

IO E LE MIE CARATTERISTICHE

Cos'è l'ADHD (Attention Deficit and Hyperactivity Disorder)?

È un disturbo del neurosviluppo, questo significa che si manifesta solitamente in età evolutiva nei contesti quotidiani come a scuola, con gli amici o a casa e permane, pur modificandosi, anche in età adulta.

DISATTENZIONE

- Quando studio o parlo con qualcuno vengo facilmente distratto da stimoli esterni e faccio fatica a riprendere il filo del discorso
- Durante lo studio tendo a commettere errori di distrazione
- Nella vita e nello studio tendo ad essere disorganizzato, a dimenticarmi appuntamenti, cose da fare o perdo spesso oggetti



IMPULSIVITÀ

- Mentre parlo con qualcuno tendo a intervenire prima che finisca di parlare o mi accorgo di parlargli sopra
- Preferisco ottenere una gratificazione immediata piuttosto che aspettare, ad esempio anche se non ho studiato quanto mi ero prefissato inizio subito un'altra attività per me piacevole
- Quando vedo che lo studio non sta andando come vorrei, lo metto da parte e passo subito ad altro



IPERATTIVITÀ

- Durante lo studio posso mettermi a giocherellare con vari oggetti che ho davanti, ma anche tamburellare con la gamba o con le dita, essere sempre in movimento
- Faccio fatica a stare seduto in un posto e sento l'esigenza di alzarmi e fare altro



Cosa posso fare?

INFORMARMI

- Utilizzare fonti di informazione certe (es: siti di enti certificati, istituti di ricerca e universitari)
- Partecipare a incontri divulgativi
- Chiedere un primo consulto specialistico

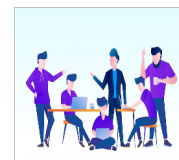
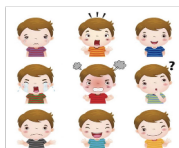
GESTIRE LE MANIFESTAZIONI NEGATIVE DEL DISTURBO

- Imparare strategie per lo studio e la vita quotidiana
- Partecipare a interventi individuali o di gruppo per il metodo di studio o per la gestione del profilo ADHD

TRATTAMENTI

- Percorsi di psicoeducazione e psicologici per la gestione delle manifestazioni dell'ADHD e per le difficoltà associate (come aspetti emotivi, di autostima e relazionali)
- Terapie farmacologiche per la gestione del sintomo (occorre consulto psichiatrico in centri specializzati)

Altre difficoltà associate al profilo ADHD



Disregolazione emotiva

Alterazione dei ritmi biologici
(sonno, alimentazione)

Bassa autostima

Dipendenze

Comportamenti compensativi
(ipercoinvolgimento da lavoro,
sport)

IO E LO STUDIO

Posso imparare ad utilizzare delle strategie di studio che mi supportino nella gestione delle mie caratteristiche. È importante che le strategie che utilizzo siano:

◇ **Attuabili**

◇ **Adatte**

(alle mie caratteristiche)

◇ **Chiare**

◇ **Utili**

(in base al percorso di studio)

Anche tu tendi a procrastinare e ad essere disorganizzato? Da dove si può cominciare?

Ecco alcuni consigli:

Organizzazione del tempo



1. Capire la causa di eventuale procrastinazione
2. Organizzazione dello studio per obiettivi a breve-medio termine
3. Avere ben chiaro gli obiettivi giornalieri
4. Stabilire una tempistica per ogni attività (con ausilio di sveglie, agende)
5. Pianificare delle pause della durata ben definita
6. Iniziare con un'attività piacevole (non troppo lunga)
7. Prevedere una ricompensa finale se si è portato a termine l'attività che ci si era prefissati



Organizzazione dello spazio



Creare il giusto ambiente di lavoro:

- Togliendo o allontanando fonti di distrazione (es: telefono)
- Individuare un ambiente per noi tranquillo, privo di rumori
- Che sia ben illuminato
- Che sia per noi piacevole e confortevole
- Tenere in ordine il materiale di studio (es: riporre oggetti nello stesso luogo o creare cartelle nel pc ben suddivise per argomenti)

Utilizzo dell'agenda e pianificazione dello studio

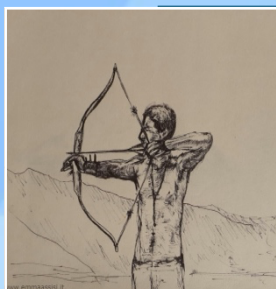


- Scegliere l'agenda giusta, se cartacea o digitale (non farmi distrarre da altre funzioni)
- Inserire le informazioni essenziali
- Collocarla in un posto fisso
- Utile anche per annotare propri pensieri/idee
- Scegliere un giorno e un orario in cui pianificare il programma della settimana (dedicare almeno 20 minuti)
- Dedicare un momento della giornata per controllare e pianificare il giorno successivo (15 minuti almeno)



IO E LE MIE POTENZIALITÀ

Alcune manifestazioni del disturbo da ADHD possono essere dei veri e propri punti di forza della persona: se usati in maniera consapevole possono diventare delle qualità che fanno la differenza!



IPERFOCALIZZAZIONE

Essere totalmente assorti nel compito, dedicando molte energie e tempo aiuta ad acquisire un ruolo di esperto sull'argomento di proprio interesse, diventando anche un punto di riferimento per gli altri



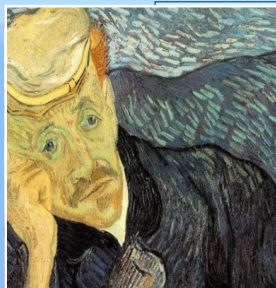
LA MENTE CHE VAGA (MIND WANDERING)

Capita spesso di vagare con i propri pensieri, trasportando la propria mente in un mondo proprio: questo aiuta nell'essere creativi e nel trovare soluzioni alternative (problem-solving)



IPERATTIVITÀ E IMPULSIVITÀ

Sentire il bisogno di essere in movimento è fonte di energia, come carburante continuo per il nostro corpo, ma occorre saper dirigerla in modo efficace. Essere impulsivi aiuta a prendere decisioni coraggiose e ad avere iniziativa, occorre però porre attenzione alla natura delle scelte, limitando possibili comportamenti a rischio



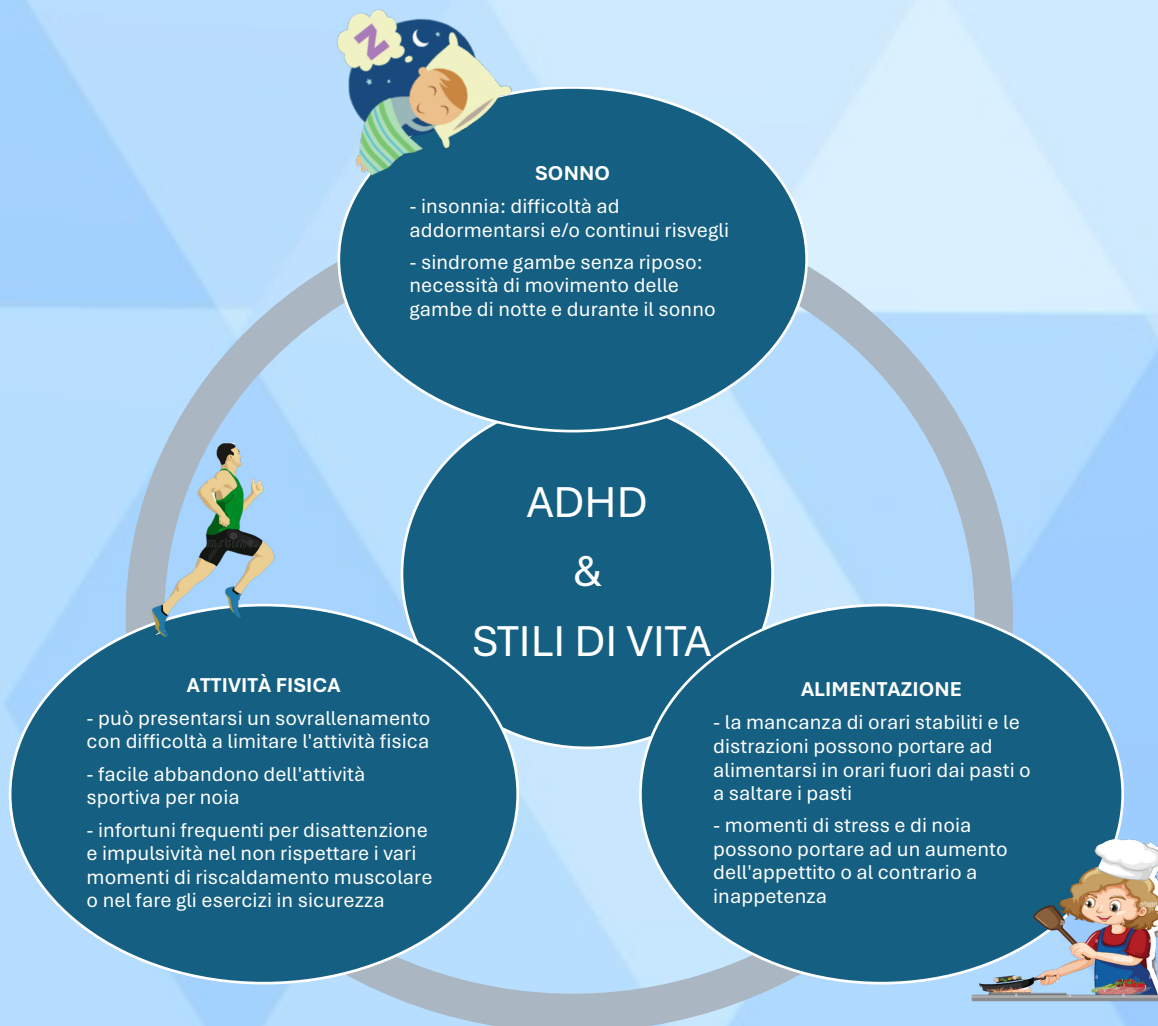
GESTIONE DELLA NOIA

Cercare nuovi stimoli facilita la curiosità e permettono di intraprendere attività nuove. In momenti in cui la noia diventa frustrante è più facile che si vogliano esplorare cose nuove rompendo la solita routine

IO E LA CURA DI ME STESSO

Avere cura di sé stessi significa porre attenzione ai propri bisogni e all'ambiente circostante, ma anche imparare a conoscersi. Capita che l'essere distratti e la mancanza di un efficace metodo di apprendimento possano portare ad adottare stili di vita non sani.

Vediamo alcuni esempi:



Alcuni suggerimenti per migliorare il proprio stile di vita

ORGANIZZAZIONE

Occorre saper gestire tempi e spazi, ad esempio programmando la propria giornata e le proprie attività (preparazione pasti, sport, studio), seguire una routine per noi congeniale, creare un proprio ordine per oggetti, effetti personali e materiale di studio

METODO DI APPRENDIMENTO

È importante avere una propria strategia di apprendimento per poter gestire al meglio le distrazioni, l'impulsività e iperattivazioni legate al profilo ADHD. (Per maggiori informazioni sul metodo di studio puoi consultare il sito da noi curato che trova tra i contatti)

ASCOLTO DI SÉ

L'essere in continuo movimento, sia fisico, ma anche mentale divagando nei propri pensieri, rende difficile prendersi dei momenti per ascoltarsi. Dedicare 10-15 minuti al giorno per comprendere cosa ci sta accadendo, ascoltare il nostro corpo e i nostri bisogni, aiuta nel capire come stiamo e come possiamo gestire al meglio la nostra quotidianità

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- American Psychiatric Association (2013). Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali – Quinta edizione. DSM-5. Tr.it. Raffaello Cortina, Milano, 2015.
- De Beni, R., Zamperlin, C., Fabris, M., & Meneghetti, C. (2015). Studiare meglio e riuscire all'università. *Linee Guida e Materiali per Potenziare le Abilità di Studio*. Centro studi Erickson, Trento.
- Mencacci C., Migliarese G. (2021). ADHD nell'adulto. Dalla diagnosi al trattamento. Edizioni Edra.
- Migliarese G., Venturi V., Reibman Y. L., Mencacci C.(2023). ADHD negli adulti. Un modello per l'intervento psicoeducativo. Edizioni Centro Studi Erickson, Trento.

RIFERIMENTI DA POTER CONSULTARE

SAP - Unità Apprendimento e Studio

Sito: www.scup.unipd.it

Mail: sap.as.scup@unipd.it

Tel. 049 8278457 - 049 8278482

Indirizzo: Via N. Tommaseo 47/A, 35121, Padova

Canale instagram: @SAP_AS_UNIPD

