

**Modulo 6:  
Il disturbo da Deficit di  
Attenzione/Iperattività (ADHD)**

# Comprendere l'ADHD

- Il disturbo da Deficit di Attenzione/iperattività (ADHD) è una condizione medica e neurobiologica che colpisce il funzionamento del cervello e i comportamenti della persona.
- Gli individui affetti da ADHD potrebbero avere difficoltà relative al comportamento, all'apprendimento e all'autocontrollo.



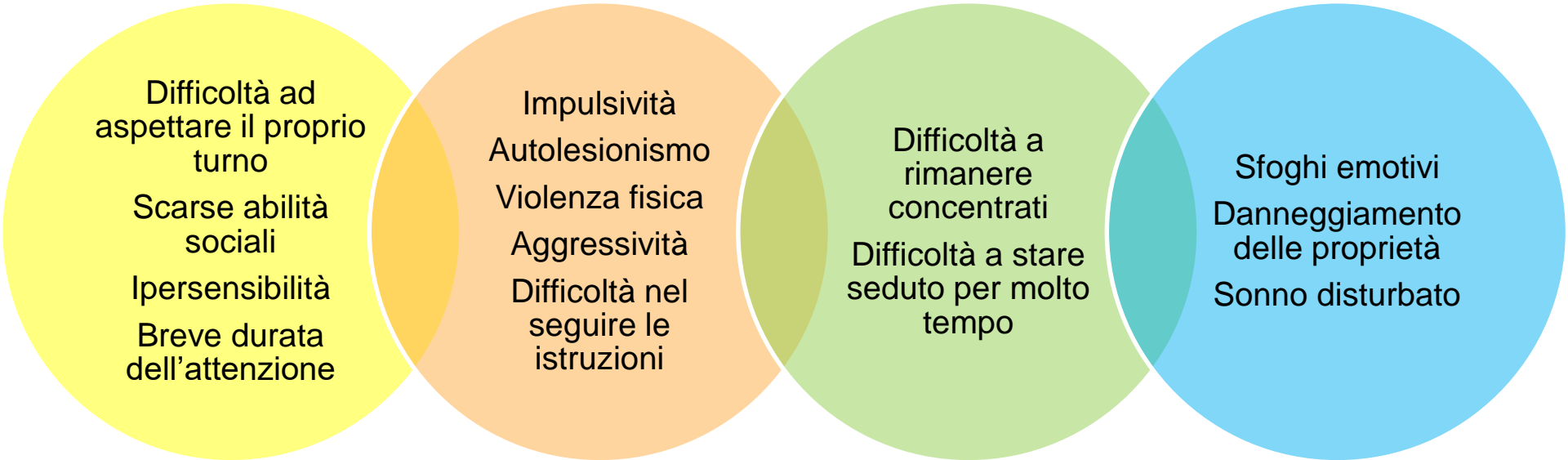
<https://freerangestock.com/photos/59705/yellow-coreopsis-flower-closeup.html>

# Comprendere l'ADHD (proseguimento)

Impulsività, iperattività e disattenzione sono tutte caratteristiche comuni per l'ADHD.

- ✓ Impulsività porta la persona ad agire prima di pensare quale potrebbe essere il risultato della sua azione, ad esempio attraversare una strada trafficata senza controllare quanto possa essere sicuro.
- ✓ Iperattività vuol dire che l'individuo ha difficoltà a rimanere seduto e sente il bisogno di saltare, correre e muoversi costantemente.
- ✓ Disattenzione la persona può avere difficoltà a concentrarsi su qualcosa per lungo tempo, o rimanere concentrato abbastanza a lungo da poter completare un compito.

# Comportamenti da aspettarsi



Difficoltà ad aspettare il proprio turno  
Scarse abilità sociali  
Ipersensibilità  
Breve durata dell'attenzione

Impulsività  
Autolesionismo  
Violenza fisica  
Aggressività  
Difficoltà nel seguire le istruzioni

Difficoltà a rimanere concentrati  
Difficoltà a stare seduto per molto tempo

Sfoghi emotivi  
Danneggiamento delle proprietà  
Sonno disturbato

(ADHD Ireland, 2019)

# Comportamenti da aspettarsi



- Ferite accidentali o autolesionismo: sono fenomeni molto comuni per le persone che vivono con questo disturbo.
- La persona cara, se arrabbiata, può avere difficoltà nell'esprimersi con calma e potrebbe manifestare comportamenti violenti o aggressivi.
- L'interazione sociale può rappresentare una sfida per la persona affetta da ADHD.

<https://freerangestock.com/photos/74930/abstract-person-with-cogwheels-thinking-fast-and-slow--with-cop.html>

# Preoccupazioni

Accettare la diagnosi implica:

- Reazioni comuni
- Pregiudizio

I caregiver si preoccupano del fatto che accettare la diagnosi di ADHD possa causare maggiori difficoltà alla persona che assistono e portarla al rifiuto della diagnosi stessa.



<https://freerangestock.com/photos/48233/happy-child-drawing-a-sunny-landscape-.html>

# Preoccupazioni

- Gli individui con ADHD possono manifestare comportamenti aggressivi o sfoghi violenti.
- Gli atteggiamenti aggressivi possono creare delle difficoltà al caregiver che deve gestire questi sfoghi.
- I disturbi del sonno sono comuni sia nei bambini che negli adulti che soffrono di questa patologia.
- La persona di cui ti prendi cura può impiegare ore nell'addormentarsi e può svegliarsi frequentemente nel corso della notte.

# Preoccupazioni

- ❑ Per molti caregiver può essere un problema decidere se far curare o meno la persona.
- ❑ I caregiver hanno paura che l'uso di farmaci rendano più difficile la risoluzione dei problemi per la persona con ADHD.
- ❑ Gli effetti collaterali di alcuni farmaci, come la perdita dell'appetito, problemi del sonno e l'effetto "zombie" fanno decidere se continuare o meno con farmaci ancora più impegnativi.
- ❑ I genitori che assistono un figlio con ADHD possono preoccuparsi degli effetti che questo può avere sugli altri figli.
- ❑ I sintomi dell'ADHD, a volte, possono essere il risultato di un ambiente familiare caotico e stressante.
- ❑ I caregiver possono soffrire di stress ed esaurimento perché rispondono ai bisogni della persona amata e si prendono cura anche degli altri figli.



# Strategie per l'individuo

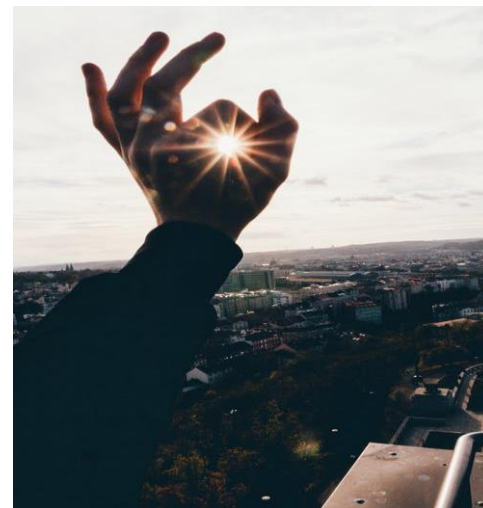


<https://freerangestock.com/photos/50390/spa-stones-shows-equal-value-and-balance.html>

- Creare delle opportunità sociali per la persona cara può aiutarla a sentirsi inclusa e accettata dai suoi pari.
- Ogni opportunità sociale può portare ad altre opportunità!
- Cercare di aiutare la persona quando è insieme ad altri e aiutarla a ricordarsi di rispettare il proprio turno e ascoltare quando gli altri parlano.

# Come rispondere ai comportamenti violenti o aggressivi

- Una delle cose più importanti che un caregiver può fare in situazioni violente o aggressive è rimanere calmo.
- Parlare piano, con un tono di voce pacato e allontanare dalla situazione pericolosa gli altri bambini o persone vulnerabili.
- Chiedere alla persona il motivo per cui è arrabbiata. Ripetere ciò che ha detto per fargli capire di aver ascoltato e sentito.
- Chiedere alla persona di seguirti in un'altra stanza o di uscire per parlare delle emozioni che sta provando. Cambiare ambiente può aiutare a calmare la situazione.



<https://www.pexels.com/photo/architecture-backlit-buildings-city-671549/>

# Altre strategie utili

Pianificare la sicurezza può aiutare il caregiver a supportare la persona con ADHD e imparare a gestire la situazione pericolosa in cui si può trovare.

**Cosa si può fare per tenere al sicuro la persona di cui ti prendi cura?**

- Consigli pratici per rendere la tua casa un posto più sicuro:

\*Serrature su porte e finestre \*cancelletti di sicurezza per le scale \* uso di posate, piatti e tazze di plastica \*tenere gli oggetti affilati o pericolosi (farmaci) in posti sicuri (ROSPA, 2019)

Creare una buona routine del sonno può aiutare la persona ad ottenere ciò di cui ha bisogno, per essere meno stanca e meno irritabile il giorno seguente.

- 2 ore prima di andare a dormire si dovrebbe limitare l'esposizione agli schermi (screen time), l'assunzione di caffeina o bevande e snack ad alto contenuto di zuccheri ed evitare intense attività fisiche.
- Prima di andare a dormire si dovrebbero fare attività tranquille in un ambiente con luce soffusa.
- La luce e la temperatura della stanza dovrebbero essere regolate sulla base dei bisogni della persona (Dodson, 2019)

## Vuoi saperne di più?

Il Pacchetto di Risorse interattivo fornirà informazioni riguardanti:

- I problemi che il caregiver potrebbe avere
- Cosa si può fare
- Consigli utili su come gestire l'onere relativo alle cure
- Come evitare stress e situazioni di sovraccarico
- Come gestire le tue emozioni
- Come accettare il problema
- ... e molto altro!

Troverai anche esercizi e attività per te e per la persona assistita!



**Il Pacchetto di Risorse sarà  
disponibile a partire dall'estate  
2020!**