CLÍNICA VIVALDI · SCHEDA GRATUITA · NEUROSVILUPPO

Disturbo da deficit di attenzione e iperattività (ADHD)

Schema persistente di disattenzione, iperattività o impulsività che inizia nell'infanzia e incide su studio, lavoro o relazioni. Negli adulti si manifesta spesso come disorganizzazione, dimenticanze, procrastinazione e irrequietezza interiore.

SEGNALI FREQUENTI

- Dimenticanze, distrazioni e difficoltà a organizzarsi
- Impulsività e impazienza
- Irrequietezza fisica o mentale costante

INDICAZIONI PER TE

1. Porta la memoria fuori dalla testa: agenda, sveglie ed elenchi visibili
2. Dividi i compiti grandi in passi da 10-20 minuti
3. Richiedi una valutazione dell'ADHD per valutare il trattamento

PER LA FAMIGLIA E LE PERSONE VICINE

1. Aiuta con promemoria, non con rimproveri
2. Apprezza l'impegno e non solo il risultato

QUANDO CHIEDERE AIUTO

1. Se incide sul lavoro, sullo studio o sulla coppia
2. Se ci sono bassa autostima o ansia per le dimenticanze

DA OSSERVARE E ANNOTARE

☐ Mi distraggo facilmente anche se qualcosa mi interessa

☐ Perdo o dimentico spesso le cose

☐ Faccio fatica a organizzare i compiti e a rispettare le scadenze

☐ Rimando all'ultimo momento ciò che mi costa fatica

☐ Mi sento irrequieto/a o faccio fatica a stare seduto/a

☐ Interrompo o finisco le frasi degli altri

☐ Prendo decisioni in modo impulsivo

☐ Dimentico appuntamenti o impegni

RISORSE GRATUITE

- Test online e indicazioni: clinicavivaldi.com/it/trastorno/trastorno-por-deficit-de-atencion-con-hiperactividad-tdah
- Articolo completo: ADHD negli adulti: clinicavivaldi.com/it/trastorno-tdah-adultos
- Guida gratuita: ADHD negli adulti: clinicavivaldi.com/it/guia-tdah
- FEAADAH: Federazione Spagnola delle Associazioni di Aiuto per l'ADHD: https://www.feaadah.org/
- In Spagna: linea 024 (prevenzione del suicidio, 24 h) · Emergenze 112