ADHD

ang. Attention Deficyt Hiperactivity Disorder

opracowała Izabela Tomaszewska

Warszawa 2026

Zespół Nadpobudliwości Psychoruchowej z Deficytem Uwagi lub Zespół Hiperkinetyczny

ang. Hypercinetic Disorder

- Masz problemy z koncentracją uwagi, nadruchliwością, często działasz bardzo impulsywnie i trudno ci się zebrać do nauki? O to jak możesz sobie sam pomóc:

Objawy:

- Zaburzenia koncentracji uwagi
- Nadruchliwość
- Impulsywność

Zaburzenia uwagi

- Trudność z utrzymaniem skupienia.
- Gubienie rzeczy.
- Łatwe rozpraszanie się.
- Unikanie zadań wymagających długiego wysiłku umysłowego.

Niska koncentracja uwagi

Oznacza trudność utrzymania skupienia na jednym zadaniu oraz łatwe uleganie rozproszeniu przez czynniki zewnętrzne (np. hałas) lub wewnętrzne (np. stres).

Główne przyczyny:

- zmęczenie
- brak snu
- nadmiar ekranów
- niezdrowa dieta (zbyt wiele słodyczy)
- stres stany lękowe
- przygnębienie
- niedobór witamin (np. z grupy B)

Sposoby poprawy koncentracji

- Higiena snu – śpij od 9 do 11 godzin na dobę
- Wietrz pomieszczenie
- Ogranicz liczbę przedmiotów w polu widzenia
- Dziel zadania na krótkie bloki czasowe
- Regularny ruch dotlenia mózg i poprawia funkcje poznawcze

Nadruchliwość

- Polega na stałym nadmiernym pobudzeniu ruchowym i wewnętrznym niepokoju, który trudno kontrolować.

Ciągły ruch

- Dziecko lub osoba dorosła ciągle się wierci, porusza rękami lub nogami.
- Wstaje w miejscach w których wymagane jest siedzenie.
- Jest bardzo gadatliwa.

Wewnętrzny napęd

- Osoba czuje się jakby była „napędzana przez silnik”, co utrudnia jej spokojny wypoczynek.

Impulsywność

To skłonność do podejmowania nagłych, nieprzemyślanych działań.

Osoby impulsywne często nie biorą pod uwagę możliwych skutków swoich działań i mogą okazywać gwałtowne reakcje (np. wybuchy gniewu, reagowanie krzykiem i agresją słowną lub fizyczną) na drobne sytuacje. Ponadto charakteryzuje ich :

- przerywanie innym
- wtrącanie się do rozmowy
- wchodzenie w słowo lub odpowiadanie zanim rozmówca skończy wypowiedź
- ryzykowne decyzje finansowe lub życiowe (w przypadku osób dorosłych)
- szybkie rezygnowanie z trudnych projektów, gdy pojawia się znużenie lub trudność.

Reakcje werbalne (słowne):

- mówienie na głos tego co akurat myśli, bez filtrowania i brania pod uwagę uczuć innych osób

Jak sobie radzić?

Z impulsywnością można sobie radzić wprowadzając w codziennym życiu techniki **pauzy, samoregulacji i uważności**

Skuteczne strategie radzenia sobie z impulsywnością:

- Zasada 10minut – gdy poczujesz silny impuls do reakcji, odłóż działanie lub decyzję o 10 minut.
- Rozpoznawanie sygnałów z ciała – zauważ napięcie, przyśpieszony oddech lub ucisk w klatce piersiowej, które poprzedzają wybuch.
- Technika **STOP** – zatrzymaj się, weź oddech, oceń sytuację i dopiero wtedy podejmij decyzję.
- Dbanie o regenerację – wysypiaj się i unikaj przemęczenia, ponieważ brak snu obniża kontrolę nad emocjami.
- Prowadzenie dziennika emocji – zapisuj sytuacje, które wywołały impulsywne zachowanie, aby poznać co najczęściej powoduje twoje wybuchy gniewu lub inne zachowania impulsywne (np. kłótnie, zakupy, stres, sprawdzian)

Planowanie
– zaplanuj wspólnie z rodzicami:

- stałe godziny różnych czynności (bądź określone momenty, np. odrabianie lekcji kiedy mama wróci z pracy)
- planowanie musi się zawsze odbywać razem z rodzicem
- każdy dzień powinien być zaplanowany
- w planie zajęć trzeba przewidzieć czas na zajęcia obowiązkowe, przyjemności i czas wolny
- patrząc na swój plan, musisz wiedzieć, że każdy etap ma koniec
- jeżeli zrobisz szybciej lekcje, to będziesz miał więcej czasu na przyjemności
- potrzebujesz pomocy w wykonywaniu pracy wymagającej długich przygotowań. Dorosły pomoże Ci, wyznaczając poszczególne etapy i czuwając nad ich wykonaniem przez Ciebie
- należy przewidzieć trudne momenty, aby im zapobiegać, choćby poprzez zaplanowanie krótkich przerw relaksacyjnych

Instrukcja pakowania plecaka

1) Plecak pakujemy wieczorem - dnia poprzedzającego pójście do szkoły.
2) Razem z mamą lub tatą bierzemy plan lekcji na następny dzień.
3) W obecności mamy lub taty, pakuj każdy przedmiot po kolei. Pokazując rodzicowi każdy wkładany do teczki zeszyt czy podręcznik.
4) Sprawdzamy zawartość piórnika.
5) Sprawdzamy, czy potrzebne są jakieś nietypowe rzeczy - kostium, przybory na plastykę, pieniądze na wycieczkę itp.
6) Po spakowaniu plecaka nie możesz go już samodzielnie otwierać, ani wyjmować żadnych rzeczy.

Znani ludzie deklarujący się publicznie jako osoby z ADHD

- **Michael Phelps** – amerykański pływak - najbardziej utytułowany olimpijczyk wszechczasów,
  23 krotny mistrz olimpijski,
  26 krotny mistrz świata.
  6 krotnie wybrany najlepszym pływakiem świata



- **Scott Kelly** – amerykański astronauta, pilot wojskowy, komandor marynarki USA, inżynier, spędził cały rok w kosmosie



Znani ludzie deklarujący się publicznie jako osoby z ADHD

- **Emma Watson** – amerykańska aktorka znana z roli Hermiony Granger w serii filmów „Harry Potter”, Pełni funkcję Ambasadora Dobrej Woli ONZ

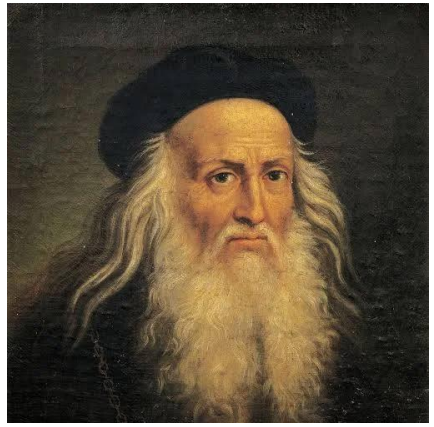


- **Johnny Depp**– amerykański reżyser, producent filmowy, muzyk, aktor znany z kultowych ról, takich jak Kapitan Jack Sparrow w „Piratach z Karaibów” czy roli Edwarda w filmie „Edward Nożycoręki”

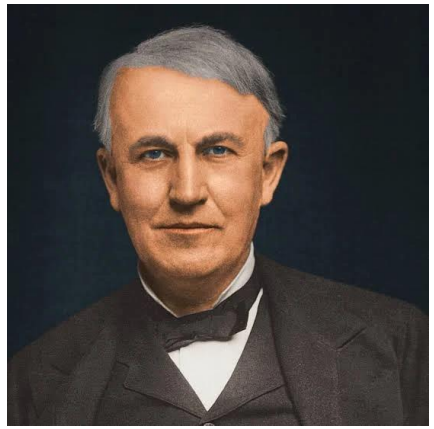


Postaci historycznych nie można w pełni zdiagnozować po latach, jednakże biografowie wielu geniuszy, wskazują na ich zachowania - typowe dla ADHD (np. chaos, intensywna twórczość czy problem z kończeniem projektów).

- **Leonardo da Vinci** – wybitny włoski artysta, malarz, rzeźbiarz, architekt, uczony, wynalazca, inżynier.



- **Thomas Edison**– wynalazca, przedsiębiorca, opatentował ponad 1000 wynalazków i patentów, wynalazł między innymi żarówkę elektryczną.



Dziękuję za uwagę

Izabela Tomaszewska