



Cos'è l'ADHD: sintomi, cause e cura in adulti e bambini

Il disturbo da deficit di attenzione/iperattività è un disturbo, conosciuto anche con l'acronimo ADHD, che può riguardare bambini e adulti. Vediamo nel dettaglio che cos'è, quali sono i sintomi che si manifestano nell'adulto e nel bambino e quali i trattamenti che possono essere presi in considerazione per migliorare la qualità di vita e curarlo nel tempo.

Cos'è l'ADHD

L'ADHD o Disturbo da Deficit di Attenzione e Iperattività (Attention Deficit Hyperactivity Disorder), è una condizione neurobiologica che si manifesta fin dall'infanzia e può persistere anche nell'età adulta. Essenzialmente, si tratta di un disturbo del neuro sviluppo che influisce sulla capacità di una persona di prestare attenzione, controllare l'impulsività e gestire l'attività moto. Si presenta già durante il periodo dell'infanzia ed è abbastanza diffuso; si stima che circa il 5% dei bambini in età scolare sia affetto da ADHD. Nonostante i tanti studi effettuati, non è possibile, ad oggi, definire con assoluta precisione a quale età è riscontrabile. In linea di massima possiamo dire che emerge durante il primo percorso scolastico del bambino, prevalentemente nel periodo di frequentazione della scuola elementare. L'ADHD può avere un impatto significativo sulla vita sociale e scolastica di un bambino, influenzando le sue relazioni, il suo rendimento scolastico e la sua autostima. Occorre specificare che **l'ADHD è una condizione**

neurobiologica complessa: non esiste una singola esperienza di ADHD, e ogni persona la vive in modo diverso.

Sintomi dell'ADHD

L'ADHD si manifesta in modi diversi da persona a persona, ma in generale i sintomi possono essere raggruppati in tre categorie principali:

Disattenzione

- **Difficoltà a mantenere l'attenzione:** Le persone con ADHD spesso hanno difficoltà a concentrarsi su un compito o un'attività per lunghi periodi, e possono essere facilmente distratte da stimoli esterni.
- **Problemi a completare i compiti:** Possono iniziare un'attività ma faticano a portarla a termine, passando da un compito all'altro senza finirne nessuno.
- **Difficoltà a seguire le istruzioni:** Possono avere difficoltà a comprendere o seguire le istruzioni, soprattutto se sono complesse o lunghe.
- **Perdita frequente di oggetti:** Possono perdere spesso oggetti personali, come chiavi, libri o telefoni cellulari.
- **Diminuita attenzione ai dettagli:** Possono commettere errori di distrazione nei compiti scolastici o lavorativi.

Iperattività

- **Inquietudine e irrequietezza:** Si muovono in continuazione, hanno difficoltà a stare fermi e possono agitarsi sulla sedia.
- **Eccessiva loquacità:** Tendono a parlare in continuazione, interrompendo gli altri e avendo difficoltà a rispettare i turni di parola.
- **Difficoltà a rimanere seduti:** Possono alzarsi spesso dalla sedia, soprattutto in situazioni in cui è richiesto di rimanere seduti per lunghi periodi.
- **Impulsività nel gioco e nelle attività:** Tendono ad agire senza pensare alle conseguenze, e possono essere impulsivi e impazienti.

Impulsività

- **Difficoltà ad aspettare il proprio turno:** Possono interrompere gli altri o prendere le cose senza chiedere il permesso.
- **Impulsività nelle risposte:** Tendono a rispondere prima che la domanda sia stata completata.
- **Difficoltà a prendere decisioni:** Possono avere difficoltà a pianificare e a organizzare le loro attività.

È importante sottolineare che:

- **Non tutte le persone con ADHD presentano tutti i sintomi.** Alcuni possono avere principalmente problemi di disattenzione, altri di iperattività e impulsività.
- **I sintomi possono variare nel tempo e in base al contesto.**
- **La diagnosi di ADHD deve essere effettuata da un professionista della salute mentale.**

L'ADHD è curabile? I trattamenti dell'ADHD

Il trattamento dell'ADHD è un approccio multidisciplinare che combina diverse strategie per gestire al meglio i sintomi e migliorare la qualità di vita. Non esiste una cura definitiva per l'ADHD, ma con un trattamento adeguato è possibile ottenere significativi miglioramenti.

Le principali terapie utilizzate sono:

- **Terapia comportamentale:**
 - **Training parentale:** I genitori apprendono tecniche specifiche per gestire i comportamenti del bambino a casa e a scuola.
 - **Training per insegnanti:** Gli insegnanti imparano a creare un ambiente di apprendimento strutturato e a fornire un supporto adeguato al bambino.
 - **Training per il bambino:** Il bambino impara strategie per migliorare l'attenzione, l'organizzazione e l'autocontrollo.
- **Farmacoterapia:**
 - **Psicostimolanti:** Sono i farmaci più comunemente utilizzati per trattare l'ADHD. Aumentano i livelli di dopamina e noradrenalina nel cervello, migliorando la concentrazione e l'attenzione.
 - **Non stimolanti:** L'atomoxetina è un esempio di farmaco non stimolante che può essere efficace nel trattamento dell'ADHD.
- **Terapia cognitivo-comportamentale:**
 - Aiuta a modificare i pensieri negativi e i comportamenti disfunzionali associati all'ADHD.
- **Altre terapie:**
 - **Neurofeedback:** Una tecnica che insegna all'individuo a regolare l'attività cerebrale.
 - **Terapia occupazionale:** Aiuta a sviluppare le abilità necessarie per la vita quotidiana.

La scelta del trattamento dipende da diversi fattori:

- **Età del paziente:** I trattamenti possono variare a seconda dell'età.
- **Gravità dei sintomi:** La gravità dei sintomi influisce sul tipo e sull'intensità del trattamento.
- **Comorbidità:** La presenza di altri disturbi può richiedere un approccio terapeutico più complesso.
- **Preferenze del paziente e della famiglia:** La scelta del trattamento deve essere condivisa con il paziente e la famiglia.

Corso formativo sull'ADHD

Puoi approfondire l'argomento grazie al nostro corso e-learning "ADHD – Conoscenza e intervento" della durata di 5 ore. Obiettivo del corso è fornire strumenti pratici di modificazione e autoregolazione del comportamento, supporto ai genitori (parent training) e strumenti didattici per la gestione della classe. Grazie alla modalità di fruizione in e-learning, potrai frequentare il corso gestendo in autonomia il tuo tempo, scegliendo liberamente se seguire il corso da casa o dal luogo di lavoro: avrai inoltre la possibilità di interrompere e riprendere la frequenza in qualsiasi momento. Il corso è anche accreditato per tutte le professioni sanitarie (5 crediti ECM). Nella casella di domani (11 dicembre) troverai un video estratto dal corso!