



ADHD

CZYM JEST I JAK SOBIE Z NIM PORADZIĆ?

CZYM JEST ADHD?

ADHD, a dokładniej Zespół Nadpobudliwości Psychoruchowej, to zaburzenie neurorozwojowe, które ma swój początek w dzieciństwie, choć najczęściej jego pełne spektrum rozwija się pomiędzy 6. a 12. rokiem życia.

Charakteryzuje się trzema głównymi grupami objawów:

- zaburzenia koncentracji uwagi
- nadpobudliwość/hiperaktywność
- impulsywność



1. ZABURZENIA KONCENTRACJI UWAGI CHARAKTERYZUJĄ SIĘ:

- rozpraszaniem się bodźcami zewnętrznymi lub własnymi myślami podczas wykonywania czynności,
- szybkie zmęczenie w trakcie pracy umysłowej, zwłaszcza wymagającej dłuższej koncentracji,
- trudnością z rozpoczęciem oraz zakończeniem danej czynności,
 - odkładaniem rzeczy na ostatnią chwilę,
 - zapominaniem o codziennych obowiązkach,
 - częste gubienie rzeczy,
- trudność w planowaniu i organizacji czasu/pracy,
- świetne skupianie się na tym, co interesujące, ale brak motywacji do reszty,
 - wydawanie się „nieobecny” lub zamyślony,
- częste popełnianie błędów w trakcie nauki i sprawdzianów, wynikające z roztargnienia a nie niewiedzy,
 - niskie poczucie własnej skuteczności.



2.IMPULSYWNOŚĆ

CHARAKTERYZUJE SIĘ

- trudnością w czekaniu na swoją kolej,
- mówieniem rzeczy „nie na miejscu”,
- problemami w stosowaniu się do zasad i norm społecznych,
- „najpierw robi potem myśli” – podejmowaniem działań bez zastanowienia,
- nadmiernymi reakcjami emocjonalnymi, nieadekwatnymi do sytuacji,
- silnym przeżywaniem emocji – „całym sobą”,
- trudnością w wiązaniu relacji rówieśniczych – częste konflikty, narzucanie własnych zasad.

3. NADPOBUDLIWOŚĆ/HIPERAKTYWNOŚĆ

CHARAKTERYZUJE SIĘ:

- „ciągłe bycie w ruchu” – bieganie, chodzenie, wspinanie się, przyjmowanie różnych pozycji ciała, wiercenie się,
- trudność z odpoczynkiem, wyciszaniem się np. przed snem,
 - trudność w cichym wykonywaniu czynności/zabawy,
- nadmierna gadatliwość, szybkie zmienianie tematu, czasami brak logiki w wypowiedziach, przerywanie wypowiedzi innym,

ADHD

DZIELI SIE NA TRZY GŁÓWNE TYPY

01.

z przewagą zaburzeń uwagi – w tym wariancie dominują trudności z koncentracją, a objawy nadpobudliwości i impulsywności są niewielkie lub nieobecne

02.

z przewagą nadpobudliwości-impulsywności - osoby z przewagą tej cechy mają trudność z utrzymaniem spokoju i kontroli nad ruchem oraz mową

03.

typ mieszany – najczęściej spotykany, łączy objawy z obu poprzednich typów.



CO ROBIĆ

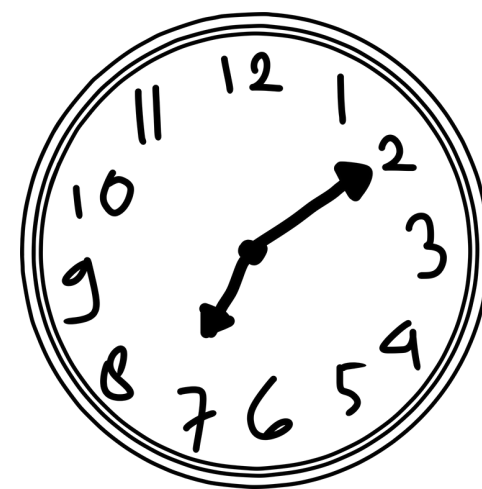
**JEZELI PODEJRZEWASZ U SWOJEGO
DZIECKA ADHD?**

Najlepszym rozwiązaniem jest zgłoszenie się do psychologa diagnosty dziecięcego bądź lekarza psychiatrii dzieci i młodzieży. Wcześnie rozpoznane ADHD pozwala na lepsze wsparcie dziecka w jego codziennym funkcjonowaniu.

DIAGNOZA ADHD

U DZIECI I MŁODZIEŻY

Rozpoznanie ADHD u dzieci opiera się na obserwacji charakterystycznych objawów, które są intensywne, częste i utrzymują się przez co najmniej 6 miesięcy i utrudniają funkcjonowanie dziecka w co najmniej dwóch środowiskach – np. w domu i w szkole. Ważne! Diagnozę w kierunku ADHD można wykonać u dziecka, które ukończyło 6. rok życia.



MAM DIAGNOZĘ I CO DALEJ?

ADHD NIE DA SIĘ „WYLECZYĆ”, ALE MOŻNA SKUTECZNIE ŁAGODZIĆ OBJAWY ORAZ POMÓC DZIECKU W PRAWIDŁOWYM FUNKCJONOWANIU. METODY WSPARCIA OBEJMUJĄ

terapię poznawczo-behawioralną – jest to najlepsza forma wsparcia, która pomaga dziecku zrozumieć samego siebie i pomóc w obszarach, które stanowią problemy

psychoedukację rodziny oraz środowiska szkolnego/przedszkolnego



farmakoterapię – w niektórych przypadkach lekarz psychiatra proponuje farmakoterapię, zwłaszcza jeśli występują silne trudności w zakresie koncentracji uwagi bądź zachowania trudne typu agresja, autoagresja, zachowania opozycyjno-buntownicze

treningi umiejętności społecznych bądź treningi zastępowania agresji

MASZ WIĘCEJ PYTAŃ ?

ZADAJ JE NASZYM SPECJALISTOM:



lek. Magdalena
Bochenek-Szczepanik



mgr. Karolina Rucińska



mgr. Małgorzata Ostrowska



mgr. Katarzyna
Czupryna-Chudek



ODWIEDŹ NASZĄ STRONĘ [KLIKAJĄC TUTAJ](#)
LUB



ZADZWOŃ 507 022 003