

ADHD

Feinier van Ryzel

ADHD staat voor aandachtstekort-hyperactiviteit-stoornis. Dat wil zeggen: een stoornis waarbij iemand een tekort heeft aan aandacht (concentratie) en erg actief is. Dit komt door een kleine afwijking in de hersenen. De hersenen van iemand met ADHD reageren sneller op prikkels. Dit kan ervoor zorgen dat iemand moeilijk de aandacht voor iets kan vasthouden en snel afgeleid is. Maar iemand kan ook impulsief zijn, dingen doen zonder eerst hierover goed na te denken. En vaak voelt iemand zich ook lichamelijk onrustig.

ADHD is meestal aangeboren. Dat wil zeggen dat kinderen niet worden geboren met ADHD, maar dat zij wel aanleg hebben hiervoor. Wanneer uw ouders of eventuele broers/zussen ADHD hebben, is de kans ook groter dat u het krijgt.

Symptomen

De verschijnselen van ADHD beginnen op jonge leeftijd. In de loop van de tijd kunnen deze verschijnselen minder worden. Het is moeilijk te voorspellen of dit gebeurt en wanneer. Soms kunnen er ook nog enkele verschijnselen overblijven. U kunt:

- last hebben van aandachtsproblemen; snel afgeleid zijn, moeite om opdrachten af te maken, chaotisch zijn.
- moeite hebben met administratieve taken.
- moeite met luisteren.
- last hebben van hyperactiviteit; moeite met stilzitten.
- last hebben van onrust in uw hoofd.
- last hebben van impulsiviteit: eerst doen en dan pas denken, te snel beslissingen nemen.
- Met ADHD hebt u meer kans op andere psychische klachten, zoals depressie, angst of verslaving.

Vaak zijn mensen met ADHD creatief en origineel in hun doen en laten.

Behandeling

Het doel van uw behandeling is het verminderen van de verschijnselen. Dit gaat vaak in combinatie met medicatie. Het is belangrijk dat uw omgeving nauw betrokken wordt bij de behandeling. Naast medicatie is het vaak ook zinvol om structuur aan te brengen in uw leven. U kijkt samen met uw therapeut hoe u dit het beste kunt doen.

