



# Co to jest ADHD?

ADHD (**zespół nadpobudliwości z deficytem uwagi**) to zaburzenie wpływające na umiejętność skupienia uwagi i kontrolowania impulsywnych zachowań. Jak wskazuje jego nazwa, objawy ADHD dzielą się na dwie kategorie: *deficyt uwagi* i *nadpobudliwość/impulsywność*.

 Deficyt Uwagi	 Nadpobudliwość / Impulsywność
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ trudności w koncentracji na zadaniach</li><li>✓ zapominanie o obowiązkach</li><li>✓ unikanie umyślowo obciążających zadań</li><li>✓ pozorne niesłuchanie innych</li><li>✓ częste gubienie rzeczy</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ ciągły ruch lub "bycie w biegu"</li><li>✓ trudności ze spokojnym stanem w miejscu</li><li>✓ nadmierna rozmowność</li><li>✓ trudności z zadaniami wymagającymi ciszy</li><li>✓ częste mówienie poza kolejnością/przerywanie</li></ul>

**Uwaga:** Każdy od czasu do czasu doświadcza podobnych objawów. Każdemu zdarzy się coś zapomnieć lub po prostu być czymś znudzonym, co jest zupełnie normalne. Gdy diagnoza ADHD wystawiana jest przez specjalistę, bazuje ona na ocenie częstotliwości, nasilenia i konsekwencji objawów.

## Jak naprawdę wygląda ADHD?

W **dzieciństwie**, ADHD może być odbierane jako celowo "złe" zachowanie. Dzieci cierpiące na ADHD mają trudności ze skupieniem się w szkole i często mają kłopoty z powodu swojego rozposzenia. Takie zachowania mogą też frustrować ich rówieśników, prowadząc do odosobnienia.

W **dorostłości**, ADHD może mieć negatywny wpływ na karierę, związki i samoocenę. Objawy deficytu uwagi mogą prowadzić do zapominania o obowiązkach, słabej organizacji i trudności w pracy. Nadpobudliwość przejawia się natomiast w szukaniu wrażeń, dużym zapotrzebowaniu na stymulację i w impulsywnych decyzjach.



## Biologiczne Podłoże

Istnieje (błędne) przekonanie, że ADHD to tylko wymówka na brak dyscypliny. Wiemy jednak, że ADHD ma zbadane podstawy biologiczne. Na przykład, osoby cierpiące na ADHD wykazują zmiany strukturalne w mózgu, szczególnie w obszarach odpowiedzialnych za kontrolę impulsów.

Wiemy także o roli genów: Dzieci rodziców cierpiących na ADHD mają znacznie większe ryzyko wykształcenia tego zaburzenia. Niektóre czynniki środowiskowe także grają rolę, lecz w mniejszym stopniu, niż czynniki genetyczne.

## Terapia ADHD

Nie istnieje lek na ADHD, ale dzięki lekom i psychoterapii, zarówno dzieci jak i dorośli mogą nauczyć się radzić sobie z objawami. Co więcej, niektóre dzieci "wyrastają" z ADHD.

 Psychoterapia	 Leki
Typowa terapia ADHD skupia się na identyfikowaniu swoich mocnych i słabych stron, rozwijaniu umiejętności i uczeniu się sposobów łagodzenia objawów. Często skuteczną jest praca nad osobistymi sposobami radzenia sobie.	Leki nie ulecą w pełni ADHD, lecz skuteczną kuracją może pomóc dzieciom i dorosłym w kontrolowaniu objawów. Najczęstszymi lekami na ADHD są <i>stymulanty</i> .