



NEUROWIEDZA

NEWSLETTER O NEURORÓŻNORODNOŚCI
VOL. 3 / STYCZEŃ 2025

mgr Julia Chemiczewska

Dział Rozwoju Pracowników

Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu

Witamy w trzecim wydaniu NeuroWiedzy!

W tym wydaniu naszego newslettera poruszamy temat ADHD – zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi. Omówimy główne objawy, diagnostykę oraz przyjrzymy się różnicom w objawach ADHD u dorosłych i dzieci. Przedstawimy również ogólny obraz objawów u kobiet i dziewczyn, który może różnić się od tego, co stereotypowo postrzegamy jako ADHD.



Czym jest ADHD?

ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) to zaburzenie neurorozwojowe, które objawia się trudnościami z koncentracją, impulsywnością i/lub nadmierną aktywnością. Choć ADHD często kojarzy się z dziećmi, jest to zaburzenie, które towarzyszy osobom przez całe życie. Objawy często jednak zmieniają się wraz z wiekiem.

Objawy ADHD

Typowe objawy ADHD można podzielić na trzy kategorie:

- Deficyt uwagi: trudności z utrzymaniem koncentracji, zapominanie o codziennych obowiązkach, unikanie zadań wymagających długotrwałego wysiłku umysłowego.
- Impulsywność: trudność w czekaniu na swoją kolej, przerywanie innym, podejmowanie pochopnych, często ryzykownych decyzji.
- Nadmierna aktywność: potrzeba nieustannego ruchu, trudność w spokojnym siedzeniu, poczucie wewnętrznego niepokoju.



W klasyfikacji DSM-5 wyróżnia się trzy główne typy ADHD:

1. Typ z przewagą deficytu uwagi: Osoby z tym typem mają szczególne trudności z koncentracją, często zapominają o szczegółach i mają problemy z organizacją.
2. Typ z przewagą nadpobudliwości-impulsywności: Charakteryzuje się nadmiernym ruchem, impulsywnymi zachowaniami i trudnością w spokojnym siedzeniu.
3. Typ mieszany: Łączy objawy obu powyższych typów.

Kryteria diagnostyczne ADHD

Diagnoza ADHD opiera się na spełnieniu określonych kryteriów diagnostycznych:

- U osoby badanej występuje trwały wzór zaburzeń uwagi i/lub nadpobudliwości – impulsywności, który zakłóca funkcjonowanie i rozwój.
- Pierwsze symptomy powinny pojawić się przed 12. rokiem życia.
- Objawy muszą powodować znaczące trudności w funkcjonowaniu w co najmniej dwóch obszarach życia (np. w szkole, pracy, relacjach rodzinnych).
- Wykluczone muszą być inne przyczyny objawów, takie jak problemy ze zdrowiem psychicznym czy choroby somatyczne.

ADHD u dzieci, a dorosłych

U dzieci ADHD często manifestuje się poprzez nadpobudliwość ruchową i/ lub problemy z koncentracją. Dorośli z ADHD mogą zmagać się z trudnościami w organizacji czasu, zapominaniem ważnych terminów czy emocjonalną impulsywnością. Objawy u dorosłych mogą być bardziej subtelne, co często utrudnia diagnozę.



ADHD u kobiet i dziewczyn

Objawy ADHD u dziewcząt i kobiet mogą mieć inny charakter niż u chłopców. Kobiety częściej doświadczają deficytu uwagi niż nadpobudliwości. Częściej również maskują swoje objawy, np. poprzez nadmierne angażowanie się w obowiązki i perfekcjonizm, co może dodatkowo utrudniać postawienie diagnozy.

CODZIENNE ŻYCIE

Codziennie życie z ADHD może nieść ze sobą wyzwania w wielu obszarach, np.

Zarządzanie czasem



Osoby z ADHD mogą mieć trudności z planowaniem i organizacją swojego czasu. Zdarza im się zapominać o ważnych terminach, spóźniać się na spotkania lub mieć problem z ukończeniem zadań na czas.

Koncentracja



Wyzwaniem dla osób z ADHD może być utrzymanie uwagi na jednym zadaniu przez dłuższy czas. Mogą mieć one również trudności z filtrowaniem nieistotnych informacji i skupieniem się na tym, co naprawdę ważne.

Emocje



Nagłe wybuchy złości, frustracja czy zmienne nastroje są częstymi objawami ADHD. Przez impulsywność, osoby z ADHD mogą mieć trudności z kontrolowaniem swoich emocji.

Decyzje



Nadmiar opcji lub brak jasnych priorytetów może sprawić, że podejmowanie decyzji staje się paraliżujące. Osoby z ADHD mogą czuć się przytłoczone i niepewne, co prowadzi do opóźnień w działaniu.

Utrzymanie porządku



Bałagan w domu lub miejscu pracy również może być dużym problemem. Trudności z organizacją mogą prowadzić do chaosu, co dodatkowo utrudnia koncentrację i efektywność.

Zmęczenie



Nieustanne napięcie i konieczność radzenia sobie z wieloma wyzwaniami mogą prowadzić do chronicznego zmęczenia. Osoby z ADHD mogą czuć się wyczerpane zarówno psychicznie, jak i fizycznie.

Radzenie sobie z ADHD wymaga zrozumienia swojego stanu i akceptacji, co pozwala na lepsze zarządzanie objawami. Kluczowe może być stosowanie technik organizacyjnych, takich jak listy zadań i kalendarze, oraz technik koncentracji, takich jak tworzenie cichego miejsca do pracy. Wsparcie społeczne od rodziny, przyjaciół i profesjonalistów zdrowia psychicznego jest również niezwykle ważne w codziennym funkcjonowaniu.