

# Šta je ADHD (poremećaj aktivnosti i poremećaj pažnje)

ADHD je skraćenica koja ne engleskom označava «Attention Deficit Hyperactivity Disorder» (poremećaj pažnje sa hiperaktivnošću). ADHD je neurološki poremećaj koji pre svega podrazumeva povećani nemir, impulsivnost i nepažnju. ADHD se shvata kao stanje a ne kao bolest.

Dole su neke od glavnih oblasti ponašanja koje osobe sa ADHD-om mogu da ispolje.

## Hiperaktivnost



- Teškoće da sedi mirno
- Nemir u rukama i nogama



- Stalno je u pokretu



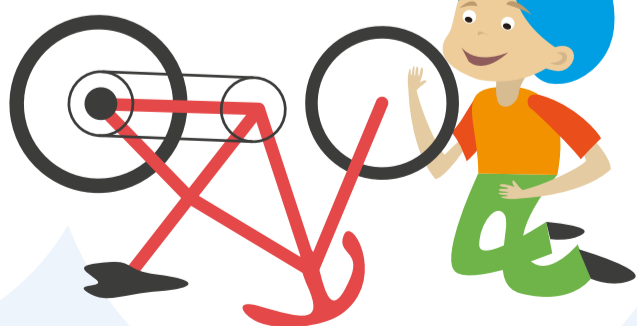
- Vrpolti se, čačka stvari

- Unutrašnji nemir
- Nemir u ponašanju
- Miran spolja, haos iznutra



- Teškoće da se prilagodi situaciji

- Često menja fokus pažnje i aktivnost



# Impulsivnost

- Teškoće da čeka na red
- Teškoće da odloži potrebe
- Prekida ili ometa druge



- Impulsivnost u motorici



- Impulsivnost u zaključivanju i saznavanju
- Impulsivnost u osećanjima



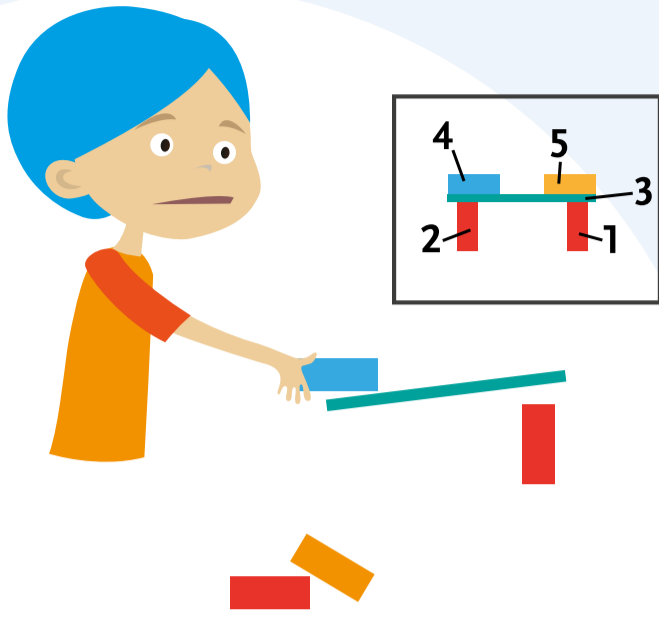
- Impulsivnost u govoru



- Nepromišljeno ponašanje
- Snižena sposobnost da razmišlja o posledicama



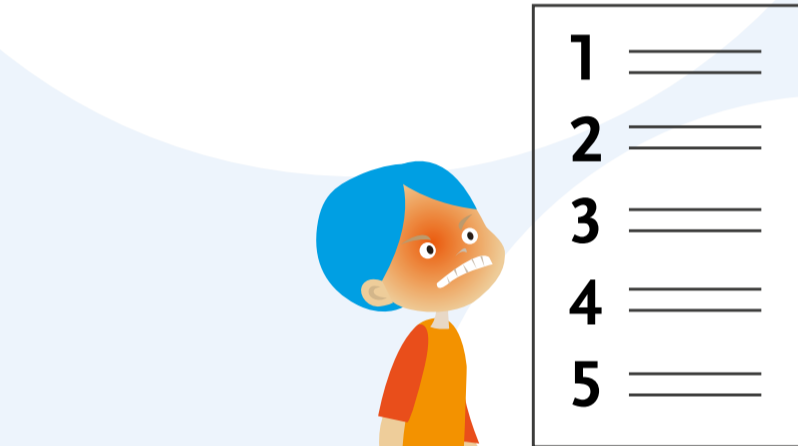
# Nepažnja



- Teškoće da sledi uputstva
- Teškoće da se fokusira na detalje
- Teškoće da organizuje i sprovede u delo zadatke
- Snižena sposobnost ciljanog rešavanja problema
- Često pravi aljkave greške (greške iz nepažnje)



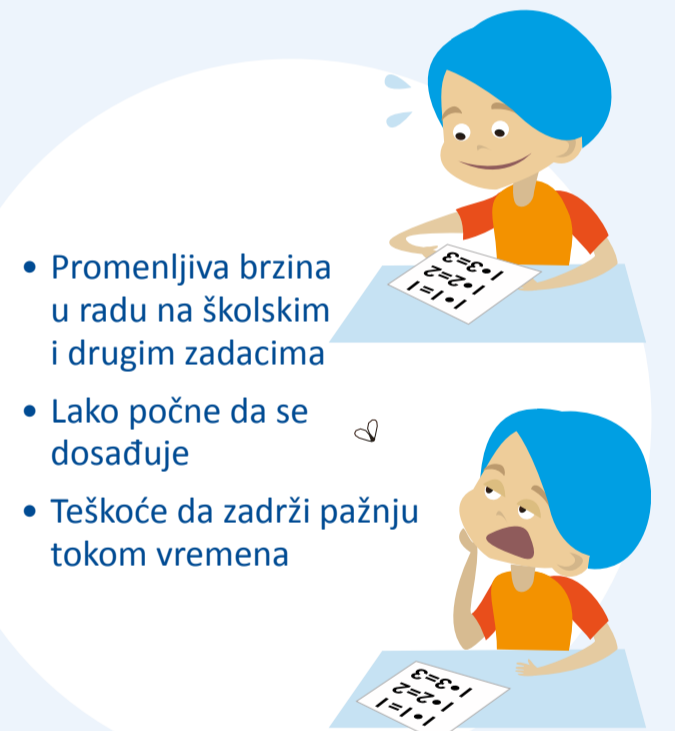
• Pažnja se lako omete



- Odbija nametnute zadatke koji zahtevaju koncentraciju tokom dužeg vremena
- Teško zadržava pažnju tokom vremena ako sadržaj nije veoma zanimljiv



• Često gubi stvari



- Promenljiva brzina u radu na školskim i drugim zadacima
- Lako počne da se dosađuje
- Teškoće da zadrži pažnju tokom vremena



- Ima mnogo asocijacija, misli su često nepovezane i skaču s teme na temu

- Izgleda kao da ne sluša šta se govori
- Ne shvati ili ne zapamti ono što se govori
- Sanjari – može da izgleda kao da je u nekom sopstvenom svetu

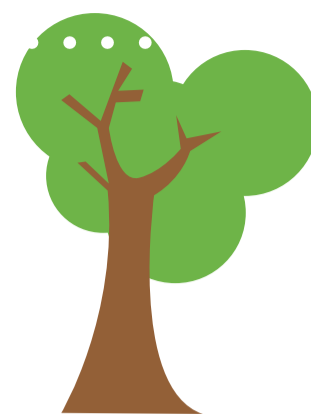
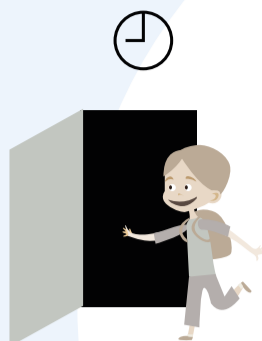


# Uobičajeni prateći izazovi

## Emocionalne teškoće



## Problemi sa spavanjem

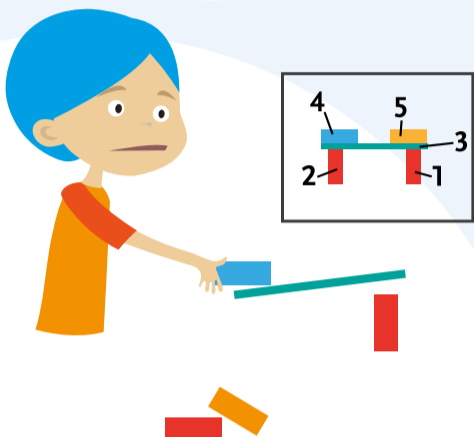


## Slepilo za vreme

- Teškoće da prestane sa aktivnošću
- Teškoće da vodi računa o vremenu
- Teškoće da pamti dogovore

## Teškoće u vezi sa koncentracijom i radnom memorijom

- Problemi sa radnom memorijom



## Nesklad između sposobnosti i postignuća

- Često ne nedostaju sposobnosti ili veštine, već je problem da se one primene u praksi
- Teškoće u izvođenju/sprovođenju

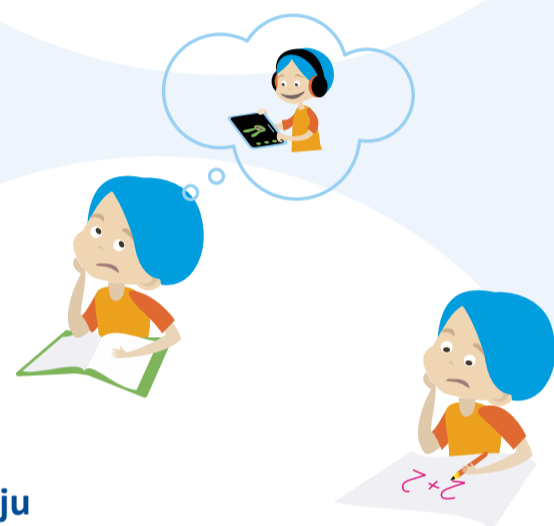


## Ostalo

- Rizik
- izlaže se opasnosti
- Neustrašivost
- Ne razmišlja o posledicama

## Teškoće u učenju

- Teškoće da zadrže pažnju tokom vremena
- Izazovi sa čitanjem, pisanjem i računanjem
- Nedostaje sposobnost ciljanog rešavanja problema



## Problemi u ponašanju

- Neuspeh u samoregulaciji
- Nestrpljivost
- Snižena sposobnost zamišljanja/ vizualizacije
- Teškoće da se vodi unutrašnji dijalog
- Snižena sposobnost samomotivacije

