

Żyj lepiej z EAP!

Lh

LIGHTHOUSE

Wsparcie i wiedza



Wrzesień 2023



ADHD U DOROSŁYCH

ADHD (*attention deficit hyperactivity disorder*) to zaburzenie, które dotyczy nie tylko dzieci, lecz także dorosłych. Wiele osób cierpiących na ADHD doświadcza trudności w codziennym funkcjonowaniu zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym.

CZYM JEST ADHD?

Jest to zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi. Został opisany w Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych ICD-10 jako zespół neurorozwojowych zaburzeń psychicznych z objawami takimi jak:

- deficyty uwagi
- nadmierna aktywność
- nadpobudliwość ruchowa
- impulsywność.

W nowej klasyfikacji ICD-11 nie ma już określenia „ADHD” – zamiast tego wprowadzono określenie „zaburzenia z deficytem uwagi i nadaktywnością”. Dzięki temu diagnoza jest bardziej funkcjonalna, pozwala lepiej zrozumieć osobę, która zmaga się z tym zaburzeniem, a także ogranicza nadawanie stygmatyzujących etykiet. Geneza powstawania zaburzenia nie została w pełni wyjaśniona. Badacze tego zjawiska przyjmują, że ma ono związek z budową układu nerwowego (m.in. mniejszą objętością kory przedczołowej), genetyką oraz wpływem środowiska.

OBJAWY ADHD U DOROSŁYCH

Objawy ADHD u dorosłych mogą różnić się od tych u dzieci, co często prowadzi do trudności w zdiagnozowaniu. Poniżej kilka często występujących objawów ADHD u dorosłych:

- kłopoty z organizacją i planowaniem
- trudności z koncentracją
- impulsywność
- zapominanie o ważnych rzeczach
- trudności w wykonywaniu zadań wymagających skupienia
- niemożność uspokojenia się i zrelaksowania
- kłopoty z kontrolą emocji
- problemy z utrzymaniem pracy lub związków.

Objawy te sprawiają, że osoba mierząca się z zaburzeniem, często jest odbierana jako „trudna”, „niesłowna”, „niewspółpracująca”.



E-MAIL EAP



INFOLINIA EAP

WEBINARY EAP

1. Zaloguj się do naszego portalu:
www.myeap24.pl
2. Sprawdź zaplanowane webinary i zarejestruj się.
Inspiruj się do zmian, na dobre.





Wrzesień 2023

Zachęcamy do przeczytania książki Sabine Bernau [ADHD u dorosłych](#)

JAK RADZIĆ SOBIE Z ADHD W PRACY?

Zaburzenie to często utrudnia wykonywanie codziennych obowiązków, ale istnieją strategie, które mogą w tym pomóc. Poniżej kilka praktycznych porad:

1. Organizacja i planowanie

Planowanie i organizacja są pomocne w zarządzaniu czasem i zadaniami. Warto korzystać z kalendarza i listy zadań, by zaplanować dzień.

2. Przerwy i odpoczynek

Przerwy i odpoczynek mogą pomóc w redukcji stresu i poprawie koncentracji. Osoby z ADHD odnoszą korzyści z regularnych przerw i odpoczynku, ponieważ pomagają one utrzymać energię na odpowiednim poziomie.

3. Wyzwania i cele

Ustalanie wyzwań i celów jest pomocne w motywacji i utrzymaniu skupienia. Warto wyznaczać sobie krótkoterminowe cele, by skoncentrować się na zadaniu.

4. Narzędzia i technologie

Istnieją różne narzędzia i technologie, które mogą pomóc w radzeniu sobie z ADHD w miejscu pracy. Narzędzia te obejmują aplikacje do zarządzania zadaniami oraz programy do blokowania rozpraszających stron internetowych.

TERAPIA ADHD

Podobnie jak w przypadku dzieci, u osób dorosłych terapia powinna być kompleksowa i zawierać elementy:

1. psychoedukacji – zarówno pacjenta jak i jego rodziny – obejmującej wyjaśnienie zaburzenia oraz ewentualnych trudności w funkcjonowaniu,
2. farmakoterapii – najczęściej stosowane są tzw. psychostymulanty; farmakoterapia powinna być stosowana pod ścisłą kontrolą lekarza,
3. psychoterapii poznawczo-behawioralnej, która pozwala wypracować umiejętności pozytywnie wpływające na funkcjonowanie w społeczeństwie.

Zaburzenia z deficytem uwagi i nadaktywnością mogą skutecznie utrudniać życie, zwiększając poczucie niezrozumienia i osamotnienia. Zwrócenie się o pomoc do specjalistów może być pierwszym krokiem ku poprawie życia.

*Nie czekaj i zadzwoń! Jeżeli masz problem z ADHD, skontaktuj się ze specjalistą.
Jesteśmy, by Cię wspierać!*