
Co je ADHD?



[Co je ADHD?](#)



[Nejčastější obtíže spojené s ADHD](#)



[Kdy nemusí jít o ADHD?](#)



[Tipy pro zvládání obtíží](#)

Co je ADHD?

ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) není pouze hyperaktivita nebo nepozornost. Jedná se o **neurovývojovou odlišnost**, která může ovlivňovat **pozornost, organizaci, plánování, regulaci emocí i mezilidské vztahy**.

Přestože jsou základní diagnostická kritéria ADHD stejná pro všechny, **projevy se mohou u žen a mužů částečně lišit**. Muži častěji vykazují navenek viditelné projevy, jako je hyperaktivita, impulzivita nebo sociálně problematické chování. U žen se naopak častěji objevují **méně nápadné projevy**, například nepozornost, vnitřní neklid, rozptýlenost, zapomnětlivost nebo přetížení každodenními povinnostmi.

Nejčastější obtíže spojené s ADHD

Sociální vztahy

Lidé s ADHD mohou častěji zažívat **problémy v mezilidských vztazích**. Obtížnější pro ně může být zachytit sociální signály, rozpoznávat emoce druhých, odhadovat očekávání okolí nebo vhodně načasovat reakce. To může vést ke konfliktům, osamělosti nebo problémům s udržením přátelství.

Sebepojetí a sebevědomí

Opakované zkušenosti s neúspěchem, kritikou nebo nepochopením mohou **negativně ovlivňovat sebevědomí**. Mnoho lidí s ADHD zažívá frustraci z rozdílu mezi svými schopnostmi a tím, jak se jim daří zvládat každodenní povinnosti.

Studium a práce

ADHD může přinášet výzvy v oblasti organizace času, plánování a udržení pozornosti. Současně může být spojeno i se silnými stránkami, jako jsou kreativita, flexibilita, schopnost nacházet nová řešení nebo vysoké zaujetí pro témata, která člověka baví.

Psychická pohoda

Dlouhodobá zátěž spojená s ADHD může přispívat ke stresu, frustraci, úzkostem nebo nízkému sebevědomí. **Osvojování si strategií pro podporu duševního zdraví** však pomáhá zvládat každodenní fungování lépe.

Rizikové chování a závislosti

U některých lidí s ADHD se zvyšuje **riziko rozvoje závislostí**, například na alkoholu, nikotinu nebo jiných návykových látkách. Někdy jde o pokus zvládat nepříjemné prožívání nebo vnitřní neklid.

Kdy nemusí jít o ADHD?

Zatímco stres, nemoc nebo náročná životní situace bývají zpravidla časově omezené, ADHD je neurovývojová odlišnost **přítomná od dětství**. Její projevy se objevují dlouhodobě a v různých oblastech života.

Stres

Dlouhodobé nebo intenzivní zatížení může vést k roztěkanosti, chybovosti a problémům se soustředěním podobným u ADHD.

Úzkosti

Neustálé obavy a napětí mohou výrazně omezovat schopnost věnovat pozornost studiu nebo práci.

Deprese

Deprese se může projevovat tzv. mozkovou mlhou, poklesem motivace, nerozhodností nebo potížemi se zahájením činnosti.

Trauma a PTSD

Lidé s posttraumatickou stresovou poruchou mohou být nadměrně citliví na podněty a působit nepozorně nebo neklidně.

Nedostatek spánku

Dlouhodobá spánková deprivace může způsobovat výpadky pozornosti, podrážděnost a problémy s pamětí.

Tělesné příčiny

Podobné obtíže mohou souviset například s poruchami štítné žlázy nebo nedostatkem některých vitamínů a minerálů.

Pokud si nejste jistí příčinou svých obtíží, může být přínosná odborná diagnostika. Správné vyšetření má potenciál pomoci lépe porozumět vlastním potřebám a možnostem podpory.

Tipy pro zvládání obtíží

Pozornost a koncentrace

- rozdělit práci do menších kroků,
- využívat techniku Pomodoro,
- zapisovat si úkoly a nápady mimo hlavu,
- omezovat rušivé podněty,
- mít přehledné pracovní prostředí.

Organizace a plánování

- rozdělovat velké úkoly na malé konkrétní kroky,
- používat kalendáře a připomínky,
- pracovat s vizuálními časovači,
- plánovat realistické termíny.

Prokrastinace

- začít pouze na 5 minut,
- využít metodu Body Doubling (práce v přítomnosti jiné osoby),
- soustředit se na první konkrétní krok namísto celého úkolu.

Práce s emocemi

- rozvíjet laskavost k sobě samému,
- nevnímat chyby jako osobní selhání,
- oddělovat vlastní hodnotu od studijních výsledků,
- využít psychologické poradenství nebo psychoterapii,
- pracovat s relaxačními a dechovými technikami.

Senzorické přetížení

- odložit telefon mimo dosah,
- používat blokátory rušivých aplikací,
- využívat sluchátka s potlačením hluku,
- vyzkoušet bílý nebo hnědý šum či instrumentální hudbu.