
Co dělat s výsledky screeningu?



[Jak pracovat s vysokým výsledkem self-screeningu](#)



[Jak pracovat s nízkým výsledkem self-screeningu](#)



[Diferenciální diagnostika aneb je to opravdu ADHD?](#)



[Jak probíhá oficiální diagnostika ADHD u dospělých](#)



[Praktické informace k psychiatrii](#)



[Co dělat během čekání na diagnostiku u psychiatra/klinického psychologa](#)



[Medikace a ADHD](#)



[Služby UK pro podporu studujících bojujících s nepozorností](#)

Jak pracovat s vysokým výsledkem self-screeningu

Screeningový dotazník slouží jako **orientační „checklist“** obtíží. Pomáhá zachytit možné obtíže, ale sám o sobě neurčuje diagnózu ADHD. Pokud vám vyšel zvýšený výsledek, může to být dobrý **podnět k dalšímu zmapování obtíží**.

Vysoké výsledky screeningu

Co to znamená?

Vysoký výsledek může ukazovat na přítomnost významných **obtíží v oblasti pozornosti, impulzivity nebo organizace**. Tyto potíže mohou souviset s ADHD, ale i s jinými faktory (např. akutní či chronický stres, úzkost, deprese, vyčerpání, nedostatek spánku, traumatická zátěž, jiné zdravotní a neurologické obtíže).

Doporučený postup

1. Konzultace (např. Centrum Carolina / UK Point)

- Možnost probrat výsledky a další kroky,
- podpora při orientaci ve službách,
- kontakty: RNDr. Kateřina Bažantová, Mgr. Veronika Sláviková.

2. Komplexní diagnostika

Pro stanovení diagnózy ADHD je nutné absolvovat odborné vyšetření:

- **klinický psycholog / PPP** (komplexní diagnostika, zpráva z vyšetření pro další postup – pro psychiatra a stanovení oficiální diagnózy),
- **psychiatr** (stanovuje oficiální diagnózu, předepisuje medikaci).

Nově vzniklé problémy s pozorností v dospělosti nemusí znamenat ADHD – mohou signalizovat i jiné (např. neurologické) obtíže. **Vyšetření je proto vhodné koordinovat s lékařem** a často probíhá na základě doporučení (praktik, psychiatr, neurolog).

Nízký výsledek screeningu

Výsledky screeningu nejsou diagnóza

Screeningový dotazník slouží jako orientační „checklist“ obtíží. Pomáhá zachytit možné obtíže, ale **sám o sobě neurčuje diagnózu ADHD**. Pokud vám vyšel zvýšený výsledek, může to být dobrý podnět k dalšímu zmapování obtíží.

Nízký výsledek screeningu

Obtíže však mohou být reálné a zaslouží si pozornost. Pokud si **nejste** ohledně projevů **jisti** a nevíte si rady, **obratte se na Centrum Carolina**, kde vás mohou nasměrovat a studijní potíže s vámi probrat. Pokud je vám psychicky zle a nevíte si rady, **obratte se na psychologa v rámci bezplatných poradenských služeb UK**. S ním/ní můžete projevy probrat a promluvit si o tom, co vás trápí a jak byste potřeboval/a pomoci. Můžete s ním i prodiskutovat návštěvu psychiatra, abyste si byli jisti, zda je to pro vás vhodná cesta.

Univerzita Karlova zároveň nabízí řadu dalších bezplatných podpůrných opatření, která jsou zmíněna níže.

Diferenciální diagnostika aneb je to opravdu ADHD?

- Některé příznaky **mají být přítomny už v dětství** (i zpětně rozpoznané, období od prvního stupně ZŠ)*,
- je nutné **vyločit jiné příčiny nepozornosti či hyperaktivně-impulzivní symptomatiky** (např. úzkost, deprese, stres, organické duševní poruchy, abúzus návykových látek, psychotické projevy – ty mohou napodobovat symptomatiku ADHD nebo se mohou vyskytovat komorbidně, tj. v souběhu s ADHD),
- **projevy trvají déle než 6 měsíců** (Např. v rámci adaptace na nové prostředí/práci/školu jsou projevy podobné ADHD běžné a pojí se s náročností samotné situace. Je tedy dobré se zamyslet, zda se potíže objevovaly už před samotnou událostí a trvají kontinuálně.).

* U dospělých nemusí být projevy z dětství vždy snadno rozpoznatelné. Při zpětném pohledu, zvláště pokud si uvedené potíže nepamatujeme nebo jim nepřikládáme význam, **může působit, že fungování bylo zcela v normě**. Obtíže se však mohly projevovat například **zapomínáním, chronickou neorganizovaností, odkládáním úkolů, emoční impulzivitou nebo tím, že jedinec musel vynakládat výrazně více úsilí než jeho vrstevníci**.

Jak probíhá oficiální diagnostika ADHD u dospělých

Diagnostika má být **komplexní proces** zahrnující několik setkání s psychiatrem/klinickým psychologem.

Co vyšetření obvykle zahrnuje:

- **podrobný rozhovor a anamnéza** (včetně dětství),
- **zmapování aktuálních obtíží** (studium, práce, vztahy),
- **sebeopisovací dotazníky**,
- **psychologické a neuropsychologické testy**,
- **pozorování během vyšetření**,
- **počítačové testy pozornosti** (objektivní měření výkonu v čase, sledují kolísání pozornosti v čase, měří chyby, impulzivitu a reakční časy).

Praktické informace k psychiatrovi

- Vyšetření je obvykle **hrazené pojišťovnou**,
- probíhá ve více setkáních.

Připravte si:

- **seznam obtíží** (v běžné podobě, „raw“),
- **vzpomínky na projevy v dětství**,
- **informace o reakcích okolí, pokud si dětství nevybavujete**,
- často následují dotazníky a kontrolní setkání.

Čekací doba na psychiatrické vyšetření hrazené pojišťovnou: cca 6 měsíců. Alternativou jsou soukromé kliniky (např. [Adicare](#), [Hedepy](#)) – kratší čekání, ale za poplatek (cca 3 000,- za psychiatra, 2 500 za klinického psychologa).

Co dělat během čekání na diagnostiku?

Pokud na vyšetření teprve čekáte, můžete již nyní **začít pracovat se strategiemi, které podporují každodenní fungování**. Patří mezi ně práce s **externími připomínkami, plánovacími systémy, rozdělování úkolů na menší kroky, úprava studijního prostředí, práce se spánkovou hygienou nebo využívání podpůrných služeb univerzity**. Tyto postupy mohou být užitečné bez ohledu na to, zda bude diagnóza ADHD nakonec potvrzena....

Medikace & ADHD

Součástí diagnostiky může být doporučení medikace. Její účinek může být diagnosticky napovídající pro určení diagnózy. Medikaci je **nutné užívat dle domluvy s psychiatrem** a obzvláště v případech, kdy vám ADHD přináší

každodenní obtíže v běžném fungování. Je dobré užívání psychostimulancií (medikace na ADHD) dle domluvy s psychiatrem vyzkoušet, abyste věděli, zda vám to pomáhá, případně **která medikace vám vyhovuje** a přináší co největší efekt s co nejméně vedlejšími účinky.

Pokud se medikace bojíte, zkuste o tom s psychiatrem **otevřeně komunikovat**. Může některé obavy vyvrátit a případně vám doporučit další strategie pro zvládání ADHD mimo medikaci (**psychoterapie - KBT, koučink, neurofeedback, psychoedukace, nácviky organizačních strategií, práce s time-managementem, úprava studijního prostředí a budování podpůrných návyků ve vlastním režimu apod.**). Tyto strategie včetně psychoedukace k ADHD neodvratitelně patří a je dobré je znát a mít na paměti.

ADHD existuje na škále – u některých lidí stačí strategie zvládání, u jiných je medikace klíčová.

Cílem je zlepšit kvalitu života a každodenní fungování.

Služby UK pro podporu studujících bojujících s nepozorností

- Poradny UK - sebepodpora, úzkosti, intimní a náročné záležitosti zaměřené na sebepěči a zvládnutí psychicky náročné situace či problému,
- Podpůrné skupiny UK Pointu - mindfulness, arteterapie, KBT a další. Skupiny jsou výborným terapeutickým prostředkem, kdy zde sbíráme odvahu, inspiraci a podporu v tom, že na to (i v tom) zkrátka nejsme sami,
- Koučink UK - pro stanovení cílů, podporu kompetence a sebevědomí, dotahování deadlinů a time-management,
- Nácviky studijních strategií (pro SSP studující) - rozvoj studijních kompetencí pro studující se specifickými potřebami zaměřený individuálně dle vaší potřeby,
- **Workshopy zaměřené na rozvoj dovedností** - akce UK Pointu , události Centra Carolina ,
- V případě zájmu o akce zaměřené na ADHD se můžete přihlásit zde . Jakmile bude akce připravována, nabídneme vám účast.