

ADHD és szorongás kapcsolata

Az ADHD-ban érintett gyerekeknek gyakran gondjuk van a rövidtávú memóriájukkal, a szervezőképességükkel és ez nagy mennyiségű stresszt okozhat. Az ADHD érintetteknek nagyobb nehézséget okoz érzelmek kezelése. Ez olyan szintre is eljuthat, hogy nem tudnak megbirkózni az adott helyzettel.

Szorongás vagy ADHD? Esetleg mindkettő?

Gyakori a téves diagnózis a sok átfedés miatt. Példa a különbségekre: A szorongó gyerek a perfekcionista vonása miatt lassabban dolgozik míg az ADHD érintett gyerek nehezen kezdi el az adott feladatot és ha mégis nem tudja hosszan fenntartani a figyelmét.

Példa a hétköznapokból:

A gyermek nehezen figyel a matematika órán, majd pánikba esik a másnap irandó teszt hallatán. A segítségkérés nem kerül előtérbe úgy lefoglalja a pánik. Annak érdekében, hogy valamelyest megnyugodjon leül TV-t nézni.

Társas kapcsolatok

Az ADHD érintett gyerekeknél nem okoz olyan nehézséget a társas kapcsolatok létesítése mint a szorongóaknál.

ADHD-s vagy szorongó?

Az ADHD és a szorongás is járhat együtt a gyerekeknél



Hogyan ismerhető fel egy ADHD érintett szorongó gyerek?

- Túl sokat bohóckodik, lobbanékony, gyakran generál vitát
- Nem mond igazat kötelezettségeivel kapcsolatban
- Visszahúzódik, gyakran elvonul egy szobába
- Sokat van a képernyő előtt

Professzionális segítség

Fontoljuk meg esetlegesen pszichológus felkeresését ha a szorongás már mindennapi teendőjében gátolja gyermekünket
Kérjük Bátran az iskolapszichológus segítségét
Keressük fel a családsegítőt!
Gyakorlati tippeket adhat hogyan kezelhetjük együtt gyermekünk szorongását és szervezhetjük mindennapjait

Mit tehetünk szülőként?

- Ráhangelődni a gyerekünk érzéseire
- Ne tudjunk be mindent az ADHD-nak
- Készítsünk jegyzeteket a gyerek viselkedéséről és figyeljük a mintázatokat
- Ismerjük el az érzéseit
- Tanuljunk meg kezelni saját szorongásunkat
- Ne vegyünk mindent magunkra
- Segítsünk a gyerekek átlátni önmagát és viselkedését

Alapos kivizsgálás

Az alapos kivizsgálás rendkívül fontos hiszen eldől, hogy szorongásról vagy ADHD-ról esetleg mindkettőről szó van-e. Ezen túl a kivizsgálás fontosságát tovább emeli az a tény, hogy a tévesen diagnosztizált ADHD-ra adott gyógyszer tovább mélyítheti a gyermek szorongását.