

FELNŐTT FIGYELEMHIÁNYOS HIPERAKTIVITÁSZAVAR (ADHD): MIKOR KÉRJÜNK SEGÍTSÉGET?

Mikor érdemes segítséget kérni?

Amennyiben úgy érzi, hogy az ADHD-s jellemzők egész életében végigkísérték és megnehezítik a mindennapos boldogulását, érdemes megkérdeznie a környezetében élőket is, hogy ők milyenek látják-e Önt? Voltak-e nehézségei gyermekkorban az önszabályozással és a tanulással? A tájékoztatónkban szereplő szűrő kérdőív kitöltésével tovább tájékozódhat, hogy érdemes lehet-e szakember segítségét kérnie.

Ha úgy gondolja, hogy diagnosztizálatlan ADHD-ja van...

- Keresse fel háziorvosát, aki el tudja dönteni, hogy szükséges-e a pszichés ellátórendszer irányába továbbküldeni Önt.
- Ezt követően egy pszichiáter szakorvos vizsgálja meg, aki felméri, hogy problémái háttérében állhat-e testi elváltozás, más pszichés probléma, vagy szükséges-e speciális ambulanciát felkeresnie.
- A felnőttkori ADHD diagnosztizálásra pszichiáter, illetve klinikai szakpszichológus képesített.



Kezelési lehetőségek

A felnőttkori ADHD kezelésére bizonyítottan hatékony **gyógyszeres terápia** áll rendelkezésre, amely önmagában nem szünteti meg a tüneteket, csak segítségül szolgál. A társuló pszichés problémák gyógyszeres vagy pszichoterápiás kezelésével az ADHD tünetek csökkenése is együtt jár, így az azokkal való foglalkozás már félsiker! A **kognitív-viselekedésterápiás módszerek** – akár csoportos, egyéni vagy önsegítő formában – sokat segíthetnek az életminőség javításában.

További tanácsok érintetteknek

- Próbálja ítélezéstől mentesen megismerni saját működését! (*Például mikor mennyi pihenésre van szüksége, mik azok a tényezők, amelyek rontják tüneteit, stb.*)
- Kérjen szakmai segítséget önértékelése javítására, függőségei legyőzésére!
- A mentális terhelés csökkentésére használjon rendszeresen naptárt, jegyzetfüzetet!
- A kinti rend csökkenti a benti káoszt: próbálja meg a külső zajt a legkisebbre csökkenteni, rakjon rendet otthonában akár külső segítség bevonásával!
- Fokozottan figyeljen életmódjára, a megfelelő táplálkozásra, alváshigiénére, testmozgásra!