



DIAGNOZA ADHD

CZYM JEST ADHD?

OBJAWY ADHD

CZY DOROŚLI MOGĄ MIEĆ ADHD?

JAK WYGLĄDA U NAS DIAGNOZA ADHD?

PO CO MI DIAGNOZA?

CO DALEJ?

PRACOWNIA DOBREGO ŻYCIA



CZYM JEST ADHD?

ADHD - naukowo i podręcznikowo jest to zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi, (nadpobudliwość psychoruchowa, ang. attention deficit hyperactivity disorder).

To coś więcej niż po prostu „rozkojarzenie” czy „żywe dziecko”. **To neurobiologiczne zaburzenie rozwoju, które wpływa na sposób, w jaki mózg przetwarza informacje, planuje działania i zarządza impulsywnością.**

Jest to zaburzenie neurorozwojowe, które przeważnie ujawnia się w dzieciństwie (często może nie być dostrzegalne). ADHD traktowane jest jako przypadłość neurologiczna o podłożu genetycznym. Według badań najczęściej ujawnia się zazwyczaj przed 7. rokiem życia. ALE! Objawy mogą się pojawiać wcześniej, już nawet w wieku niemowlęcym.

Objawy ADHD zmieniają się wraz z rozwojem osobowości i zdolności poznawczych człowieka. Przez zmieniające się role człowieka, rosnącą liczbę obowiązków, nowe wyzwania życiowe ADHD może przyjmować inną postać niż w okresie dzieciństwa, czyli objawy i ich widoczność może się zmieniać.

ADHD wpływa na rozwój mózgu i układu nerwowego przez co u osób z ADHD inaczej działają funkcje wykonawcze. Chcę, żebyś zapamiętał, że ADHD = inna budowa mózgu = inne działanie funkcji wykonawczych.

ADHD może kojarzyć się również z dopaminą, a raczej z innym jej przetwarzaniem. Wielu moich pacjentów porównuje swoje ADHD do chomika, który nie może się zatrzymać, który jest nieprzewidywalny. Nie wiesz czego po nim się spodziewać. Czy zastaniesz go wiecznie śpiącego i wymęczonego, a może akurat będzie pędził w swoim kołowrotku dopóki nie padnie. Takie właśnie jest ADHD. Jak maszyna losująca - nigdy nie wiesz co danego dnia Ci przyniesie.

Na początek, jak już wiemy o czym mówimy... odpowiedzmy sobie na kilka pytań!



CZY DOROŚLI MOGĄ MIEĆ ADHD?

Tak!

Dorośli mogą mieć ADHD. Chociaż ADHD stereotypowo kojarzone jest głównie z dziećmi, a zwłaszcza z chłopcami, którzy "latają po ścianach", to wbrew pozorom współczesne badania wskazują, że może ono utrzymać się w wieku dorosłym lub być diagnozowane po raz pierwszy w tym okresie życia!

W DSM V (taka biblia dla specjalistów zajmujących się zdrowiem psychicznym, w którym są oficjalnie opisane wszelkiego rodzaju zaburzenia) również w objawach ADHD są uwzględniani dorośli.

I ciekawostka, która najbardziej mnie zaskoczyła, to szacuje się, że w przybliżeniu, na świecie jest około 176 milionów dorosłych z ADHD i około 130 milionów dzieci. Co może wskazywać, że ADHD dotyczy aktualnie bardziej dorosłych niż dzieci...
ALE!

Traktuj te dane raczej jako ciekawostkę i dosyć ostrożnie ze względu na różnice w metodologii badań i dostępności opieki zdrowotnej.

Podsumowując: ADHD to zaburzenie, które może występować zarówno u dzieci, jak i dorosłych. Niezależnie od płci, statusu ekonomicznego, wykształcenia, kraju, doświadczeń itd.



JAKIE SĄ OBJAWY ADHD U DOROSŁYCH?

ADHD jest jednym z najczęstszych zaburzeń neurorozwojowych występujących w dzieciństwie. Objawy ADHD utrzymują się u ponad 70% młodzieży i 30-66% dorosłych (choć zaczyna mówić się, że ta liczba rośnie). U większości osób z ADHD wraz z wiekiem występujące objawy zaczynają się zmieniać np. zmniejsza się poziom ruchliwości albo impulsywności, ale zaczynają być bardziej dostrzegalne problemy z organizacją czasu i koncentracją uwagi.

Taka zmiana może być wynikiem zwiększania się ilości obowiązków i zadań, wkraczaniem w nowe role życiowe, co wiąże się z nowymi wyzwaniami. Dodatkowo niektóre osoby w wyniku swoich doświadczeń życiowych zaczynają świetnie maskować swoje objawy np. częsta krytyka i wyśmiewanie ze względu na gadulstwo mogła spowodować zamknięcie się w sobie. Warto wziąć też pod uwagę, że niektóre współwystępujące zaburzenia mogą hamować albo "podbijać" niektóre objawy.

Mówiąc o ADHD i objawach trzeba wspomnieć o kilku rodzajach objawów, które nie są rozróżniane w tik-tokach, na Instagramie - generalnie mało się o nich mówi, a pomagają zrozumieć na czym polega cały obraz ADHD.

Możemy mówić o objawach:

a) osiowych (głównych) - czyli takich, które są taką podstawą diagnostyczną. To ich występowanie "przesądza", czy u kogoś diagnozuje się ADHD czy nie. Są zawarte w DSM-V i ICD-11 (tych bibliach dla specjalistów gdzie są opisy i objawy zaburzeń). W głównej mierze, to je biorę pod uwagę diagnozując ADHD. Ale nie tylko!

b) współwystępujących (komorbidalne) - czyli takie, które często pojawiają się obok ADHD, ale nie są jego podstawą diagnostyczną. Ich obecność może mocno komplikować obraz osoby z ADHD i wpływać na jej funkcjonowanie. Bardziej są związane z zaburzeniami np. objawy depresji, objawy zaburzeń lękowych. Czyli to są takie objawy, które mówią mi, że coś może współwystępować z ADHD.

c) nieoczywistych (nietypowe, towarzyszące, funkcjonalne) - czyli takie, które nie wchodzą w oficjalne kryteria diagnostyczne, ale są bardzo częste w realnym życiu osób z ADHD. Wynikają z zaburzeń tzw. funkcji wykonawczych albo są emocjonalną lub sensoryczną konsekwencją ADHD np. problemy ze snem, nieświadomość upływu czasu.

PRACOWNIA DOBREGO ŻYCIA



JAKIE SĄ OBJAWY ADHD U DOROSŁYCH?

Zaczynając od podstaw - ADHD charakteryzuje się trzema głównymi cechami (objawy główne) - to taka nasza baza diagnostyczna:

- problemami z utrzymywaniem koncentracji,
- nadmierną impulsywnością,
- nieadekwatną aktywnością ruchową, która jest nieodpowiednia do wieku danej osoby.

W zależności od dominującego obszaru rozpoznajemy trzy podtypy ADHD, które mogą się zmieniać u osoby z ADHD wraz z wiekiem:

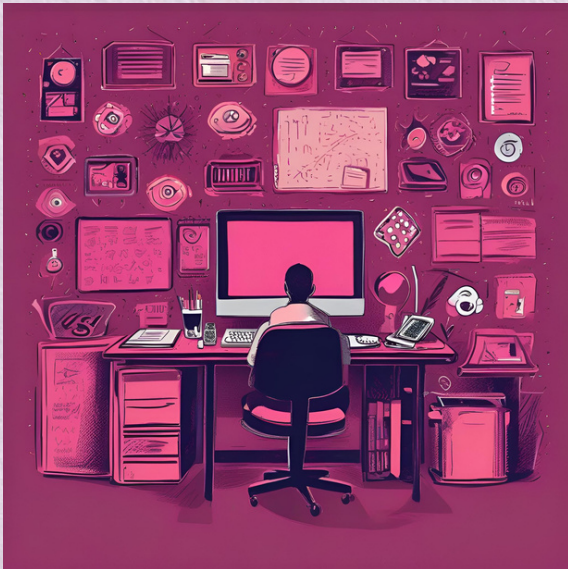
- podtyp z przewagą zaburzeń uwagi (często można się spotkać z określeniem ADD - chociaż raczej już odchodzi się od tej nazwy)
- podtyp z przewagą nadruchliwości i impulsywności
- podtyp mieszany (najczęściej diagnozowany - 50-75%)

WAŻNE! Nie trzeba spełniać wszystkich objawów, żeby mieć diagnozę ADHD. U każdej osoby ze zdiagnozowanym ADHD - objawy mogą się różnić i inaczej się objawiać. U niektórych objawy będą bardzo widoczne, a u innych bardziej ukryte i maskowane. Dlatego wiele osób z ADHD w dorosłości długo nie rozumie, skąd wynikają ich trudności.

PRACOWNIA DOBREGO ŻYCIA



JAKIE SĄ OBJAWY ADHD U DOROSŁYCH?



TRUDNOŚCI Z KONCENTRACJĄ

- trudności ze skupieniem się na szczegółach/częste błędy
- trudności ze skupieniem się w codziennych aktywnościach
- trudności ze słuchaniem podczas rozmów
- trudności z dokończeniem zadań
- unikanie nudnych zadań
- gubienie przedmiotów
- łatwe rozpraszanie się
- zapomnianie o codziennych obowiązkach



IMPULSYWNOŚĆ I PSYCHORUCHOWOŚĆ:

- niespokojne ruchy rąk/nóg, wiercenie się
- częste wstawanie z miejsca
- wewnętrzny niepokój, trudności z odpoczynkiem
- częste bycie w ruchu
- nadmierne mówienie
- impulsywne odpowiedzi
- przerywanie innym, narzucanie się im
- trudności z czekaniem na swoją kolej, niecierpliwość



CZY ADHD TO CHOROBA PSYCHICZNA?

NIE!

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej należy do **zaburzeń neurorozwojowych**. Tego typu problemy ujawniają się najczęściej we wczesnym okresie życia. Ich objawy są uwarunkowane zidentyfikowanymi zmianami na podłożu neurobiologicznym i ściśle z nimi związane. Możemy je nazwać bardziej zaburzeniem związanym z funkcjonowaniem mózgu. To dlaczego ADHD zajmuje się psycholog, psychoterapeuta czy psychiatra?

A dlatego, że objawy charakterystyczne dla ADHD mogą być minimalizowane przy użyciu farmakologii oraz wszelkiego rodzaju dostępnych narzędzi używanych przez psychologów i psychoterapeutów. Dodatkowo ADHD ma duży wpływ na funkcjonowanie emocjonalne, społeczne i poznawcze osoby. Choć ADHD nie jest chorobą psychiczną w sensie psychotycznym, może powodować trudności w radzeniu sobie w życiu codziennym.

Jednak ADHD może współwystępować z innymi zaburzeniami psychicznymi.

Podsumowując: ADHD nie jest uznawane za zaburzenie psychiczne w tradycyjnym sensie, jak np. depresja czy schizofrenia.



PO CO MI DIAGNOZA?

Wielu dorosłych latami żyje z poczuciem, że coś jest z nimi „nie tak”. Zmagają się z problemami w organizacji codziennych spraw, trudnościami w pracy, napięciem w relacjach czy ciągłym chaosem w głowie. Często słyszą od otoczenia, że są leniwi, nieodpowiedzialni, „nie ogarniają” - i zaczynają sami w to wierzyć. Tymczasem prawda jest zupełnie inna: to nie brak silnej woli ani motywacji, ale neurobiologia mózgu, która działa po prostu inaczej.

Diagnoza ADHD daje przede wszystkim **zrozumienie**. To moment, w którym wiele osób po raz pierwszy w życiu układa w całość swoje doświadczenia - dzieciństwo pełne komentarzy typu „zbyt energiczny”, nastoletnie problemy ze skupieniem w szkole, a później dorosłe trudności z terminami, relacjami czy organizacją pracy. Zamiast obwiniać siebie, można zobaczyć, że te wyzwania mają swoje źródło i nazwę.

Drugą ogromną wartością diagnozy jest **ulga**. Ulgę daje świadomość, że nie jesteś sam - że są tysiące ludzi, którzy doświadczają podobnych trudności i że istnieją konkretne sposoby, by sobie z nimi radzić.

Dzięki diagnozie łatwiej jest także sięgnąć po odpowiednie wsparcie:

- profesjonalną terapię,
- psychoedukację,
- farmakoterapię,

- strategie organizacyjne,
- czy grupy wsparcia, w których można wymieniać doświadczenia z innymi dorosłymi z ADHD.

Diagnoza bywa też ważna w życiu zawodowym i prywatnym. Rozumiejąc swoje potrzeby, możesz lepiej negocjować warunki pracy, wprowadzać narzędzia ułatwiające organizację czy szukać środowisk, w których Twój sposób działania będzie atutem, a nie przeszkodą. W relacjach z bliskimi diagnoza często **otwiera przestrzeń** do szczerzej rozmowy: partner, rodzina czy przyjaciele mogą zrozumieć, że pewne zachowania nie wynikają ze złej woli, lecz z tego, jak działa Twój mózg.

Wreszcie - diagnoza daje **nadzieję**. Nadzieję, że nie musisz już całe życie walczyć z poczuciem winy, że możesz nauczyć się strategii, które naprawdę działają i że ADHD to nie tylko trudności, ale także mocne strony: kreatywność, nieszablonowe myślenie, energia i pasja.

Dlatego diagnoza ADHD nie jest etykietą, która coś odbiera. Wręcz przeciwnie - to narzędzie, które pozwala odzyskać siebie. To początek drogi, na której możesz wreszcie żyć w zgodzie ze sobą, zamiast ciągle próbować dopasować się do świata, który działa inaczej.



JAK WYGLĄDA DIAGNOZA ADHD?

Diagnoza ADHD to nie jest szybki test z internetu ani krótka ankieta, którą można „oddać do ręki” i po 10 minutach wiedzieć wszystko o sobie. Takie podejście często robi więcej złego niż dobrego - zostawia osoby z poczuciem, że „coś jest na papierze”, ale w praktyce nie wiadomo, co z tym zrobić.

Prawdziwa diagnoza to proces. To wspólna droga, podczas której krok po kroku sprawdzamy, czy Twoje trudności faktycznie wynikają z ADHD, czy może z innych przyczyn. Dlatego każda diagnoza jest inna - tak samo jak każda osoba, która przychodzi z pytaniem o siebie.

U nas nie dostaniesz testu do domu, nie zostaniesz bez odpowiedzi na twoje pytania. Ale okej, jak to u nas wygląda...?

Krok 1 - rozmowa i poznanie Twojej historii

Zaczynamy od dwóch/trzech spotkań konsultacyjnych. To czas, kiedy opowiadasz o swoich trudnościach, doświadczeniach z dzieciństwa, pracy, szkoły czy relacji. Opowiadasz skąd twoje podejrzenie, że to może być ADHD. My z kolei dopytujemy o szczegóły, które mogą wydawać się drobiazgami, ale są bardzo ważne diagnostycznie. Wykluczamy inne możliwości Twoich trudności (profesjonalnie nazywamy, to różnicowaniem). Już na tym etapie zwykle wiemy, czy diagnoza ADHD ma sens, czy lepiej szukać innych przyczyn.

Krok 2 - wywiad diagnostyczny (DIVA 5.0 i inne narzędzia)

Kolejnym etapem jest pogłębiony wywiad diagnostyczny DIVA 5.0 - jedno z najlepiej przebadanych narzędzi do diagnozy ADHD u dorosłych. To nie jest zwykły test, który wypełnia się w samotności, ale szczegółowa rozmowa, która pozwala przeanalizować Twoje funkcjonowanie zarówno w dzieciństwie, jak i teraz. To etap, na którym prosba kierowana jest również do Twoich bliskich, aby wypełnili, krótką ankietę - ich spojrzenie często wnosi dodatkowe informacje.

Jeśli jest taka potrzeba, korzystamy także z dodatkowych kwestionariuszy, żeby upewnić się, że objawy nie wynikają z innych trudności.

Krok 3 - podsumowanie i konkretne wskazówki

Po zakończeniu całego procesu nie zostajesz z pustym „tak” lub „nie”. Otrzymujesz jasną informację zwrotną - zarówno w rozmowie, jak i w formie pisemnej opinii. Najważniejsze jednak są zalecenia, które pomagają Ci zrobić kolejny krok: czy to farmakoterapia, terapia, wsparcie edukacyjne, grupy wsparcia, czy inne formy pomocy. Dodatkowo otrzymujesz materiały psychoedukacyjne i rekomendacje książek czy kursów - tak, byś miał* od razu praktyczne narzędzia do działania.



DLACZEGO TO WAŻNE?

Coraz częściej można spotkać się z diagnozami stawianymi w pośpiechu - czasem na podstawie krótkiego testu, ankiety wypełnionej online albo jednej, pobieżnej rozmowy. Na pierwszy rzut oka wydaje się, że to szybka droga do odpowiedzi. Ale w praktyce takie podejście często przynosi więcej szkody niż pożytku:

- zostawia osobę z poczuciem, że „mam ADHD, ale co teraz?”,
- nie daje narzędzi do radzenia sobie z codziennością,
- a bywa, że jest po prostu nietrafne - bo objawy mogą wynikać z innych trudności (np. depresji, lęku, zaburzeń snu czy przeciążenia stresem, nadmiernego używania telefonu).

Rzetelna diagnoza to coś zupełnie innego. To proces, który pozwala zrozumieć siebie w całości - nie tylko przez pryzmat objawów. Dzięki temu:

- **Masz pewność** - diagnoza jest dokładna, oparta na sprawdzonych narzędziach i rozmowie, a nie na szybkiej ankiecie.
- **Nie jesteś sam* z papierkiem** - dostajesz jasne wskazówki, co możesz zrobić dalej, gdzie szukać pomocy i jak lepiej organizować swoje życie.
- **Unikasz błędnych wniosków** - bo ktoś patrzy na Twoją sytuację całościowo, a nie tylko na pojedyncze objawy.
- **Otrzymujesz realne wsparcie** - zamiast suchego „tak/nie”, dostajesz drogowskazy: od psychoedukacji, przez strategie radzenia sobie, po informacje o dostępnych formach pomocy.

Prawdziwa diagnoza nie kończy się w momencie, gdy usłyszysz „masz ADHD”. Wręcz przeciwnie - wtedy dopiero zaczyna się coś nowego. To moment, w którym zamiast obwiniać się o swoje trudności, możesz zobaczyć, skąd się biorą i jak sobie z nimi radzić.

Dlatego tak ważne jest, aby diagnoza była procesem - spokojnym, dokładnym i prowadzonym z uważnością na Ciebie i Twoją historię.



DLACZEGO „CO DALEJ” JEST WAŻNE?

Diagnoza sama w sobie to tylko pierwszy krok. Słowo „ADHD” albo informacja „tak, to pasuje do Twoich objawów” nie zmienia jeszcze nic w codzienności - w pracy, w relacjach, w poczuciu własnej wartości. Jeśli w tym miejscu zabraknie wsparcia, wiele osób zostaje z diagnozą w rękę, ale z pytaniem w głowie: „I co teraz?”.

Bez jasnych wskazówek łatwo utknąć w miejscu. Można poczuć się przytłoczonym - bo niby mam odpowiedź, ale wciąż nie wiem, jak sprawić, żeby moje życie stało się łatwiejsze. Co gorsza, niektórzy zaczynają myśleć, że diagnoza nie ma sensu, skoro nic się po niej nie zmieniło.

Dlatego w rzetelnym procesie diagnostycznym tak ważne jest podsumowanie i plan działania. To właśnie tutaj dzieje się coś kluczowego:

- dostajesz konkretne strategie - co możesz wprowadzić od razu, by ułatwić sobie codzienność,
- masz wskazanie, czy pomocna będzie terapia, farmakoterapia, psychoedukacja, coaching czy inne formy wsparcia,
- otrzymujesz rekomendacje materiałów (książek, kursów, grup wsparcia), żeby wiedzieć, od czego zacząć i gdzie szukać rzetelnych informacji,
- możesz wreszcie rozmawiać z bliskimi czy pracodawcą z większą pewnością, mając nie tylko diagnozę, ale też słowa, które pomagają wyjaśnić Twoje potrzeby.

Dzięki temu diagnoza staje się punktem wyjścia – początkiem drogi, a nie ślepym zaułkiem. Bo sama odpowiedź na pytanie „czy mam ADHD” nie wystarczy. Najważniejsze jest to, co wydarzy się później i jak tę wiedzę można przełożyć na codzienne życie.

Dlatego u nas diagnoza nigdy nie kończy się na samym „tak” czy „nie”!

WAŻNE! Stawiamy diagnozę psychologiczną - NIE medyczną. Diagnoza medyczna jest stawiana przez psychiatrę. Dzięki niej masz potwierdzenie od drugiego specjalisty i możesz uzyskać wsparcie farmakologiczne. Więc pierwszy krok, to diagnoza psychologiczna. Z opinią wystawioną przez psychologa - idziesz do psychiatry, który stawia diagnozę medyczną i przepisuje leki!



KTO W PRACOWNI DOBREGO ŻYCIA DIAGNOZUJE ADHD?



Założycielka Pracowni Dobrego Życia. Ukończyła studia magisterskie na Uniwersytecie SWPS w Poznaniu. Aktualnie zakończyła pierwszy stopień TSR, którą realizowała w Laboratorium Edukacji i Terapii SR – LETSR.

W swojej pracy podkreśla znaczenie indywidualnego podejścia i odpowiednio dopasowanych techniki pracy. Podczas spotkań z osobami wspieranymi stara się przekazywać nie tylko wiedzę i zrozumienie, ale również mnóstwo ciepła, uśmiechu i akceptacji. Nikogo nie generalizuje! Pamiętaj o tym - to oszczędzi ci niepotrzebnego stresu.

Nie obawiaj się też „poważnej pani psycholog” – to totalnie nie Ola! Jest konkretna i dokładna, ale nie “ma kija w tytku”. Na co dzień nadal poszerza swoją wiedzę. To ona aktualna i sprawdzona jest dla niej priorytetem.

Przeprowadziła już ok. 100 diagnoz.



Nowa członkini Pracowni. Ukończyła studia magisterskie z psychologii w Poznaniu, specjalizując się w psychologii dzieci i młodzieży oraz psychologii emocji. Od trzech lat aktywnie działa w zakresie zdrowia psychicznego. Szczególnie bliskie są jej zagadnienia związane ze spektrum autyzmu i ADHD – to obszary, w których stale pogłębia swoją wiedzę i praktykę. W pracy kieruje się uważnością i indywidualnym podejściem - podąża za osobą, z którą współpracuje, by wspólnie odkrywać zasoby i wspierać rozwój. Choć jej ścieżka zawodowa koncentruje się głównie wokół pracy z dziećmi, to właśnie te doświadczenia nauczyły ją uważności, elastyczności i otwartości w kontakcie z drugim człowiekiem. Bo kto uczy życia lepiej niż dzieci? Madzia zachwyca swoją ciekawością, niekończącą się chęcią dowiadywania się i rozumienia.



CO MÓWIA O MNIE OSOBY, KTÓRE JUŻ ODBYŁY DIAGNOZĘ?

Z

Zofia

NUMER TELEFONU ZWERYFIKOWANY



Z całego serca polecam każdemu! Nasze spotkania miały na celu właściwie tylko diagnozę ADHD, a ja dodatkowo otrzymałam ogromne wsparcie, ciepło i przede wszystkim zrozumienie. Sama diagnoza była bardzo szczegółowa i dokładna. Czuję się naprawdę zaopiekowana i przede wszystkim zmotywowana do dalszego działania!

P

Patrycja

NUMER TELEFONU ZWERYFIKOWANY



Ola jest świetną specjalistką. Przeprowadziła diagnozę bardzo sprawnie, bardzo szczegółowo. Jednocześnie stworzyła atmosferę ogromnej akceptacji i zrozumienia przez co spotkania były bardzo przyjemne, mało stresujące. Bardzo polecam Olę do diagnozy ADHD.

B

Bartek

NUMER TELEFONU ZWERYFIKOWANY



Jestem bardzo zadowolony z konsultacji z Panią Aleksandrą. Seria spotkań przebiegła w bardzo miłej „luźnej” i bez presji atmosferze. A diagnoza została postawiona w sposób profesjonalny i rzetelny. Nie były to szybkie i niedbałe konsultacje, ale wnikliwe i konkretne rozmowy.

A

AnnGann

NUMER TELEFONU ZWERYFIKOWANY



Jestem bardzo zadowolona z wizyt i form wizyt u Pani Oli. Rzetelna, wyrozumiała z ogromnym zaangażowaniem. Umiejąca przyciągnąć uwagę i chwycić temat z paru stron, by być pewnym wystawionej diagnozy. Można liczyć na pełen luz i maksimum profesjonalizmu. Uwielbiam i będę polecać!



**A JEŚLI TY CHCESZ POSTAWIĆ KROK, KU
LEPSZEMU ZROZUMIENIU SIEBIE KLIKNIJ
W LINK PONIŻEJ!**



DIAGNOZA ADHD

KLIK!



PRACOWNIA.DOBREGO.ZYCIA



PRACOWNIA_PDZ



PRACOWNIA DOBREGO ŻYCIA



WWW.PRACOWNIADOBREGOZYCIA.PL