

Dorastanie w spektrum ADHD

Koncentracja uwagi

W okresie dojrzewania nastolatek konfrontuje się z wyższymi wymaganiami edukacyjnymi. W środowisku szkolnym, gdzie oczekuje się od uczniów długotrwałej koncentracji na lekcjach i zapamiętywania informacji- nastolatki z ADHD mogą czuć się przytłoczeni, przeciążeni i sfrustrowani. Wysoka rozpraszalność uwagi powoduje, że w efekcie praca nad zadaniami wydłuża się, co jest niezwykle wyczerpujące. Nauka staje się niezwykle czasochłonna i wymaga wielu powtórek. To może prowadzić do zaległości w nauce i obniżonej samooceny oraz poczucia skuteczności.

Organizacja i planowanie

W ADHD obserwujemy trudności w zakresie organizacji i planowania oraz w zarządzaniu czasem. Kiedy obowiązki szkolne, zajęcia dodatkowe i życie społeczne kumulują się- osoby z ADHD mogą mieć trudności z ustaleniem priorytetów, co skutkuje uczuciem stresu i chaosem. Stres pojawia się również jako skutek robienia rzeczy “na ostatnią chwilę”, prokrastynacji, trudności z dzieleniem zadań/ projektów i planowania ich w czasie.

Dysregulacja emocjonalna

Burza hormonalna nie pomaga w kontekście doświadczania silnych emocji. U nastolatków z ADHD, szczególnie w okresie dojrzewania intensyfikuje się wrażliwość emocjonalna oraz labilność. Doświadczanie silnych stanów emocjonalnych, często zmiennych i skrajnych może być niezwykle wyczerpujące i wypalające. Wahania w zakresie emocjonalności oraz wysoki poziom impulsywności może prowadzić do konfliktów z najbliższym otoczeniem oraz poczucia bycia “niezrozumianym” przez innych, “osamotnionym”.

Presja otoczenia

Dorastanie to czas, kiedy chce się być “akceptowanym”. Dla nastolatków z ADHD, którzy często doświadczają trudności w swoim funkcjonowaniu, poczucie “inności” i niedopasowania” może być przytłaczające. Presja spełniania oczekiwań rodziny, nauczycieli i rówieśników może doprowadzić do odczuwania stresu i lęku przed oceną, porażką, popełnieniem błędu. Przez poczucie, że czasem nie spełnia się oczekiwań oraz porównywanie się z rówieśnikami, którzy często mniejszym kosztem radzą sobie w szkole i w relacjach- osoby z ADHD mogą mieć niższą samoocenę. Niepowodzenia związane z codziennymi obowiązkami mogą dodatkowo wzmacniać poczucie, że to “z nim jest coś nie tak”.