

Розлади уваги

Визначення

Медична назва:
«Синдром дефіциту уваги/
гіперактивності»,
«ADHD» або скорочено «ADS».

Проблеми в таких областях:
Увага (тобто концентрація)
Гіперактивність (тобто занадто
багато руху, нездатність довго сидіти на
місці)

Контроль імпульсів
(тобто поганий самоконтроль)

Можливі причини

- Генетичні фактори:
AD(H)D часто протікає в сім'ях
- Фактори навколишнього середовища:
Якщо під час вагітності мати піддавалася
впливу шкідливого середовища
- Нейробиологічні причини:
Структура мозку людей із ADHD
може відрізнятися від структури
мозку середньої людини

Що ви можете зробити

- Поведінкова терапія
- Трудотерапія
- Нейрофідбек
- Ліки
- Знайти групи та друзів, які мають подібні проблеми, з якими можна обмінюватися досвідом.
- Підвищувати самооцінку, згадуючи, у чому ти хороший і що вже вдалося досягти.

