

DOROŚLI I ADHD

ADHD
samtökin



CZYM JEST ADHD

ADHD to uznana międzynarodowo diagnoza psychiatryczna i stanowi skrót od Attention Deficit Hyperactivity Disorder. ADHD jest zaburzeniem neurorozwojowym, które powoduje, że struktury okolicy czołowej mózgu rozwijają się wolniej i/lub słabiej, niż powinny. To, jaki wpływ te objawy wywierają na codzienne życie, bardzo się różni u poszczególnych osób. Obecnie uznaje się, że ADHD wiąże się z zaburzeniem w pewnych strukturach mózgu, które powoduje, że zakończenia nerwowe nie mogą odpowiednio przysyłać między sobą impulsów. Innymi słowy, te struktury mózgu nie funkcjonują prawidłowo.

Przez krótki okres rozróżniano ADHD od ADD, tj. zaburzenia koncentracji uwagi z nadpobudliwością lub bez. Obecnie wiemy już, że podłożem jest to samo zaburzenie neurorozwojowe, a różnica polega jedynie na tym, że niektóre osoby wykazują objawy nadpobudliwości ruchowej, a inne nie.

Wielu osobom ADHD kojarzy się wyłącznie z dziećmi i młodzieżą, a dawniej rodzicom często mówiono, że to jedynie kwestia czasu, kiedy dzieci z ADHD wyrosną ze swoich objawów i tym samym z problemów, które one powodują. Wiedza, którą wówczas posiadano, wskazywała po prostu, że wraz z rozwojem mózgu ADHD cudownie się ulotni. Obecnie dowiedziono, że bynajmniej nie wszystkie dzieci z ADHD uwolnią się od objawów w dorosłym życiu.

Ważne, aby mieć na uwadze, że ADHD jest przede wszystkim wrodzonym zaburzeniem, mimo że w niektórych przypadkach mówi się o chorobie i/lub chorzy na ADHD.

BADANIA NAD DOROSŁYMI OSOBAMI Z ADHD WYKAZUJĄ, ŻE:

- Objawy, które występują u dzieci z ADHD, pojawiają się też u dorosłych, ale zmieniają się z wiekiem oraz rozwojem fizycznym i społecznym (np. od nadpobudliwości do wewnętrznego niepokoju),
- Dorosłe osoby z ADHD od najmłodszych lat miały problemy z koncentracją, nadpobudliwością i impulsywnością, lecz te objawy mają różny wpływ na codzienne życie w zależności od wieku,
- Terapia lekowa przynosi dobre rezultaty wśród dorosłych z ADHD.

PODGRUPY ADHD

W ostatnich latach ADHD jest dzielone na trzy główne grupy, zależnie od dominujących objawów:

- ADHD z dominującym zaburzeniem koncentracji uwagi
- ADHD z dominującą nadpobudliwością i impulsywnością
- ADHD w wersji mieszanej, w której zaburzenia koncentracji, nadpobudliwość i impulsywność są w podobnym stopniu widoczne.



ADHD U DOROSŁYCH

Podobnie jak u dzieci, ADHD wśród dorosłych objawia się w różny sposób. Z symptomami mogą się wiązać rozmaite problemy, ale choć mają one wiele cech wspólnych, to mogą się jednak różnić między poszczególnymi osobami. Bynajmniej nie wszyscy dorośli z ADHD mają poniżej opisane objawy, ale zazwyczaj większość będzie kojarzyć kilka z nich.

Nadpobudliwość ruchowa

Objawia się dużym niepokojem oraz trudnościami z relaksacją. Możesz mieć np. problem ze skoncentrowaniem się na całym filmie, podczas seansu musisz co chwilę korzystać z toalety lub wyjść zapalić. Często sprowadzasz na siebie kłopoty, bo masz tendencję do działania bez zastanowienia.

„Nie rozumiem, jak ludzie mogą obejrzeć cały film bez korzystania jednocześnie z komputera.”

Zaburzenia koncentracji

Zaburzenie koncentracji objawia się łatwą dekoncentracją i niemożnością odsiania zewnętrznych bodźców. Masz trudności ze skupieniem się przy rozwiązywaniu zadań i często zaczynasz odpływać myślami. Klucze, kartki, torebki i ubrania regularnie znikają lub się gubią. Zapominasz o zebraniach, spotkaniach lub nawet o tym, co chciałeś powiedzieć, i możesz mieć problem z nadążaniem za tokiem rozmowy.

„Wydaje mi się bardzo ważne... chwila, co zrobiłem z moim telefonem... o czym to ja mówiłem?”

Impulsywność

Impulsywność przejawia się w mówieniu, zanim pomyślisz, przerywaniu innym w rozmowie, zniecierpliwieniu, np. podczas jazdy samochodem lub czekaniu w kolejce, oraz kupowaniem pod wpływem impulsu. Podejmujesz ryzyko bez myślenia o konsekwencjach, np. jeździsz zbyt szybko lub bierzesz na siebie nieprzemyślane zobowiązania finansowe. Można

by to opisać w ten sposób, że czujesz się źle, gdy nie masz możliwości natychmiastowego zareagowania w stresującej sytuacji. Podejmujesz nagle decyzje bez przemyślenia, oparte na szczątkowych informacjach, co często wpędza cię w dodatkowe problemy.

„Kupiłam samochód na kredyt, ale zapomniałam wziąć pod uwagę comiesięczne raty przy wyliczaniu domowego budżetu.”

Problemy z organizacją

Trudności w organizacji i stawianiu sobie celów mają wpływ na wszystkie aspekty codziennego życia. Możesz mieć problemy z patrzeniem na sprawy kompleksowo, żyjesz w chaosie oraz miewasz trudności z aktywnością i przedsięwzięciami zarówno w domu, jak i w pracy. Przez to twoje życie jest chaotyczne. Często winowajcą jest tu słabe zarządzanie – zdajesz sobie sprawę z upływu czasu, ale masz problemy z oceną, ile trwa wykonanie zadań i wyczuciem, jak mija czas. W związku z tym osoby z ADHD notorycznie się spóźniają, przekraczają terminy lub biorą na siebie więcej, niż są w stanie podołać.

„Nie rozumiem osób, które po prostu biorą się za zadania. Pozbycie się starej pralki zajęło mi półtora roku.”

Wahania nastroju

Osoby z ADHD wykazują często silne reakcje emocjonalne. Zazwyczaj żyją chwilą, co powoduje, że wahania nastroju mogą być silniejsze niż u innych osób. Problemy z koncentracją sprawiają, że nie jesteś równie wytrwały, jak inni. Masz tendencję do marnowania energii na zadania, które innym wydają się proste, ale dla ciebie stają się nie do przejścia. Prowadzi to niejednokrotnie do irytacji i wahań nastroju, które są dla innych osób niezrozumiałe. Czasem się nawet uogólnia, że osoby z ADHD są wybuchowe, ponieważ wahania nastroju pojawiają się często nagle i – w odczuciu innych – bez powodu. Zazwyczaj wiążą się one jednak z otoczeniem, szczególnie z trudnościami w kontaktach społecznych.

„Mogę stracić nad sobą panowanie, szczególnie jak stoję w długim korku. Po prostu tego nie wytrzymuję.”

Trudności w kontaktach

Objawy ADHD mogą wywoływać trudności w kontaktach z rodziną i przyjaciółmi. Wiele czynników ma tu wpływ, np. wahania nastroju, impulsywność i brak cierpliwości. Mogą one powodować, że często się przeprowadzasz i możesz mieć problemy z utrzymaniem bliskich związków, więzów rodzinnych i przyjaźni. Podstawą dobrych kontaktów jest m.in. umiejętność odczytywania sygnałów, zarówno niewypowiedzianych słów, jak i mowy ciała. Może to stanowić dla ciebie wyzwanie, szczególnie jeśli masz problemy ze skupieniem się podczas kontaktów z innymi. Jeżeli dodatkowo odczuwasz, że nie wykorzystujesz w pełni swoich możliwości i że się różnisz od innych osób, ma to duży wpływ na samoocenę i wiarę we własne umiejętności.

„Nie jestem dobry w utrzymywaniu przyjaźni i często zapominam, że też się muszę starać – przyjaciele odczuwają, że jestem nieosiągalny, nawet przez dłuższy czas.”

To, co niewidoczne

Wiele trudności, z którymi zmagają się osoby z ADHD, bywa niewidzialnych. Z zewnątrz sprawiają oni wrażenie energicznych, sympatycznych i pomysłowych. Równocześnie mierzą się z trudnościami, powodującymi problemy w codziennym życiu, szczególnie, gdy trzeba tłumaczyć, czemu sobie nie radzą z najprostszymi rzeczami, tak jak inni. Z tego powodu zdarza się, że osoby z ADHD są postrzegane jako „niezbyt bystre”, podczas gdy prawdziwy powód jest taki, że otoczenie i warunki zakładają błędnie, że wszyscy są tacy sami. Badania wykazują, że ADHD powoduje realne problemy, jeśli masz trudności z korzystaniem ze swoich talentów i ujawnianiem ich. Osoby z ADHD niejednokrotnie mają niższe wykształcenie niż rówieśnicy, często zmieniają pracę i w ostatecznym rozrachunku osiągają w życiu niższy łączny dochód. Druga strona medalu jest taka, że często nie doceniają swoich innych dokonań, nawet wybitnych na tle innych osób.

„Inni mówią, że jestem taki radosny i mam wszystko poukładane, ale wewnątrz czuję chaos, stres i irytację, że nigdy nie udaje mi się nic skończyć.”



ZALETY ADHD

ADHD ma wiele pozytywnych stron. Osoby z ADHD posiadają wyjątkowe umiejętności, które czynią je rozchwytywanymi na różnych polach. Bądź dumny(-na) z tego, że masz ADHD i pielęgnuj swoje mocne strony. Poprzez podejmowanie wyzwań rozwijasz swoją wewnętrzną siłę, pomysłowość, wytrwałość i zdecydowanie.

- **Superkoncentracja.** Masz niezwykłą zdolność wsiąkania w temat, który cię zainteresuje.
- **Niezłomność.** Jesteś specjalistą w adaptowaniu się do nowych okoliczności i nie poddajesz się mimo napotykanych wyzwań.
- **Sympatyczna osobowość.** Zarażasz ciepłem i radością – jesteś osobą, z którą inni pragną przebywać.
- **Hojność.** Nie wahasz się dzielić z bliskimi osobami i hojnie rozporządzasz swoim czasem i możliwościami.
- **Odwaga.** Osoby z ADHD odznacza impulsywność, chęć poznawania nowych tematów i ciekawość. Te cechy sprawiają, że masz odwagę próbować nowych i interesujących rzeczy.
- **Poczucie humoru.** Posiadasz umiejętność śmiania się z własnych błędów i łatwo dostrzegasz zabawne strony różnych sytuacji.
- **Niespodziewane sytuacje.** Jesteś specjalistą w mierzeniu się z niespodziankami.
- **Impulsywność.** Próbujesz nowych rzeczy, bez szczególnego zastanawiania się, dokąd cię zaprowadzą. Urzeczywistniasz nagle pomysły i przeżywasz nowe doświadczenia.
- **Romantyzm.** Cechuje cię ciepło, szczerość i jesteś szczodry, jeśli chodzi o uściski i miłe słowa.
- **Rozmowy.** Lotny umysł i inteligencja prowadzą często do nowych i ciekawych dyskusji. Jesteś szczery i bezpośredni, co sprawia, że szybko poznajesz nowe osoby.
- **Empatia.** Cechuje cię duża empatia i poczucie sprawiedliwości. Wspierasz osoby, które twoim zdaniem doznają krzywdy i dużo z siebie dajesz bliskim.
- **Wytrwałość.** Nic cię nie powstrzymuje przed dążeniem do tego, czego pragniesz.
- **Kreatywność.** Pomysłowość, niestandardowe myślenie i energia pomagają zabłysnąć twoim talentom.
- **Nowy punkt widzenia.** Masz umiejętność spoglądania na sprawy z nowej perspektywy. Często wynajdujesz rozwiązania problemów i masz nowe pomysły, na które inne osoby nie wpadły.

JAKIE SĄ OBJAWY ADHD U DOROSŁYCH?

Wciąż jest niejasne, ile dzieci z ADHD ma objawy w wieku dorosłym. Badania wykazują, że proporcja wynosi 50-70%, jednak trudno to dokładnie określić.

Jeśli założyć, że 8-10% dzieci ma ADHD, można zgodnie z tą oceną stwierdzić, że ok. 5% dorosłych ma objawy ADHD i część tej grupy zмага się z problemami, których podłożem jest to zaburzenie. Badania wykazują, że rozkład według płci jest raczej równy, co jednocześnie wskazuje, że ADHD jest zbyt rzadko diagnozowane wśród kobiet.

Tak jak w przypadku innych zaburzeń psychicznych, nie znaleziono żadnych bezpośrednich biologicznych, genetycznych ani neurologicznych testów, które by diagnozowały ADHD. Zamiast tego proces diagnostyczny opiera się na szczegółowej opinii na podstawie opisu problemów danej osoby możliwie daleko wstecz wraz z badaniem neurologicznym i psychologicznym. Równocześnie bierze się pod uwagę inne czynniki, jak np. choroby i wstrząsy, które mogą powodować objawy podobne do ADHD i tym samym stanowią czynniki wykluczające, chyba że objawy ADHD pojawiły się wcześniej.

Prawdopodobnie częstość występowania ADHD wśród dorosłych jest niedoszacowana. Wynika to z jednej strony z różnych systemów diagnostycznych, a z drugiej strony z ryzyka, że inne zaburzenia zasłaniają diagnozę ADHD, np. lęk, depresja, nadużywanie alkoholu lub narkotyków. Sprawę komplikuje dodatkowo, że wszystkie te czynniki mogą być bezpośrednim skutkiem niezdiagnozowanego lub nielezonego ADHD.

PRZYCZYNY ADHD

ADHD jest zaburzeniem neurorozwojowym i badania wskazują, że wyjaśnienia jego przyczyny należy szukać w neuroprzekaźnikach w strukturach okolicy czołowej mózgu, które odgrywają ważną rolę w sterowaniu zachowaniem. Badania neurologiczne dorosłych osób z ADHD wykazują, że ich problemy są podobne do problemów dzieci z tym zaburzeniem.

Wiadomo obecnie, że główne przyczyny ADHD są dziedziczne, tj. w rodzinie z ADHD występuje zwiększone ryzyko zdiagnozowania ADHD u kolejnych krewnych.

DOROSŁOŚĆ

Wciąż posiadamy niedostateczną wiedzę o dorosłych z ADHD i jego wpływie na codzienne życie. Większość dostępnych obecnie badań koncentruje się na młodszych osobach z tym zaburzeniem, lecz dotkliwie brakuje szerszej wiedzy na temat osób w średnim wieku.

Równie istotne jest jednak podkreślanie, w jaki sposób główne objawy ADHD mogą stanowić mocne strony. Wzrost wiedzy, zrozumienia i edukacji stanowią niezbędne czynniki, żeby te aspekty ADHD miały szansę zostać docenione i były w ten sposób przydatne zarówno dla jednostek, jak i dla społeczeństwa.

Wśród dorosłych z ADHD występuje zwiększone ryzyko różnych problemów psychicznych, np. lęku, fobii społecznej, depresji, choroby afektywnej dwubiegunowej i zaburzeń osobowości. W wielu przypadkach są one bezpośrednim skutkiem niezdiagnozowanego lub nieleczzonego ADHD. Inne czynniki związane są z dziedzicznością, a więc także ze zwiększonym prawdopodobieństwem powiązanych zaburzeń, na które osoba jest ponadprzeciętnie narażona.

W okresie dorastania osoby z ADHD są ponadto w grupie zwiększonego ryzyka, jeśli chodzi o nadużywanie tytoniu, alkoholu i narkotyków. To samo dotyczy dorosłych z ADHD, choć ryzyko nieco spada z wiekiem. Wyniki badań są niejednorodne, ale wiadomo, że w grupie, która zgłasza się po pomoc z powodu problemów z uzależnieniami, jest wyjątkowo duża proporcja osób, które spełniają normy dla zdiagnozowania ADHD. Wskazuje to jasno na związek między objawami ADHD i zwiększonego ryzyka różnego rodzaju



uzależnień. Ponadto okazuje się, że niektóre osoby używają alkoholu i narkotyków jako swojego rodzaju środków samopomocy.

Związek między ADHD a przestępczością jest kontrowersyjny. Badania wykazały, że młode osoby z ADHD są bardziej narażone na popełnienie wykroczeń, a testy na więźniach ujawniły, że znaczna ich liczba ma niezdiagnozowane objawy ADHD.

Nie oznacza to jednak bynajmniej, że ADHD prowadzi do wyżej wymienionych problemów. Jeśli już, to badania z ostatnich lat wskazują, że jeśli dojdą do tego zaburzenia osobowości – u dzieci lub później w dorosłym wieku – to ryzyko znacznie wzrasta.

Dorosłe osoby z ADHD można jednak podzielić na dwie grupy. Z jednej strony tych, którzy zostali zdiagnozowani jako dzieci, otrzymali leczenie i nie znajdują się w grupie zwiększonego ryzyka wykołejenia się. Z drugiej strony tych, którzy otrzymali diagnozę i ewentualną terapię jako dorośli.

Jeśli dorosła osoba z ADHD chciałaby zostać zdiagnozowana, może się zgłosić bezpośrednio do psychiatry lub psychologa. Psychiatra jest niezbędny, jeśli rozważa się terapię lekową. Diagnostyką zajmuje się również zespół ds. ADHD w Landspítali, lecz niezbędne jest skierowanie od lekarza ze specjalizacją internistyczną, np. lekarza rodzinnego.

Na Islandii stałym problemem jest niestety brak specjalistów posiadających odpowiednią wiedzę i specjalizację w terapii ADHD wśród osób dorosłych.



TERAPIA I WSPARCIE

Wiele dorosłych osób z ADHD odczuwa potrzebę wsparcia i pomocy. Jest to w głównej mierze zależne od wpływu objawów na ich życie powszednie. Należy oczywiście rozważyć terapię lekową lub inne uznane rozwiązania, lecz wsparcie ze strony najbliższego otoczenia oraz praca nad samym sobą stanowią nie mniej ważne czynniki. Należy zwrócić uwagę na takie codzienne sprawy, jak:

- Regularny ruch
- Stałe nawyki
- Utrzymywanie porządku w domu
- Pomoc w zarządzaniu finansami
- Organizacja i tworzenie nawyków w szkole i/lub pracy;
- Organizacja czasu wolnego i w kontaktach społecznych.

Wiedza i akceptacja

Przyznanie przed samym sobą i zaakceptowanie, że ADHD stanowi nieodłączną część własnego życia, okazuje się dla wielu osób trudne, lecz stanowi jednocześnie przepustkę do lepszego funkcjonowania. Twój mózg po prostu działa tak, a nie inaczej. Wyszukiwanie informacji oraz uczęszczanie na kursy jest dobrym wyborem, lecz również może pomóc wyedukowanie osób, z którymi przebywasz, czy to z twojej inicjatywy, czy na ich własnych zasadach. Dzięki poszerzeniu wiedzy o ADHD otrzymujesz wgląd, w jaki sposób zaburzenie wpływa na twoje życie i stwarzasz możliwości do lepszego funkcjonowania w istniejących warunkach.

Zdrowy tryb życia

Uregulowanie snu, dobre odżywianie się oraz ruch ułatwiają ci radzenie sobie z codziennym życiem. Mało jest wiarygodnych badań, które by zalecały specjalną dietę jako formę terapii ADHD, ale zdrowy styl życia wraz z odpowiednią dawką ruchu niewątpliwie wpływa korzystnie na ciebie i innych.

Współpraca

Spotkanie innych osób, które zmagają się z podobnymi wyzwaniami, może stanowić istotną część drogi do bardziej wartościowego życia z ADHD. Nie jesteś sam(-a). Nieocenione jest dołączenie do grupy, która rozumie,

przez co przechodzisz, z jakimi wyzwaniami się zmagasz i cię nie ocenia. Takie okoliczności mogą dać ci natchnienie i nowe pomysły. Doświadczenia innych osób pokazują często nową perspektywę i uzmysławiają, w jaki sposób można skierować swoje własne ADHD na lepszy tor.

Stowarzyszenie ADHD organizuje regularne spotkania, z jednej strony dla rodziców dzieci z ADHD, a z drugiej strony dla dorosłych osób z ADHD. Ponadto ciągle zwiększa się oferta cyfrowych materiałów, tj. podcastów, streamingu i nagrań ze spotkań.

Informacje można znaleźć na stronie internetowej stowarzyszenia ADHD: **adhd.is**.

Szkolenia

Niektóre formy terapii polegają na szkoleniu w wykorzystywaniu swoich mocnych stron do zmierzenia się z trudnościami, np. poprzez terapię poznawczo-behawioralną, rozmowy wspierające lub coaching ADHD. Takie formy wsparcia pomagają ci zmierzyć się z czynnikami, które mogą cię ograniczać w czerpaniu z życia pełnymi garściami. Dla niektórych osób psychoterapia u psychologa lub psychiatry jest odpowiednim sposobem, żeby stawić czoła diagnozie i popracować nad samooceną i negatywnymi przeżyciami związanymi z życiem z ADHD.



Leki na ADHD

Terapia lekowa ADHD jest rozwiązaniem, które daje najlepsze rezultaty, a wiele osób opisuje swoje pozytywne doświadczenia z nią związane. Leki dają okolicy czołowej mózgu więcej czasu na wykorzystanie neuroprzekazników, które są niezbędne do przekazywania sygnałów między neuronami. W następstwie mózg funkcjonuje lepiej, co ogranicza główne objawy ADHD. Tym sposobem terapia lekowa ułatwia wykonywanie pewnych czynności i pozwala jednocześnie wyciszyć nagromadzony przez lata chaos. W małych dawkach, zalecanych przez lekarzy, leki na ADHD nie mają działania psychoaktywnego, ale niektóre osoby potrzebują czasu, żeby przyzwycząć się do zmian, i mogą potrzebować wsparcia w okresie przejściowym.

Podobnie jak inne środki, leki na ADHD mogą mieć niepożądane działania uboczne i często chwilę trwa, żeby znaleźć prawidłowy lek i dawkę. W tym okresie trzeba wykazać się cierpliwością i przestrzegać zaleceń lekarza specjalisty. Zdarza się, że efekty uboczne powodują, że farmakoterapia nie jest odpowiednia dla danej osoby. Podobnie niektórzy ludzie decydują się nie korzystać z leków.

Terapia lekowa ADHD pozwala przede wszystkim zmierzyć się z codziennymi wyzwaniami i pracować nad swoimi sprawami. Dlatego też nie powinna nigdy być jedyną formą leczenia, bo połączenie różnych metod daje najlepsze rezultaty. Mogą to być na przykład terapia poznawczo-behawioralna, psychoterapia i/lub praca z coachem ADHD.

„Minęło trochę czasu, zanim doszedłem do tego, co dla mnie działa najlepiej. Niektóre rzeczy sam odkryłem, a o innych doczytałem. Ważną częścią procesu było to, że zreflektowałem się, że potrzebuję pomocy.”



CZY WIESZ, ŻE:

- uważa się, że 5% dorosłych osób ma ADHD
- Að margir fullorðnir með ADHD hafa aldrei fengið greiningu
- Að einnig er hægt að meðhöndla fullorðna með ADHD

ATH



Autorzy: Elín H. Hinriksdóttir
i Vilhjálmur Hjálmarsson

Tłumaczenie: Marta Ewa Bartoszek

Projekt i skład: Gísli Arnarson

Druk: Litlaprent

Wydawca: ADHD samtökin

ADHD samtökin

Háaleitisbraut 13
108 Reykjavík

www.adhd.is
adhd@adhd.is