

Neuroróżnorodność w pracy: ADHD

ADHD, czyli zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi, jest często **źle rozumiane** - i to nawet przez tych, którzy żyją z nim na co dzień. Wielu ludzi używa tego terminu w niewłaściwy sposób i w kontekście wyłącznie negatywnych objawów (tymczasem ADHD często towarzyszą niezwykła innowacyjność, kreatywność i wiele innych pozytywnych cech).

Przyjrzyjmy się zatem **kilku faktom i mitom**, by lepiej zrozumieć rzeczywistość neuroatypowych osób wokół nas. Pomoże nam w tym psycholog Katarzyna Wojciechowska.



Mit: ADHD to problem dzieci

Fakt: Jednym z największych mitów na temat ADHD jest to, że diagnozuje się go tylko u dzieci. Jak jest naprawdę? ADHD to schorzenie neurobiologiczne, które może trwać całe życie, przy czym niektóre objawy będą zmieniać się wraz z wiekiem. Wiele dorosłych osób podejrzewa u siebie to schorzenie, ale nie ma oficjalnej diagnozy. Pierwszym krokiem do otrzymania wsparcia w takiej sytuacji jest konsultacja z psychologiem specjalizującym się w diagnozowaniu ADHD u osób dorosłych.

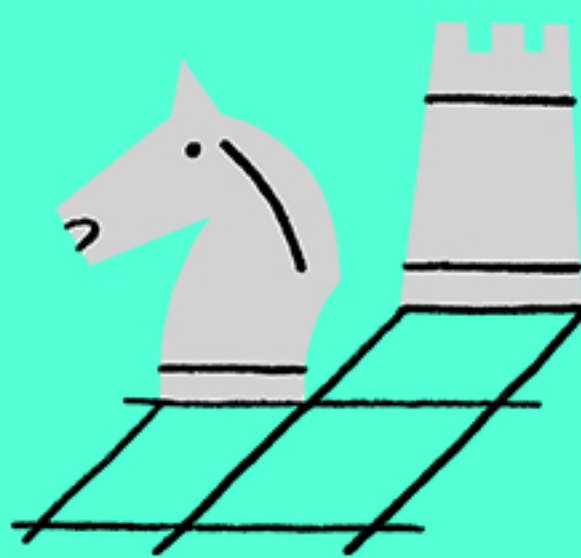
Mit: ADHD może być spowodowane przez niektóre czynniki w wieku dorosłym

Fakt: Często zdarza się, że osoby neurotypowe (czyli nieposiadające zaburzeń) doświadczają okresów nadpobudliwości i zmniejszonej koncentracji, i to z wielu powodów: stresu, braku snu, wielu godzin przed ekranem albo nawet w wyniku skutków ubocznych niektórych leków. Ale same te objawy nie wskazują na obecność ADHD.



Mit: ADHD sprawia, że ludzie nie potrafią się skupić

Fakt: Osoby z ADHD mogą mieć problemy z uwagą i koncentracją, ale jak najbardziej potrafią się skupić. Nadpobudliwość to tylko jeden z możliwych objawów. Innym objawem, o którym mówi się dużo rzadziej, jest nadmierne skupienie (tzw. hyperfocus) na interesujących tematach i czynnościach. Czasami pozwala to osiągnąć niezwykle rezultaty w niektórych obszarach (np. w pracy kreatywnej czy inżynierskiej).



Mit: "Zdolny ale leni"-osoby z ADHD są leniwe

Fakt: Osoby z ADHD mogą potrzebować więcej przypomnień, aby coś zrobić – szczególnie dotyczy to czynności, które wymagają stałego, monotonnego wysiłku umysłowego. Nie wynika to z lenistwa; ich mózg działa po prostu inaczej niż mózg osoby neurotypowej. Jednocześnie mogą świetnie radzić sobie z wielozadaniowością i kreatywnym myśleniem. Osoby z ADHD mogą więc osiągać świetne wyniki. Odpowiednio wykorzystany potencjał ADHD jest wartościowym wkładem w pracę - wnosi m.in. dodatkową energię, hiperkoncentrację, zabawną osobowość, kreatywność czy entuzjazm dla nowych rzeczy.

Czytasz ten newsletter, ponieważ Twoja firma zapewnia dostęp do terapii i sesji coachingowych 1:1 w aplikacji HearMe. W każdej chwili możesz umówić się na anonimową konsultację online. Jeśli potrzebujesz pomocy przy logowaniu, skontaktuj się z działem HR.

