

**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.



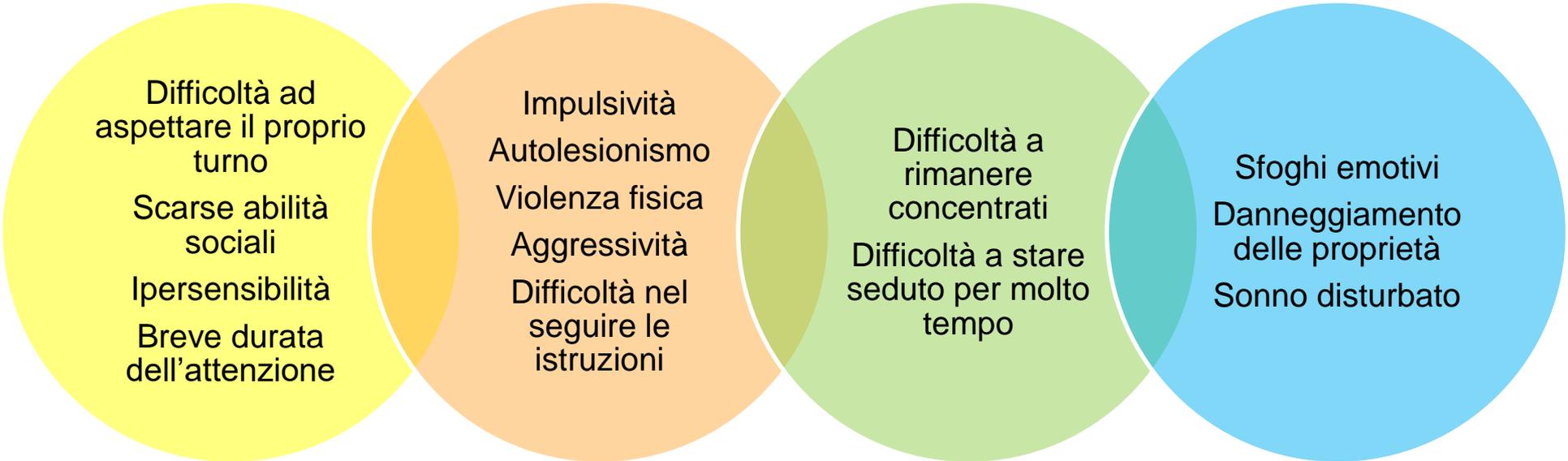
<https://freerangestock.com/photos/59705/yellow-coreopsis-flower-closeup.html>

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

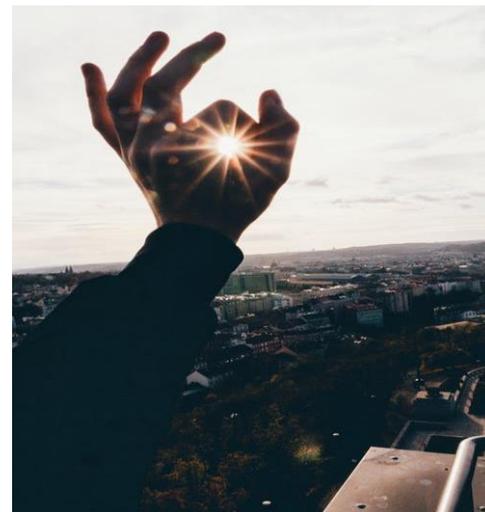


<https://freerangestock.com/photos/50390/spa-stones-shows-equal-value-and-balance.html>

- 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 risorse:

<https://developfc.csicy.com/it/english-5/?lang=it>