



ADHD
U TEENAGERŮ
PRAKTICKÝ PRACOVNÍ SEŠIT

CO JE ADHD?

CO JE ADHD?

Porucha pozornosti s hyperaktivitou (Attention-Deficit Hyperactivity Disorder - ADHD) je neurologická porucha, která se poprvé projevuje v dětství a jejíž příznaky přetrvávají i v dospělosti.

ADHD se u každého projevuje trochu jinak. U některých lidí dominuje nepozornost, u jiných spíše hyperaktivita a impulzivita. Často se však objevuje kombinace obou.

JAK SE MŮŽE PROJEVOVAT?

- Potíže udržet pozornost u jednoho úkolu
- Zapomnětlivost a častá ztráta přehledu o čase
- Potíže vydržet delší dobu sedět na jednom místě
- Nepozornost u „nudných“ úkolů, ale naopak silné ponoření (hyperfokus) do těch zajímavých
- Časté skákání do řeči
- Potřeba být neustále v pohybu nebo něco dělat
- Potíže s klidnými nebo tichými aktivitami
- Upovídanost



ZVLÁDÁNÍ PŘÍZNAKŮ ADHD

Co může pomáhat při zvládání ADHD:

- Psychoterapie
- Léky předepsané lékařem
- Pravidelný pohyb
- Budování užitečných návyků – plánování času, připomínky a práce s úkoly

JAK SE ADHD MŮŽE PROJEVOVAT?

NEPOZORNOST

- ☐ Potíže udržet pozornost u jednoho úkolu
- ☐ Zapomínání na úkoly a schůzky
- ☐ Potíže všimnout si drobných detailů
- ☐ Objevují se chyby z nepozornosti
- ☐ Vyhýbání se mentálně náročným úkolům
- ☐ Obtíže s vnímáním při přímé komunikaci s druhým
- ☐ Časté ztracení nebo zapomínání věcí



Věnujte chvíli přečtení běžných projevů ADHD. V některých se možná poznáte, v jiných ne. To je úplně v pořádku, protože ADHD se může u každého člověka projevovat trochu jinak.

HYPERAKTIVITA & IMPULSIVITA

- ☐ Neustálá potřeba pohybu
- ☐ Obtíže se setrváním v klidu
- ☐ Upovídanost
- ☐ Potíže u činností, při kterých je potřeba být v klidu
- ☐ Impulzivní vstupování do hovoru

Když lépe porozumíte svým vlastním projevům a signálům, které vás upozorňují, že se něco děje, může vám to pomoci lépe se v dané situaci zorientovat. Díky tomu si také můžete snáze vybrat strategie, které vám pomohou situaci lépe zvládnout.

MĚSÍČNÍ SLEDOVÁNÍ CÍLŮ

S velkými úkoly nám zase může pomoci měsíční plánování cílů, kde sledujeme jejich splnění každý týden. To vám pomůže úkol splnit a neodkládat ho.

CÍL

Ú K O L / C Í L	TÝDEN 1	TÝDEN 2	TÝDEN 3	TÝDEN 4



ZAŠKRTNĚTE POLÍČKO KAŽDÝ TÝDEN, KDY JSTE
SPLNILI ÚKOL NEBO PRACOVALI NA SVÉM CÍLI.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Když jste ve stresu nebo se cítíte přetíženi, může být těžké najít motivaci a udělat další krok. Přetížený mozek někdy způsobí, že i menší problémy vypadají mnohem větší, než ve skutečnosti jsou.

V takových chvílích může pomoci jasný postup, který vás provede řešením krok za krokem. Model SOLVE je jednoduchá strategie, kterou můžete použít ve chvíli, kdy nevíte, jak dál nebo se cítíte zaseknutí.

S	<u>SPECIFIKUJTE PROBLÉM</u> <u>(SPECIFY THE PROBLEM).</u> POPIŠTE PROBLÉM CO NEJKONKRÉTNĚJI. ZEPTEJTE SE SAMI SEBE: „CO PŘESNĚ SE DĚJE?“ A „PROČ JE TO PRO MĚ PROBLÉM?“	
O	<u>MOŽNOSTI ŘEŠENÍ</u> <u>(OPTIONS).</u> NAPIŠTE VŠECHNY NÁPADY, KTERÉ VÁS NAPADNOU. V TÉTO ČÁSTI JE ZATÍM NEHODNOŤTE, JEN JE SEPIŠTE.	
L	<u>VÝHODY A NEVÝHODY</u> <u>(LIST OF + AND -).</u> U KAŽDÉ MOŽNOSTI SI NAPIŠTE, CO BY VÁM MOHLA PŘINĚST A CO BY NAOPAK MOHLO BÝT OBTÍŽNÉ.	
V	<u>VYBERTE A OVĚŘTE ŘEŠENÍ</u> <u>(VERIFY THE SOLUTION).</u> VYBERTE ŘEŠENÍ, KTERÉ VÁM DÁVÁ NEJVĚTŠÍ SMYSL, A ZKUSTE HO POUŽÍT V PRAXI.	
E	<u>VYHODNOŤTE VÝSLEDEK</u> <u>(EVALUATE).</u> ZAMYSLETE SE, CO SE POVEDLO A CO NE. POKUD ŘEŠENÍ NEPOMOHLO, VRAŤTE SE K SEZNAMU MOŽNOSTÍ A ZKUSTE JINÉ.	