

MOCNE STRONY ADHD

Mimo, że zespół ADHD może być odbierany negatywnie w społeczeństwie, nie należy zapominać, iż osoby z ADHD mają również wiele atutów. Należy kłaść na nie nacisk, aby zachęcić do zmiany tego nastawienia. Osoby z zespołem ADHD i ich rodziny oraz ludzie z ich najbliższego otoczenia muszą nauczyć się to doceniać, wspierać i chwalić.

Osoby z zespołem ADHD posiadają dużo bardzo mocnych stron, a w ich szeregach można znaleźć między innymi wielu artystów i naukowców. Do wielu zalet tych osób można zaliczyć:

- Otwartość
- Uczciwość
- Energję
- Troskliwość
- Spostrzegawczość
- Ciekawość
- Zaangażowanie
- Żywą wyobraźnię
- Kreatywność
- Urok osobisty
- Ciepło
- Dobroć
- Dociekliwość
- Nie obrażają się na długo
- Szczerość
- Entuzjizm
- Optymizm
- Rzetelność
- Są twórczy
- Pełni wigoru
- Nie obawiają się nowych wyzwań
- Mają mniejszą potrzebę snu
- Mają bogate poczucie humoru
- Pomocni
- Znajdują nowe rozwiązania
- Nie myślą schematycznie
- Pełni życia i zabawni
- Psozni
- Łatwo wybaczą
- Zaufani przyjaciele
- Łagodni

ADHD
samtökin
(STOWARZYSZENIE ADHD)

- Organizacja liczy prawie 1500 członków i jest w niej dużo miejsca dla nowych członków.
- Rozpowszechnia wiedzę i naukę o ADHD wśród rodzin i innych osób.
- Posiada infolinię, która służy informacjami i poradami odnośnie ADHD.
- Organizuje szkolenia, seminaria, spotkania wsparcia i zebrania edukacyjne.
- Udziela różnego rodzaju informacji o ADHD na stronie internetowej www.adhd.is.
- Wydaje okazały biuletyn informacyjny 2-3 razy w roku.
- Zabezpiecza ochronę interesów osób z zespołem ADHD na forum społecznym.
- Posiada swoją stronę na facebooku.
- Jest zależne finansowo od dotacji osób prywatnych, firm i organizacji.
- Bierze udział we współpracy międzynarodowej i blisko współpracuje ze Stowarzyszeniami ADHD w innych krajach północnych.
- Jest częścią Sjórnarholl – poradni konsultacyjnej, która udziela darmowych osobistych porad dla rodzin. Doradcy Sjórnarholl posiadają duże doświadczenie i wiedzę w zakresie problemów osób z ADHD.

Twoje zrozumienie ma znaczenie
Wspierając czynisz dobro

JESTEŚ DLA NAS WAŻNY

CHCEMY CIĘ ZAPROSIĆ DO NASZEGO ZESPOŁU

- Członkiem stowarzyszenia możesz zostać w szybki i prosty sposób na stronie www.adhd.is
- Organizacje pozarządowe i firmy mogą zostać sponsorami stowarzyszenia zarówno poprzez jednorazowe, jak i comiesięczne dotacje.
- Wszyscy członkowie stowarzyszenia oraz sponsorzy mogą wybrać czy chcą otrzymywać broszurę informacyjną stowarzyszenia drogą pocztową i/lub informacje o tym, co się dzieje w stowarzyszeniu wysyłane e-mailem.
- Specjaliści mogą wybrać, czy chcą regularnie otrzymywać informacje o nowych badaniach i tym, co dzieje się w dziedzinie ADHD na świecie.

ADHD
samtökin
(STOWARZYSZENIE ADHD)

Stowarzyszenie ADHD ma swoją siedzibę na Háaleitisbraut 13, 108 Reykjavík. Biuro jest czynne codziennie we wszystkie dni robocze.

Wszelkich informacji i porad udzielamy telefonicznie pod nr telefonu 581 1110 lub drogą e-mailową adhd@adhd.is

Na stronie internetowej stowarzyszenia www.adhd.is można znaleźć różne materiały oraz szkolenia z dziedziny ADHD. Tam też są dostępne wszystkie ulotki i broszury wydane przez stowarzyszenie.

HVAÐ ER ADHD?
CO TO JEST

ADHD

www.adhd.is

CO TO JEST ADHD

ADHD, czyli Attention Deficit Hyperactivity Disorder jest zaburzeniem neurologicznym, które występuje zwykle we wczesnym okresie życia. ADHD jest całkowicie niezależne od inteligencji, ale może wywierać głęboki wpływ na całe życie codzienne, czyli kompetencje w pracy, umiejętności społeczne i naukę.

ADHD ma wpływ na życie wielu osób i ich rodzin. Muszą one codziennie sprostać różnorodnym wyzwaniom. Życie z ADHD nie jest ani łatwe ani proste, zwłaszcza w nowoczesnym społeczeństwie.

Stowarzyszenie ADHD pracuje nad problemami osób z ADHD i ich krewnych. Głównym celem stowarzyszenia jest uzyskanie większego zrozumienia ADHD i wyzwań, które mu towarzyszą. Strategicznym celem stowarzyszenia jest wspieranie osób z ADHD i właściwe rozwiązywanie ich problemów, w celu polepszenia jakości ich życia.

Stowarzyszenie stawia również na edukację rodziców, rodzin i specjalistów od tego zaburzenia. Materiały edukacyjne i wydawnictwa są konsultowane przez specjalistów i czołowych ekspertów w kraju.

Aby zrealizować swoje cele i zwiększyć zrozumienie społeczeństwa dla ADHD stowarzyszenie potrzebuje twojego wsparcia. Poprzez dofinansowanie pracy stowarzyszenia ADHD, umożliwisz dalszą pracę nad polepszeniem jakości życia i zrozumienia dla tych, którzy zmagają się z ADHD.

Potrzebna jest odpowiednia pomoc i wsparcie w odpowiednim czasie.



GLÓWNE OBJAWY ADHD

ZABURZENIA KONCENTRACJI:

Objawiają się tym, że osoby łatwo rozpraszają się pod wpływem działania czynników zewnętrznych. Mają one duży problem z utrzymaniem uwagi i koncentracji na wykonywanej czynności, często błądzą myślami, nie słuchają uważnie i często zapominają, co zamierzały powiedzieć. Zaburzeniom koncentracji towarzyszą trudności w zorganizowaniu się, przez co osoby te mają kłopot ze sprostaniem wyzwaniom w pracy zawodowej i domowej. W konsekwencji, zaburzenia koncentracji mogą wywierać duży wpływ na proces uczenia się i pracy. Zazwyczaj wychodzą na jaw, dopiero gdy wymagana jest większa koncentracja wraz z rozpoczęciem nauki w szkole.

NIEPOKÓJ RUCHOWY/NADPOBUDLIWOŚĆ

Objawia się dużym pobudzeniem i niezdolnością do zrelaksowania się, siedzenia na miejscu, obejrzenia filmu w całości lub wysłuchania wykładu. Osoby te mówią za dużo i często podniesionym głosem. Są one zawsze w ruchu, w przelocie, zazwyczaj mają jakieś zadania do wykonania, często wiele w tym samym czasie. Niepokój ruchowy jest najbardziej widoczny w najmłodszych latach, ale przeradza się w wewnętrzne pobudzenie w wieku młodzieńczym i dorosłym.

IMPULSYWNOŚĆ

Objawia się w ten sposób, że osoby mogą być niecierpliwe, wtrącają się do rozmowy lub zabawy innych i dokonują impulsywnych zakupów. Często popadają w kłopoty, ponieważ najpierw działają, a dopiero później myślą i nie zdają sobie sprawy z konsekwencji swojego postępowania. Objawami, u osób dorosłych, mogą być trudności z utrzymaniem pracy lub częste zrywanie związków. Osoby te podejmują często pochopne decyzje, które mogą doprowadzić do zaciągania zobowiązań finansowych, którym nie są w stanie sprostać.

Prawdopodobieństwo pojawienia się ADHD jest dużo większe u chłopców niż u dziewcząt, co tłumaczy się tym, iż nadpobudliwość ruchowa jest częstą cechą rozwojową chłopców i są oni częściej kierowani na badania.

Osoby dorosłe, oprócz powyższych objawów mogą zmagać się ze zmianami nastroju, rozrzutnością, dużą wrażliwością na stres i trudnościami z organizacją pracy.

Pamiętaj, że objawy są różne i w różnym stopniu nasilone u poszczególnych osób w zależności od wieku.

CO POWODUJE ADHD

W przeszłości ludzie wierzyli, że na rozwój ADHD miały wpływ warunki i środowisko w dzieciństwie. Dziś badania wykazały jednak, że zdecydowanie najsilniejszym czynnikiem jest gen dziedziczenia. Często zdarza się, że więcej niż jedna osoba w rodzinie zmagają się z ADHD, choć nie zawsze tak jest. Złe wychowanie i nieszczęśliwe dzieciństwo nie są powodami ADHD.

Według badań do czynników mających wpływ na wystąpienie ADHD zalicza się:

- Dziedziczność (60-80 procent uważa się za genetycznie powiązane)
- Komplikacje podczas ciąży
- Wcześnieństwo
- Uszkodzenia mózgu w pierwszym roku życia
- Choroba lub wypadek
- Inne wady rozwojowe

Przyczyny ADHD są biologiczne i wynikają z zakłóceń w systemie neuroprzekaźników mózgu w obszarach, które pełnią istotną rolę w kontrolowaniu zachowania i uwagi.

RÓŻNE RODZAJE ADHD

ADHD MOŻNA PODZIELIĆ NA TRZY PODTYPY:

ADHD z przewagą braku skupienia uwagi

ADHD z przewagą nadpobudliwości i impulsywności

ADHD, które łączy ze sobą oba powyższe przypadki

Około 7-10% dzieci zmagają się z ADHD i około 4,5% dorosłych. Jest to około 6000 dzieci i 10.000 dorosłych na Islandii

ROZWIĄZANIA DLA ADHD

Jeśli osoba z ADHD osiąga sukcesy w życiu codziennym, zmniejsza to stres i pomaga pokonywać trudności. Wszyscy potrzebują pochwał, ale dzieci z ADHD dosłownie ich łakną. Dlatego tak ważne jest chwalić, aby zachęcać i wspierać pożądane zachowania a tym samym zwiększać poczucie własnej wartości i wizerunku.

ORGANIZACJA

Osoby z ADHD zmagają się zazwyczaj z brakiem organizacji. Dobrze zorganizowany dzień ma szczególnie duże znaczenie dla dzieci z ADHD np. poprzez ustanowienie jasnych zasad oraz prostych i stałych nawyków, np. stałe pory snu i posiłków. Osoby dorosłe z ADHD potrzebują zazwyczaj pomocy przy dobrym zorganizowaniu się. Różnego rodzaju urządzenia mogą być przydatne, by ułatwić organizację codziennych obowiązków takie jak komputery, telefony komórkowe, graficzne instrukcje, usługi płatnicze banków i inne ulepszenia.

WSPÓLPRACA/WSPARCIE

Dobra współpraca pomiędzy rodzicami, szkołą i innymi, którzy zajmują się problemami ADHD pomaga znaleźć najlepsze rozwiązania. Poprzez prawidłowe wsparcie istnieje duże prawdopodobieństwo, że dziecko poradzi sobie z trudnościami i nauczy się wykorzystywać swoje mocne strony.

SPOSOBY TERAPII

Dobre wyniki dają grupy wsparcia, rozmowy z psychologiem, terapia poznawczo-behawioralna, behawioralne metody wychowania. Kuracja lekami także przynosi dobre rezultaty, ale w dłuższym okresie czasu, najlepsze jest połączenie obu metod.

METODY POKONYWANIA TRUDNOŚCI

Trudności, na które napotykają osoby z ADHD w życiu codziennym mogą być różnorakie i występować z różnym nasileniem. W związku z tym, do każdego przypadku należy podchodzić indywidualnie. Opiekunowie dzieci z ADHD powinni pomóc każdemu dziecku indywidualnie w znalezieniu najlepszych rozwiązań w radzeniu sobie z obciążeniami codziennego życia i podkreśleniu ich mocnych stron. W ten sam sposób powinni postępować dorośli z ADHD - odnaleźć rozwiązania, które im pomagają i położyć nacisk na swoje mocne strony. Niektóre z tych rozwiązań to regularny sen, ruch, stałe nawyki, podział obowiązków na małe części a przede wszystkim postawienie sobie realnego do zrealizowania celu dotyczącego nauki, pracy i wymagań życia codziennego.