KRÓTKI PORADNIK:

ADHD U DOROSŁYCH

dialog©
CENTRUM TERAPII

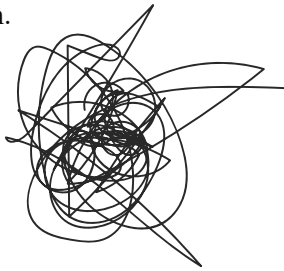
dr Wenesa Gajos
lekarz psychiatra, Kierownik Poradni
ADHD u dorosłych w Centrum Terapii Dialog

Co to jest ADHD?

Pojęcie „Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi" (w skrócie ADHD) opisuje pewien sposób funkcjonowania, w którym osoba doświadcza przewlekłych trudności z koncentracją, nadruchliwością i impulsywnością. Przypuszcza się, że objawy ADHD wynikają z odmiennego wzorca rozwoju układu nerwowego i występują u ok. 2,5% dorosłych, nieco częściej u mężczyzn niż u kobiet. Udział czynników genetycznych w ADHD jest duży, dlatego może ono występować u kilku członków rodziny.

Objawy, które mogą wskazywać, że możesz mieć ADHD:

- Nie możesz skupić dłużej uwagi na zadaniach, które mało Cię interesują, są monotonne, złożone lub wymagają dużo wysiłku i skupienia.
- Popełniasz liczne błędy z nieuwagi lub nadmiarowo sprawdzasz, żeby ich uniknąć.
- W czasie rozmów z innymi często zmieniasz wątki lub tracisz uwagę, rozmyślając o czymś innym.
- Odkładasz wykonywanie zadań albo często je zaczynasz i nie kończysz.
- Wykonujesz zadania na ostatnią chwilę, nadganiasz je pod presją czasu
- Angażujesz się intensywnie w nowe hobby, a potem szybko je porzucasz.
- Masz trudności z planowaniem czasu lub nie trzymasz się utworzonej listy zadań.
- Zapominasz o zadaniach, na przykład o rachunkach do zapłaty lub odpisaniu na maile.
- Nie możesz opanować bałaganu w swoich rzeczach.
- Trudno Ci oszacować czas, przez co się spóźniasz lub przychodzisz dużo za wcześnie.
- Rozpiera Cię energia i angażujesz się w liczne aktywności.
- Masz dużą potrzebę zmian w życiu i lubisz podejmować ryzyko.
- Trudno Ci wypocząć i odprężyć się.
- Potrzebujesz częstych przerw i trudno Ci wysiedzieć dłużej w jednej pozycji.
- Potrzebujesz stale poruszać dłońmi, przedmiotami, nogami.
- Często się niecierpliwisz, na przykład w kolejce, w korku, w poczekalni.
- W głowie myślisz jednocześnie o kilku rzeczach naraz.
- Bywasz gadatliwy, głośny lub ekspresyjny w wypowiedziach.
- Mówisz rzeczy wprost, bez namysłu.
- Impulsywnie dokonujesz zakupów lub podjadasz.



Jak rozpoznaje się ADHD?

Rozpoznanie ADHD wymaga rozmowy ze specjalistą, który ma doświadczenie w diagnostyce ADHD. W trakcie wywiadu omawia się rozwój w okresie dzieciństwa, historię wcześniejszego leczenia i sprawdza obecność objawów ADHD według międzynarodowych kryteriów. Bardzo ważne jest to, czy objawy występowały już na wczesnych etapach życia, czy inne osoby w otoczeniu również je dostrzegały i czy obecnie powodują one konsekwencje w kilku ważnych obszarach życia.

Czy objawy ADHD zmieniają się wraz z wiekiem?

Ponad połowa osób z ADHD rozpoznanym w dzieciństwie nie spełnia kryteriów ADHD w dorosłości, choć najczęściej przez większość życia utrzymują się pewne cechy. Wraz z wiekiem zwykle łagodzi się nadruchliwość i impulsywność, a większość problemów wynika z trudności z koncentracją. Wraz z upływem czasu osoby starają się coraz bardziej dostosować do otoczenia, dlatego stosują różne strategie pozwalające uniknąć konsekwencji i ukryć (zamaskować) objawy, żeby nie doświadczyć krytyki i odrzucenia.

Z tego powodu objawy ADHD u osób dorosłych mogą być często niewidoczne dla otoczenia. Czasami objawy ADHD mogą uwidocznić się późno, najczęściej gdy narosną obciążenia w życiu takie jak na przykład: studia, awans, macierzyństwo.

Czy ADHD różni się u kobiet i mężczyzn?

	♀ KOBIETY	♂ MĘŻCZYŹNI
DIAGNOZA	Otrzymują diagnozę rzadziej i później, ponieważ maskują objawy i sprawiają „mniej kłopotów”.	Otrzymują diagnozę częściej i wcześniej, ponieważ objawy są bardziej widoczne.
OBJAWY	Przeważa deficyt uwagi, nadmierna emocjonalność i gadatliwość.	Przeważa nadruchliwość i impulsywność.
MASKOWANIE	Częściej maskują objawy i „ukrywają je wewnątrz”.	Rzadziej ukrywają objawy i częściej ujawniają je na zewnątrz.
KONSEKWENCJE	Częściej stany depresyjne i lękowe, obniżenie samooceny.	Częściej zachowania ryzykowne, urazy, wypadki i uzależnienia.
WPŁYW NA JAKOŚĆ ŻYCIA I POCZUCIE NIERADZENIA SOBIE	Tak samo znaczący.	

dialog®
CENTRUM TERAPII

Jakie są konsekwencje życia z ADHD?

- Zaniedbywanie swoich potrzeb na rzecz lepszego dopasowania się do otoczenia.
- Trudności z wykorzystaniem w pełni swojego potencjału i osiągnięcia życiowe poniżej możliwości.
- Poczucie niedopasowania, lęk przed porażką i odrzuceniem, poczucie wstydu.
- Nadmiar wymagań względem siebie – aż do perfekcjonizmu, przepracowywania się.
- Trudności w relacjach z innymi – osoby z ADHD mogą być odbierane jako niezaangażowane w relacje lub nadmiernie dominujące w relacjach, trudno im dotrzymywać zobowiązań wobec innych.
- Skłonność do przeciążenia bodźcami zewnętrznymi i podejmowanymi decyzjami.
- Trudności z organizacją życia domowego.
- Częstsze doświadczanie przemocy – w środowisku domowym i wśród rówieśników.
- Większe narażenie na urazy, wypadki i przypadkowe zatrucia.
- Częstsze zmiany partnerów i ryzykowne zachowania seksualne.
- Trudności finansowe i niższy dochód.
- Zwiększona predyspozycja do chorób somatycznych – nadwaga, otyłość, cukrzyca, nadciśnienie, astma, łuszczyca, padaczka, przewlekłe bóle.
- Zwiększona predyspozycja do zaburzeń psychicznych – zaburzenia lękowe i depresyjne, uzależnienia, zaburzenia osobowości, zaburzenia snu, bulimia, napadowe objadanie się, spektrum autyzmu, tiki.

Czy ADHD to tylko trudności?

Osoby z ADHD mają mnóstwo pozytywnych cech i zasobów, które w dobrze dopasowanym środowisku mogą dawać wiele korzyści i satysfakcji. Często są one twórcze i kreatywne, pełne energii i entuzjazmu. W kontakcie bywają otwarte i spontaniczne, dzięki czasu często łatwo nawiązują relacje. Pewna skłonność do ryzyka powoduje, że osoby z ADHD podejmują śmiałe inicjatywy i trudne decyzje. Myślą nieszablonowo i zauważają aspekty niewidoczne dla innych. Często mają sportowe lub medialne uzdolnienia.

Czy ADHD trzeba leczyć?

Udowodniono, że zdiagnozowanie i leczenie ADHD może znacznie poprawić jakość życia. Plan leczenia zależy w dużej mierze od tego, jak nasilone są objawy i jak wiele konsekwencji powodują w życiu. Czasami wystarczy tak dopasować swój **styl życia**, żeby uwzględniał potrzeby wynikające z ADHD. Może to być wybór pracy, która mniej koncentruje się na dokładności i rutynie, a zapewnia wyzwania i częste zmiany. Może to być również wybór takich relacji z ludźmi, w których doświadcza się więcej akceptacji i zrozumienia dla swoich trudności.

Dość często jednak problemy z koncentracją, zapominaniem lub prokrastynacją są na tyle uciążliwe, że leczenie będzie najlepszą opcją. **Leki** na ADHD mają udowodnioną skuteczność i znacznie ułatwiają wykonywanie codziennych zadań. Wbrew licznym obawom mają one dość dobry profil bezpieczeństwa, choć nie zawsze są dobrze tolerowane. Jeżeli z różnych powodów nie można przyjmować leków lub strategie radzenia sobie z objawami nie wystarczają na co dzień, warto poszukać psychoterapeuty.

Na **terapii** można skupiać się nad pracą nad konkretnymi trudnościami i wzmacnianiem umiejętności radzenia sobie – wtedy pomocna będzie terapia w nurcie poznawczo-behawioralnym. Jeśli celem terapii jest poprawa samooceny, relacji z innymi osobami oraz rozumienie swojego funkcjonowania przez pryzmat wcześniejszych doświadczeń, to pomocna będzie terapia długoterminowa w dowolnym nurcie, u specjalisty rozumiejącego specyfikę pracy z ADHD.

W jaki sposób mogę się wspierać, jeżeli mam ADHD?

Na początku zadbaj o diagnozę – pomoże ona lepiej zrozumieć obecne trudności i uznać fakt, że na niektóre aspekty nie miałeś wpływu pomimo licznych starań. Wraz ze specjalistą możesz też rozważyć, czy potrzebne jest leczenie, a jeśli tak – to jakie. Udowodniono, że wczesna diagnoza poprawia rozwój i zapobiega licznym konsekwencjom w przyszłości.

- Poszukaj informacji, na czym polega ADHD. Rozważ, które z objawów sprawiają Ci najwięcej trudności.
- Korzystaj z przydatnych narzędzi – kalendarza i zegara w widocznym miejscu, podręcznego notatnika lub aplikacji, które pomogą się lepiej zorganizować i przypomną o zadaniach.

- Zadania dziel na części, w miarę możliwości zapewniaj sobie ruch w czasie przerw.
- W miarę możliwości upraszczaj zadania, żeby obejmowały jak najmniej elementów.
- Jeżeli jesteś wrażliwy sensorycznie i często się rozpraszasz – pracuj w zatyczkach i unikaj tłumów. Jeżeli jednak szybko się nudzisz, urozmaicaj swoją pracę, korzystając np. z muzyki.
- Zadbaj o higienę snu – czyli stałe pory wstawania i zasypiania oraz odpowiednie wyciszenie przed snem. Niedobór snu pogłębia trudności z koncentracją.
- Pamiętaj o codziennym ruchu – nie leczy, ale poprawia funkcjonowanie osoby z ADHD. Odżywiaj się w sposób urozmaicony.
- Rozwijaj umiejętności samodzielnego uspokajania się – na przykład mindfulness lub medytację
- Doceniaj swoje wysiłki i starania.
- To, co regularnie Ci nie wychodzi, w miarę możliwości zleć innym osobom.
- Wybieraj takie aktywności, w których sobie radzisz. Pomyśl o pracy, która bardziej współgra z Twoim temperamentem.
- Utrzymaj kontakty z osobami, które Cię akceptują i rozumieją Twoje trudności.
- Rozważ udział w grupie wsparcia dla osób z ADHD.

Co możesz zrobić, jeśli bliska osoba doświadcza trudności w związku z ADHD?

1. Nie krytykuj i nie oceniaj – najczęściej osoba z ADHD bardzo się stara spełniać oczekiwania i zdaje sobie sprawę z tego, że pewne zadania sprawiają jej trudność.
2. Kiedy zwracasz się do osoby z ADHD, używaj krótkich i konkretnych sformułowań.
3. Polecenia podziel na etapy. W trakcie zadań umożliwiaj przerwy.
4. Korzystaj z języka, który pomoże eksternalizować objawy, na przykład: „to ADHD przeszkadza twojemu umysłowi działać w zorganizowany sposób”.
5. W miarę swoich możliwości wprowadzaj rutynę i zasady we wspólne życie. Pomaga to zapanować nad chaosem, który odczuwa osoba z ADHD.
6. Doceniaj mocne strony osoby z ADHD i znajdź wspólne zainteresowania i aktywności.
7. Rozważ udział w grupie wsparcia – dla rodziców, partnerów lub bliskich osób z ADHD.

dialog©
CENTRUM TERAPII

Centrum Terapii Dialog to specjalistyczny psychiatryczno-psychologiczny ośrodek medyczny. Łączymy siły ponad 300 doświadczonych specjalistów – lekarzy psychiatrów, neurologów i psychologów, psychoterapeutów – aby dokładnie diagnozować, profesjonalnie pomagać i leczyć w 10 przychodniach w Warszawie oraz online.

Dzięki wieloletniemu doświadczeniu naszych specjalistów prowadzimy Wysokospecjalistyczne Poradnie, w których przyjmują lekarze psychiatrzy specjalizujący się w konkretnych obszarach psychiatrii, m.in. Poradnię Zaburzeń Odżywiania, Poradnię Dysmorfofobii, Poradnię Nerwic i Lęku, Poradnię Depresji, ADHD u Dorosłych czy Poradnię Zaburzeń Snu.

W Dialogu działa również Centrum Psychoterapii, w którym wyłącznie zweryfikowani psychoterapeuci prowadzą psychoterapię indywidualną, grupową, konsultacje dla par i rodzin.

Od 16 lat wspieramy pacjentów z całej Polski w dbaniu o zdrowie psychiczne.

KONTAKT

psychiatrzy.warszawa.pl

22 436 83 50

przychodnia@terapiadialog.pl

Redakcja
mgr Agnieszka Borowska

Opracowanie graficzne
Ewelina Wolska-Gospodarczyk