lesa volá, tak se z lesa ozývá."

- Z láskyplné rodiny s moudrým vedením posilujícím sebedůvěru může vyrůst bezproblémový jedinec, jenž dokáže lépe zvládat stres a řešit životní zkoušky. Psychická odolnost má pozitivní vliv na imunitu člověka. Dětem s LMD však musíme na této cestě včas pomoci.

(Převzato s knihy Potřebuji tvou lásku, Dr. Camphbel, kanadský psycholog)

PŘÍZNAKY PORUCHY POZORNOST

SNADNÁ ZTRÁTA SOUSTŘEDĚNÍ – i velmi slabéj sebeomezující
vyrušení může stačit aby dítě ztratilo pozornost.

Schopnost zůstat zaměřený na jeden cíl a ignorovat vše
ostatní se nachází v prefrontálních oblastech mozku.

Přichozí signály jsou filtrovány na důležité (na co se chceme,
máme, musíme soustředit). Zároveň jsou tlumeny - ignorova-
né informace-signály nepodstatné.

DETI S PORUCHOU POZORNOSTI jsou výjimečně oslabené v imunitě
trždit informace a zůstat soustředěný na důležité
podněty.

SOUSTŘEDĚNÁ POZORNOST KVALITNĚ dokáže se vyhnout emocionálnímu rozptýlování, díky pozornosti flukuuje adekvátně emoce (chování a jednání).

To znamená, že lidé s lepší schopností soustředění jsou více imunní vůči emocioním otrávením, lépe zvládají sociální kontakty, vnitřní zpracování emocí jsou vyrovnanější.

DĚTE S ADHD - časté afekty, nepřiměřené reakce, emocionálně labilní, náhodové, nebezpečné sobě i druhým, agresivní, velmi časté konflikty s okolím, neodhodlují sílu (intenzitu) dané situace.

ČÍM VÍCE JSME SCHOPNI SE SOUSTŘEDIT
TÍM SILNĚJŠÍ JE NAŠE „UZAMČENÍ“. POKUD VŠAK
MÍSTO KONCENTRACE VZNIKÁ ZMET MYŠLENEK,
SYNCHRONIZACE MIZÍ. PŘÁVĚ TENTO POKLES SYNCHRONIZACE
JE PATRNÝ a OBJEVUJE SE U DĚTÍ S PORUCHOU
POZORNOSTI.

MAJÍ ZMATEK V HLAVĚ

CHAOS

OBTÍŽE S UDRŽENÍM A DĚLENÍM POZORNOSTI

Udržení pozornosti je nezbytný předpoklad úspěšného dokončení úkolu. U dětí s ADHD se velmi rychle (oproti jiným dětem) dostaví ztráta zájmu, pozornost upadá - proto děti s ADHD potřebují zvýšenou stimulaci a častější střídání činností.

Když je někdo nekontrolyje ztrácí spousta času, než vůbec začne pracovat, nebo skončí dříve, než úkol dokončí. Přeskakují z jedné činnosti k druhé, aniž by některou dokončili.

- ⊖ HRA
- ⊖ UČENÍ
- ⊖ SOCIÁLNÍ KONTAKTY
- ⊖ V RODINĚ

Pozornost je součástí mnoha duševních operací

- porozumění
- paměť
- učení
- vnímání vlastních pocitů
- čtení emocí druhých - empatie - záklád ve fungování ve vztazích
- bezproblémový sociální kontakt (interakce)
- sebeuvědomování - jež umožňuje seberřízení

Dítě s ADHD má nezralou, sníženou a nedostatečnou

EMOČNÍ INTELIGENCE - obtíže ve vztazích,
v kolektivu, v učení, v životě i ve vnímání sebe sama.

NEPOZORNÉ POSLOUCHÁNÍ

tato oslabení často způsobují, že je nutné informace častěji zopakovat.

Dítě si může časem začít uvědomovat, že nezodpovědělo informace a musí se dotazovat (nebo neví, co má dělat). Když to bude možné budou dělat, že ví, co se jim řeklo - aby se nemusely znovu dotazovat a vystavit tak sebe sama vyčítání ze strany dospělého, nebo i vrstevníků.

rada: **ZRAKOVÝ-VIZUÁLNÍ MANUALÍ**
MENTÁLNÍ MAPY

ČÁSTĚ ZAPOMÍNÁNÍ

pozornost je VSTUPNÍ BRANOU do paměti, pokud je informace nesprávně zařazena a některé důležité věci se do paměti ani nedostanou a zůstanou místo nich prázdná místa na MENTÁLNÍM OBRAZE v paměti, nastává u dítěte chaos - zapomínání - vypadají, že to „snad dětaji schválně.“

Vzhledem k tomu, že jsou informace při vstupu do paměti takto přeházeny, je obtížné je efektivně využít.

⊖ VÝCHOVNÉ OBTÍŽE

⊖ OBTÍŽE V SOCIÁLNÍCH KONTAKTECH

⊖ OBTÍŽE V ORGANIZACI - plánovat krok za krokem

⊖ VÝUKOVÉ OBTÍŽE - nevyrovnaná výkonnost
- častý podvýkon

SOCIÁLNÍ VAZBY - problematická pozice v kolektivu

je pro ně těžké porozumět neverbální komunikaci ostatních a správně interpretovat jejich sdělení (jsou vztahovací, vražliví, emočně labilní, zvyčtěně mají pocit časté nespravedlnosti).

Jsou si mnohdy málo vědomi sociálních důsledků svého chování („nedomyšlí následky“). NEINTERPRETUJÍ SPRÁVNĚ - vnímají, prožívají a jedná na základě SVÉ INTERPRETACE.

JSOU NEVYZRÁLÍ V SOCIÁLNÍCH HRÁCH a zejména: vyhledávají mladší děti - vztahy méně obtížné!

JSOU INFANTILNÍ

OBTÍŽE sekundární:

precitlivělost na okolí (znečištění, mnoho lidí....)

na dotek (druhých lidí, oblečení)

na hluč

na stravu

OBTÍŽE v orientaci v čase - obtíže naučit se hodiny, dny, měsíce, roční období. PRO většinu z nás je čas rozdělen na okamžiky, takže dokážeme čas fazovat. Pro dítě s ADHD je často čas ČERNOU DÍROU, kde se vše děje naráz - CHAOS V ORGANIZACI