

ADHD: Objawy



ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder), czyli zaburzenie deficytu uwagi z nadpobudliwością, stanowi jedno z najczęstszych zaburzeń neurobehawioralnych występujących w dzieciństwie, ale także może towarzyszyć w dorosłym życiu. Objawy tego zaburzenia, takie jak trudności w koncentracji, nadmierna impulsywność oraz nadpobudliwość, mogą przejawiać się w różny sposób.

Pomimo że każdy człowiek może doświadczać chwilowych trudności związanych z koncentracją czy impulsywnością, ADHD utrudnia codzienne funkcjonowanie i może znacząco wpływać na jakość życia.

Objawy ADHD

Trudności z koncentracją:

1

Osoby z ADHD często mają problemy z utrzymaniem uwagi na jednym zadaniu lub działaniu przez dłuższy czas. Łatwo mogą się rozpraszać, zapominać o czymś, co właśnie robią, lub trudno im skupić się na szczegółach.

Nadmierna impulsywność:

2

Działania impulsywne, takie jak przerywanie innym w rozmowie, podejmowanie ryzykownych decyzji bez zastanowienia czy natychmiastowe reagowanie na bodźce, są częstymi objawami ADHD.

Nadpobudliwość:

3

Nadmierne poruszanie się, trudności w uspokojeniu się, wrażenie jakby ktoś "nakręcił na maksimum" ale również siedzenie w jednym miejscu i wiercenie się/podskakująca noga- to cechy, które mogą towarzyszyć osobom z ADHD.

Trudności w organizacji:

4

Zadania długofalowe, planowanie, czy utrzymanie porządku mogą być wyzwaniem dla osób z ADHD. Mogą mieć trudności z zarządzaniem czasem lub przewidywaniem konsekwencji swoich działań.

Problemy w relacjach:

5

ADHD może negatywnie wpływać na relacje interpersonalne, zarówno w sferze osobistej, jak i zawodowej. Trudności w słuchaniu, zapominanie o umówionych spotkaniach czy impulsywne reakcje mogą prowadzić do konfliktów.

Chwila refleksji - test

Jeśli chcesz wstępnie sprawdzić, czy masz ADHD odpowiedz sobie na poniższe pytania opracowane na podstawie listy profesora psychiatrii Russella A. Barkleya, który specjalizuje się w tej tematyce.

Czy często...

- rozpraszasz się podczas wykonywania zadania?
- podejmujesz impulsywne decyzje bez namysłu?
- masz trudności z przerywaniem wykonywania czynności, choć wiesz, że powinienes/aś?
- zaczynasz projekt lub zadanie bez dokładnego przeczytania instrukcji, czy wysłuchania poleceń?
- nie wywiązujesz się z obietnic i postanowień?
- masz problemy z wykonywaniem czynności w zaplanowanym porządku?
- przekraczasz limit prędkości podczas jazdy samochodem?
- zachowujesz się głośniejsze niż inni?
- masz problemy z dokończeniem zadań i projektów?
- masz problemy z planowaniem, rozpoczynasz wiele projektów na raz?
- mówisz dużo, przerywasz innym, nie umiesz czekać na swoją kolej, łatwo wchodzisz w dygresje?
- czujesz, że roznosi cię energia, nie możesz usiedzieć w jednym miejscu?
- spóźniasz i nie masz poczucia czasu?
- gubisz przedmioty i nie wiesz gdzie je położyłeś?
- reagujesz bardzo emocjonalnie na różne wydarzenia?
- najpierw mówisz, potem myślisz?

Jeśli na większość pytań odpowiedziałeś/aś twierdząco, w dodatku są to rzeczywiście problemy, które powodują u Ciebie trudności w codziennym funkcjonowaniu, to warto odbyć diagnozę i skonsultować się ze specjalistą.

