

## [Transcript] Psychologia, którą warto znać / 66: Czy jesteś osobą dorosłą z ADHD

Dzień dobry, dzień dobry. W dzisiejszym odcinku porozmawiamy na temat ADHD u osób dorosłych. Mam świadomość tego, że w ostatnim czasie coraz więcej osób zastanawia się, czy być może nie jest tak, że część problemów, jakie mają chociażby podczas wykonywania obowiązków zawodowych,

nie wynika przypadkiem z tego, że cierpią na niezdiagnozowane ADHD.

Dlatego dzisiaj postaram się zwrócić waszą uwagę na to, kiedy możemy mówić o ADHD u osoby dorosłej,

no i przede wszystkim, co w takiej sytuacji możemy zrobić.

Ponadto jeszcze jeden skrót i oczywiście ciekawostka.

Nazywam się Mirosław Breivo, jestem psychologiem, więcej o mnie na stronie Breivo.pl,

a to jest 66 odcinek podcastu psychologia, którą warto znać.

Mamy okres wakacyjny, a to jest z jednej strony czas na odpoczynek,

ale też dla wielu osób czas przygotowania się do tego, żeby skutecznie działać w kolejnych miesiącach roku.

I tu być może u części z was pojawia się obawa, że ok, wakacje odpocznę, naładuję akumulatory, będę miał pomysły co robić dalej, no ale po chwili moja motywacja się rozsypie.

Jeżeli macie takie obawy, to być może użyteczne będzie dla was mój kurs, jak utrzymać motywację, w którym to skupiamy się nie tylko na tym, żeby poplanować różne rzeczy, przewidzieć sytuacje, które mogą stanowić problem,

ale przede wszystkim właśnie na tym, co zrobić, żeby nie tylko mieć motywację na początku, na przykład zaraz po urlopie, ale też żeby ją długofalowo utrzymywać.

Kurs podzielony jest na 5 modułów, każdy oczywiście ma nagrania wideo,

ponadto jest tam jeszcze nagranie webinarów, w którym odpowiadam na najczęstsze pytania kursantów.

Naj przede wszystkim jest tam jeszcze 20 ćwiczeń, które ułatwią wam skupienie się na swojej motywacji

i właśnie zadbania o to, żeby była na równym poziomie przez cały rok.

Jeżeli taki kurs wydaje się wam przydatny, to zerknijcie na stronę [utrzymajmotywacje.pl](http://utrzymajmotywacje.pl),

a wspominam o tym dlatego, że do 25 lipca kurs jest w bardzo, bardzo dobrej cenie,

więc jeżeli was interesuje, sprawdźcie na [utrzymajmotywacje.pl](http://utrzymajmotywacje.pl), link oczywiście macie w opisie.

A teraz już wracamy do ADHD.

No to jest ADHD.

ADHD to skrót od zespołu nadpobliwości psychoruchowej z deficytem uwagi

i tak naprawdę to są dwa elementy, które dość skutecznie mówią o czym mówimy, kiedy mamy na myśli ADHD.

Jeden aspekt to nadpobliwość psychoruchowa i nadmierna impulsywność,

a drugi to zaburzenia koncentracji uwagi i może od nich zacznijmy,

ponieważ one wydają się być tym problemem, który powoduje, że wiele osób postanawia coś z tym zrobić.

Wymienię wam objawy, które są charakterystyczne, jeżeli chodzi o zaburzenia koncentracji uwagi, tylko zwróćcie uwagę, zanim już krzykniecie tak to, mnie zdecydowanie mam to,

to jeżeli zanim już do tego dojdziecie, to zwróćcie uwagę na to, żebyśmy mogli diagnozować tego typu zaburzenie,

to z tych dziewięciu objawów, które wymienię, musi się pojawić co najmniej pięć.

## [Transcript] Psychologia, którą warto znać / 66: Czy jesteś osobą dorosłą z ADHD

I to, co jest jeszcze bardzo, bardzo istotne, to to, że kiedy, no weźmy chociażby pierwszy z brzegu objaw, czyli problem z tym, żeby adekwatnie skupiać się na różnych szczegółach, co często prowadzi do popełniania błędów w pracy, no czy jeżeli ktoś jest na etapie edukacji w szkole, wynikających właśnie z braku ostrożności. No i statystycznie to pewnie każdemu albo przynajmniej większości ludzi od czasu do czasu zdarza się popełnić jakiś błąd przez nie uwagę. Więc to, co jest tu charakterystyczne, to to, że te błędy pojawiają się tutaj częściej niż u przeciętnej osoby, a nie, że pojawiają się kiedykolwiek, bo myślę, że gdybyśmy tak to przyjęli, to faktycznie praktycznie każdego moglibyśmy zdiagnozować ADHD. No i jeszcze jeden bardzo ważny aspekt to to, że te zaburzenia powinny mieć miejsce już w dzieciństwie, czyli jeżeli wcześniej nie mieliśmy żadnych tego typu objawów i pojawiły się one u nas po 20 roku życia, to nie jest ADHD, tylko coś innego i należy to dalej diagnozować. Tutaj jeszcze o tym różnicowaniu sobie powiemy za moment. Więc wracając do tych naszych objawów, no właśnie, to pierwszym takim objawem, bazując na kryteriach DSM-5, które zresztą też pozwala zweryfikować między innymi taki dość popularny test, który nazywa się DIWA, to pierwszym z takich kryteriów jest, no właśnie, problem ze skupianiem się na szczegółach, który często prowadzi do błędów z powodu braku ostrożności. Kolejnym kryterium, na którym warto zwrócić uwagę, to trudność ze skupianiem swojej uwagi na zadaniach czy aktywnościach, które się podejmuje w czasie wolnym. Trzecią cechą, która jest też dość typowa, to to, że taka osoba, o której można byłoby z jakich nazwać ADHD, bardzo często sprawia wrażenie jakby nie słuchała tego, co się do niej mówi. I to, czyli z jednej strony sprawia wrażenie takiej też dość mocno rozproszonej, ale też charakterystyczny jest tutaj problem ze stosowaniem się do instrukcji szczególnie takich bardziej złożonych, no i co za tym idzie, kończeniem różnych obowiązków czy to domowych, czy to służbowych, więc i to jest bardzo powiązane z kolejnym punktem, a my wiecie, często z trudnością, z organizacją zadań różnych planów, tak, tutaj w przypadku osób z ADHD to wszystko bardzo często się sypie i to ważne, że nawet pomimo dobrych intencji nieraz się okazuje, że pojawia się chęć zrobienia czegoś, albo pojawia się prośba, żeby ktoś coś zrobił, no i nagle to się rozsypuje, no bo z jakiegoś powodu dochodzi do rozproszenia. Co dalej, pewnym problemem mogą być zadania, które wymagają dłuższego wysiłku, więc dla osób z ADHD to może być bardzo duży wysiłek, żeby przez dłuższy czas skupiać się taką słowo na określonych działaniach, no i co za tym idzie, to wiele osób tego typu działania po prostu stara się unikać, chociaż również pojawiają się sugestie, że czasem problemem jest nie tyle braku uwagi, to raczej problem z regulacją tej uwagi,

dlatego też może się zdarzyć, że osoba właśnie mająca takie zaburzenia koncentracji uwagi z jednej strony będzie się co chwilę rozpraszała, ale z drugiej strony może być tak, że jak się coś wkręci, to będzie trudno jej przestać, więc to też może być pewien aspekt, który jest taki nieoczywisty, ale też można go wziąć pod uwagę.

Jeżeli mówimy o zaburzeniu koncentracji uwagi, no to oczywiście dość mało zaskakujące może być to, że pewnym kryterium, na które warto zwrócić uwagę, jest to, że takie osoby bardzo często mogą gubić różne rzeczy, albo zapominać o nich, przypominać sobie jakoś zdecydowanie za późno.

Ogromnym problemem może być również rozpraszanie się pod wpływem bodźców, które są wokół, czyli żeby móc koncentrować się na zadaniu, potrzebna jest cisza, spokój, najlepiej porządek wokół, no bo wystarczy jeden mały, nie wiem, dźwięk przejeżdżając samochód za oknem i już może się okazać, że tamta uwaga się przełącza i niekoniecznie będzie się pamiętało, co było do zrobienia chwilę wcześniej.

No i takim podsumowania chyba tego wszystkiego, będzie też to, że dość charakterystyczny dla osób z ADHD może być po prostu częste zapominanie o różnego rodzaju codziennych rzeczach.

Czyli tak jak widzicie wszystkie te kryteria to się jasno pokazują, że taki obraz osoby, która ma zaburzenia koncentracji uwagi, no to właśnie charakteryzują się tym, że trudno jest się skupić przez dłuższy czas na jakimś zadaniu, że bardzo często pojawiają się różnego rodzaju rozproszenia, które potrafią wszystko zdemolować całą tą uwagę, a co za tym idzie, bardzo łatwo jest nie dokańczyć różnych rozpoczętych działań, zapominać o nich.

No i to tworzy też problemy oczywiście z jednej strony, z długotrwałym, wytrwałym działaniem, ale też z tym, żeby działać w taki zorganizowany i bezbłędny sposób.

I tutaj też dodajmy, że zanim przejdziemy do drugiego aspektu ADHD, czyli nadpobudliwości psychoruchowej i nadmiernej impulsywności, to może być tak, że część osób spełnia kryteria właśnie zaburzeń koncentracji uwagi, ale już tych nadpobudliwości psychoruchowej nie.

I wtedy będziemy mówić o tak zwanym ADD, czyli po prostu zaburzeniu koncentracji uwagi.

Odnosnie aspektu nadpobudliwości psychoruchowej, to wydaje się dość łatwe do zaobserwowania, ponieważ to są takie osoby, które cierpią na ADHD, które po prostu mają problem z tym, żeby usiedzieć w miejscu, czyli mają potrzebę często niespokojnego poruszania się po pomieszczeniach, trudne jest im dosłownie usiedzieć w miejscu, ale też jakby ta ruchliwość to jedno, ale drugi aspekt często jest powiązany z tym, że działa się w sposób impulsywny, czyli reaguje się bardzo nagle, często zbyt emocjonalnie, co może też prowadzić oczywiście do zbyt emocjonalnych i zbyt impulsywnych decyzji, albo na przykład tego, że się dużo mówi, albo przeszkadza się w wypowiedziach innych osób, na przykład dokańczając ich wypowiedzi przed tym, jak właściwie ktoś zada nam pytanie, a taka osoba już stara się na to odpowiedzieć, więc to jest ten aspekt związany z nadpobudliwością

psychoruchową i nadmierdą impulsywnością.

Przy czym tak jak wspominałem, możemy mieć zaburzenia samej koncentracji uwagi, a ten aspekt nadpobudliwości psychoruchowej nie musi być wcale u nas bardzo widoczny. Co prawda, badania nad przyczynami ADHD jeszcze trwają, ale wiemy, że ma ono podłoże biologiczne,

więc to jest ważne, zarówno dla dorosłych, obwiniających rodziców, jak i de rodziców, którzy obwiniają siebie za to, że zrobili coś nie tak, bo to oznacza, że ADHD nie jest spowodowane błędami wychowawczymi czy niedoborami w tym aspekcie.

Oczywiście aspekty środowiskowe mogą wpływać na to, jak ktoś sobie radzi, czy w jakim stopniu ono będzie się rozwijało,

natomiast jakby samo to, że ktoś ma ADHD, nie jest spowodowane błędami wychowawczymi, więc to jest taki punkt, który możemy wyłączyć.

To może tutaj czas na ciekawostkę.

Ciekawostka.

Badania opublikowane w 2016 roku sugeruje, że jeżeli chodzi o diagnozowanie ADHD-u dzieci, to najmłodsze dzieci w klasie, czyli np. takie urodzone w grudniu, mają większą szansę otrzymania diagnozy ADHD.

Wow, ale ciekawostka.

Ważne jest oczywiście przy diagnozowaniu również zwrócenie uwagi na to, jakie inne czynniki mogą tłumaczyć nasze zachowanie,

bo oczywiście należy je wykluczyć, czyli z jednej strony tak jak wspominałem,

no jeżeli objawy nie pojawiły się u nas od dzieciństwa, tylko pojawiają się w pewnym momencie w dorosłości, to nie jest ADHD, tylko coś innego.

I to, co często należy wykluczyć, no to z jednej strony chociażby zaburzenia efektywne,

tak jak chociażby choroba efektywna dwubiegunowa,

czy w niektórych sytuacjach też depresja,

do tego zaburzenia osobowości tutaj szczególnie borderline,

przy czym może być tak, że jedno, drugiego nie wyklucza, bo często jest tak, że osoby mające ADHD cierpią jednocześnie na depresję,

przy czym rzecz jasna, ja zwracam na to uwagę, natomiast to oczywiście nie jest wasza rola, żeby to różnicować,

tylko specjalistę, do którego ewentualnie się zgłosicie, jeżeli uznacie, że dostrzegacie takie objawy i chcielibyście coś z tym dalej robić,

rzecz jasna nie zaszkodzi też uwzględnić takich bardzo częstych obecnie problemów,

które szczególnie na naszą uwagę mogą wpływać, czyli z jednej strony poziom zmęczenia, braku snu, także rozproszania przez chociażby media społecznościowe i w ogóle szeroko rozumiane korzystanie z urządzeń cyfrowych,

które mogą oczywiście powodować problemy z koncentracją i to nie będzie ADHD.

Oczywiście nie można zapomnieć również o wykluczeniu uszkodzeń mózgu.

To mniej więcej widzimy, z czym mamy do czynienia, czym się charakteryzuje ADHD, no i pytanie co dalej.

Rozdział drugi, co zrobić za DHD?

OK, mamy podejrzenie, że cierpimy na ADHD, jesteśmy osobą dorosłą i co dalej.

Oczywiście w pierwszej kolejności warto też się zastanowić, jak te problemy z zaburzeniami uwagi w komplecie

z nadpobliwością psychoruchową lub bez niej wpływają na naszą codzienność.

Być może jest tak, że udało Wam się mimo wszystko poukładać świat, że redzicie sobie całkiem nieźle,

ale może być tak, że to ADHD, czy wspomniane ADD dość mocno tę waszą codzienność paralizuje

i to zarówno w aspekcie zawodowym, gdzie być może trudno Wam utrzymać pracę,

albo nie rozwijacie swojego potencjału w takim stopniu, w jakim byście mogli,

no bo to jest ważna uwaga, że można mieć ADHD i całkiem wysoki poziom inteligencji.

Więc jeżeli tutaj pojawiają się problemy, to pewnie warto coś z tym zrobić.

Oczywiście ADHD może też wpływać na sytuację w relacjach i tutaj bardzo często jest tak,

że osoby, które są w związku z kimś, to ma ADHD, ale o tym nie wie,

to często zarzucają takie osoby, że nie wiem, nie angażuje się wystarczająco w sprawie domowa,

albo zapomina o wielu rzeczach, co oczywiście może prowadzić do konfliktów.

No i tutaj często sama świadomość takiej diagnozy może być pomocna,

ale właśnie co z diagnozą?

Są dwie ścieżki i w gruncie rzeczy kluczowe pytanie brzmi chyba,

która jest łatwiejsza dla Was do zrealizowania, w sensie bardziej dostępna,

bo można zacząć od wizyty u psychiatry, który przeprowadzi diagnostykę i podejmie dalszy plan leczenia.

Natomiast bardzo często łatwiej jest zacząć od wizyty u psychologa,

który przeprowadzi wspomnianą diagnostykę i dopiero z chociażby z opinią z przeprowadzonego wywiadu

i chociażby wspomnianego testu DIVA udać się do psychiatry po to,

żeby ten na przykład zaproponował leki.

No bo też jeżeli chodzi o leczenie, to właśnie farmakoterapia, czyli leki,

są tutaj taką bazą do tego, żeby sobie z tym ADHD radzić.

Jeżeli chodzi o psychoterapię czy pracę z psychologiem, to tutaj przede wszystkim skupia się na tym,

żeby z jednej strony zrozumieć, czym się charakteryzuje tego ADHD

i wypracować sobie różne sposoby radzenia sobie z nim i funkcjonowania,

pomimo tych zaburzeń, z którymi się mierzymy.

Czasem to jest oczywiście wykorzystywanie tego, co wielu z Was, jeżeli macie ADHD,

prawdopodobnie sobie w jakiś sposób przez lata wypracowało.

No bo tak jak mówimy o tych zaburzeniach koncentracji uwagi,

jeżeli mamy problem z planowaniem, to bardzo często taką bazą jest chociażby to,

żeby zapisywać wszystko, co się da, jeżeli mamy tak samo,

jeżeli mamy problem na przykład z zapominaniem różnych rzeczy.

Więc to jest oczywiście taka podstawowa rzecz, informacja,

ale czasem taka praca skupia się właśnie na takim aspekcie edukacyjnym

i wypracowywania różnego rodzaju narzędzi, mechanizmów zaradczych do tego,

żeby pomimo problemu z tą koncentracją dobrze sobie radzić,

w ramach tworzenia narzędzi do tego, żeby sobie lepiej radzić za ADHD,

oczywiście ważnym aspektem może być danie sobie przestrzeni do tego,

żeby ta nadpobudliwość miała gdzieś ujście,

jak chociażby w postaci aktywności fizycznej,  
czego również nie należy zaniedbywać, bo ma ona tutaj bardzo duże znaczenie.  
Oczywiście można stosować też różnego rodzaju treningi,  
które jednakowo już nie usuną ADHD,  
nie spowodują, że nagle ten nasz poziom koncentracji będzie perfekcyjny,  
ale w pewnym stopniu mogą być użyteczne.  
No i to, co jest często bardzo ważnym aspektem,  
to też praca nad przekonaniem na własny temat,  
budowaniem poczucia własnej wartości,  
no bo jednak osoby, które mają ADHD i nie wiedzą o tym,  
czy nie wiedziały wcześniej,  
nieraz może być tak, że spotykają się z różnego rodzaju negatywnymi opiniami,  
typu, że a ty jesteś leniwy, ciągle zapominasz o różnych rzeczach,  
nie umiesz nic skończyć, nie nadaje się do żadnej roboty, bardziej skomplikowanej.  
No i to oczywiście może mieć ogromny wpływ na poczucie własnej skuteczności  
i często praca nad tym okazuje się być niemiernie ważna,  
no właśnie na tym, żeby poprawić swój poziom koncentracji.  
Podsumowanie.

Zespół nad pobliżności psychoruchowej z deficytami uwagi  
lub same zaburzenie deficytu uwagi może występować także u osób dorosłych  
i często zdiagnozowanie tego zaburzenia  
pozwala zrozumieć lepiej swoje funkcjonowanie  
i też przede wszystkim podjąć działania,  
które pozwalają rozwiązać wiele problemów,  
z którymi takie osoby się często mierzyły,  
tym m.in. opinię otoczenia o tym, że są leniwe, niedbałe,  
a to nie jest kwestia cecha osobowości, tylko zaburzenia.  
Mam nadzieję, że ten odcinek był dla was służyteczny  
i być może stwierdzicie, że jednak adhezeń was nie dotyczy,  
bo to jest kwestia tego, że jednak zdarza wam się,  
ale nie jest to jakoś tak bardzo często, że macie jakiś problem z uwagą  
albo po prostu wynika on z zmęczenia czy z nadmiaru mediów cyfrowych,  
a jeżeli uważacie, że jednak macie takie podejrzania,  
to może będzie inspiracją do tego, żeby podjąć kroki,  
żeby sobie z tym w jakiś sposób poradzić.

Więc do tego was zachęcam.

Jeżeli chcielibyście popracować nad swoim poziomem motywacji,  
to zarknijcie na kurs, jak utrzymać motywację,  
który do wyjeźnego 5 lipca jest w bardzo dobrej cenie,  
a tymczasem już za 2 tygodnie, czyli właśnie 25 lipca,  
porozmawiamy jeszcze trochę na temat tego,  
jak sobie radzić z problemami z koncentracją.  
Do usłyszenia.