NATIONAL GEOGRAPHIC

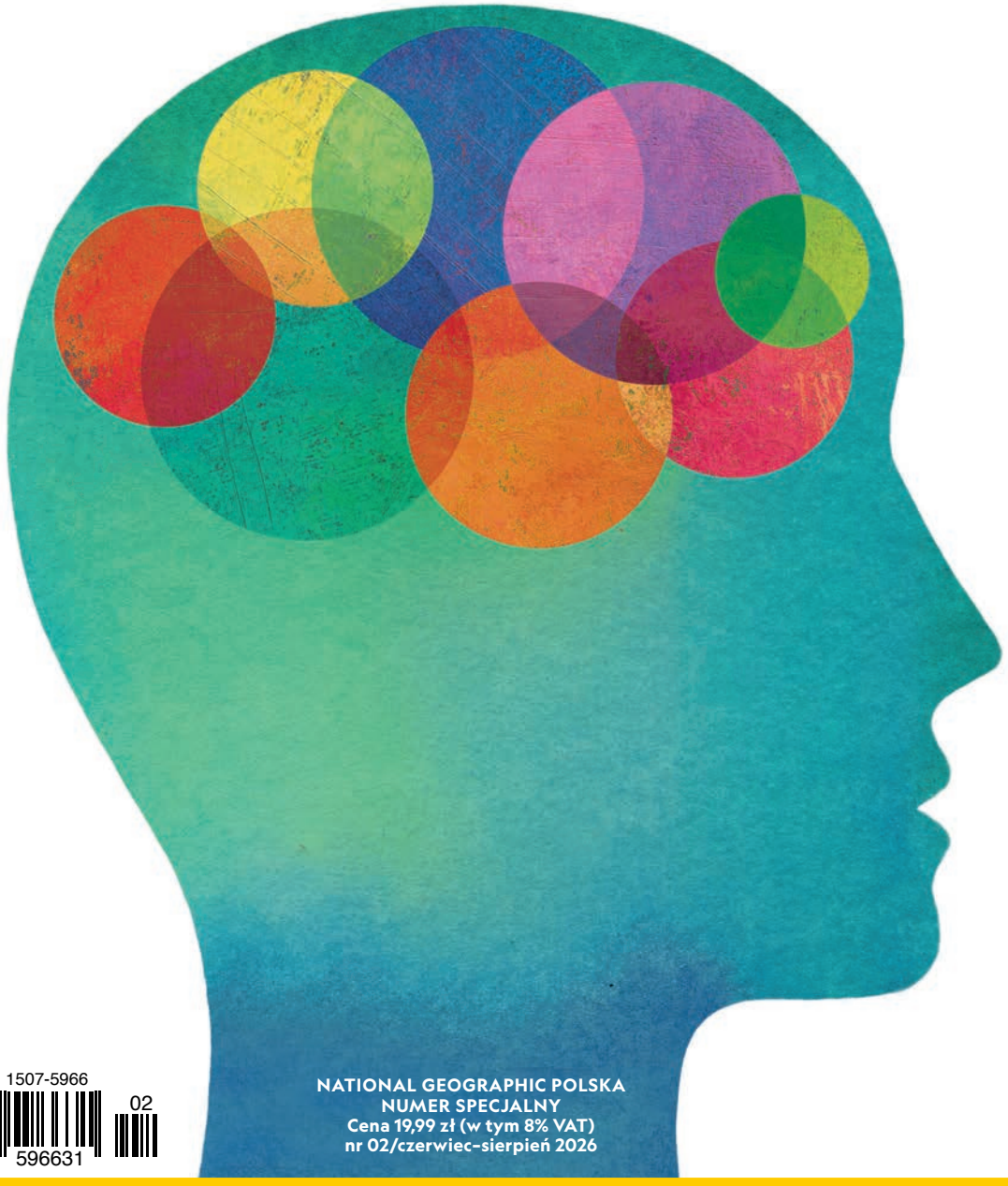
Przyczyny, sygnały, rozpoznania

Przejawy i sposoby walki

Najnowsze fakty i dowody naukowe

ADHD

Instrukcja obsługi wewnętrznego chaosu



ISSN 1507-5966

9 771507 596631 02

NATIONAL GEOGRAPHIC POLSKA
NUMER SPECJALNY
Cena 19,99 zł (w tym 8% VAT)
nr 02/czerwiec-sierpień 2026

eprasa.pl 03ed860124

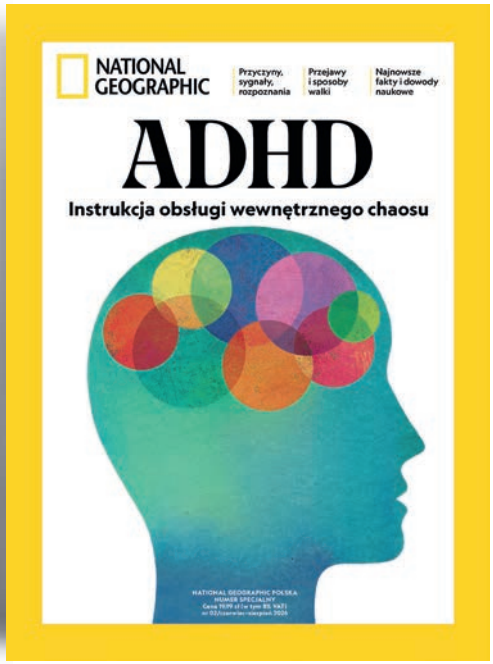
ROCZNA PRENUMERATA
4 wydań specjalnych NG

65 zł

Cena 4 egzemplarzy NG WS
poza prenumeratą: **79,96 zł**

Otrzymujesz:

- **4 wydania specjalne** National Geographic
- **Darmową dostawę przez cały rok**



PAKIET PÓŁROCZNEJ PRENUMERATY:
National Geographic
+ TRAVELERA

170 zł

Cena 6 egzemplarzy National Geographic
i 6 egzemplarzy Travelera
poza prenumeratą: **227,88 zł**

Otrzymujesz:

- **6 wydań** magazynu National Geographic
- **6 wydań** Travelera
- **Darmową dostawę przez cały okres**

Zamów na kultowy.pl

lub u Opiekuna Prenumeraty: **+48 22 360 39 09** **kontakt@bok.burdamedia.pl**

DWULETNIA PRENUMERATA
National Geographic
z limitowanym etui NG x2

363 zł

Cena 24 egzemplarzy National Geographic i limitowanego etui kolekcjonera, sygnowanego logo NG poza prenumeratą: **530 zł**

Otrzymujesz:

- **24 wydania NG**
- **2 sztuki limitowanego etui kolekcjone**
- **Darmową dostawę przez 2 lata**

ROCZNA PRENUMERATA
National Geographic
z torbą na zakupy z logo NG

181 zł

Cena 12 egzemplarzy National Geographic i torby na zakupy z logo NG poza prenumeratą: **260 zł**

Otrzymujesz:

- **12 wydań** National Geographic
- **torbę na zakupy** z logo NG
- **Darmową dostawę przez cały rok**

Zamów na kultowy.pl

lub u Opiekuna Prenumeraty: **+48 22 360 39 09** **kontakt@bok.burdamedia.pl**

Twórz rutynę, korzystając z narzędzi strukturyzujących takich jak kalendarze i wyznaczone przedziały czasowe na wykonywanie zadań.

eprasa.pl 03ed860124

SPIS TREŚCI

ROZDZIAŁ 1

Zrozumieć ADHD u dorosłych
6

Czym właściwie jest ADHD?
DEMI GUO
8

Coraz więcej rozpoznań u dorosłych
DARYL AUSTIN
14

Rosnąca świadomość ADHD u kobiet
KAELYN LYNCH
20

Jak się leczy ADHD w różnych grupach społecznych
ALICE SUN
28

ROZDZIAŁ 2

Badanie przyczyn ADHD
32

Odkrywanie czynników ryzyka ADHD
RENA GOLDMAN
34

Wychowywanie dziecka z ADHD przez rodzica z tym samym zaburzeniem
DEMI GUO
38

Różnorodne przejawy zaburzenia
ALICE SUN
42

Nieoczywiste związki: ADHD a uzależnienia
RENA GOLDMAN
48

Powiązania między ADHD a napadowym objadaniem się
RACHEL FAIRBANK
54

Jak jeść, by karmić mózg na zdrowie
STACEY COLINO
62

ROZDZIAŁ 3

Żyjąc z ADHD
68

Jak radzić sobie z trójcą zaburzeń
RENA GOLDMAN
70

Jak niespokojny umysł wpływa na jakość snu i regenerację
RENA GOLDMAN
78

Podstawy działania leków na ADHD
ALICE SUN
84

Dzień z życia Henry'ego
DEMI GUO
92

SPIS ILUSTRACJI
98

INFORMACJA DLA CZYTELNIKÓW

Niniejszy magazyn ma na celu pogłębienie Państwa wiedzy na temat ADHD (zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi). Zgodnie z naszą najlepszą wiedzą informacje zawarte w tej publikacji były poprawne w chwili jej wydania. Nie stanowi ona podręcznika medycznego, a autorzy i wydawca nie świadczą porad profesjonalnych dla indywidualnych czytelników. Informacji zawartych w tym wydawnictwie nie należy traktować jako substytutu porady specjalisty. Ze względu na indywidualne różnice między osobami zalecamy specjalistyczne konsultacje medyczne i psychologiczne w celu postawienia właściwej diagnozy oraz ustalenia planu leczenia. Autorzy oraz wydawca nie odpowiadają za jakiekolwiek straty, urazy czy szkody wynikające bezpośrednio lub pośrednio z korzystania z tej publikacji.

eprasa.pl 03ed860124

eprasa.pl 03ed860124

Nauka o zaburzeniach koncentracji

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi jest zjawiskiem złożonym, a nasza wiedza na jego temat ewoluowała. Dawniej uważano, że zaburzenie to dotyczy wyłącznie dzieci. Obecnie jednak coraz częściej diagnozuje się je u osób dorosłych, w szczególności kobiet. Na sposób jego przejawiania się mogą wpływać hormony. Do braku lub opóźnienia rozpoznania tego zespołu przyczyniają się również bariery systemowe.

eprasa.pl 03ed860124

Do objawów ADHD należą m.in.: nieuważność, nadpobudliwość, impulsywność oraz rozkojarzenie.

eprasa.pl 03ed860124

Czym właściwie jest ADHD?

Choć zaburzenie to oficjalnie uznano 40 lat temu, ostatnio poświęca mu się więcej uwagi ze względu na rosnącą świadomość objawów.

TEKST **DEMI GUO**

LICZBA ROZPOZNAŃ ZESPOŁU nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD) w ostatnich latach rośnie, co wynika częściowo z faktu, że mamy większą świadomość jego objawów. Zrozumienie tego zaburzenia zmieniło się znacząco w 1987 r., kiedy to trzecie, zrewidowane wydanie *Podręcznika diagnostyki i statystyki zaburzeń psychicznych – DSM-3* Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego formalnie połączyło objawy deficytu uwagi oraz nadpobudliwości w jedną diagnozę – ADHD. Ale czym ono właściwie jest? Według amerykańskiego Narodowego Instytutu Zdrowia Psychicznego ADHD jest zaburzeniem neurologicznym obejmującym trzy typy objawów. Należą do nich trudności z koncentracją uwagi, utrzymaniem skupienia na zadaniu lub organizacją pracy. Nadpobudliwość przejawiająca się np. niepokojem ruchowym lub gadatliwością. I wreszcie impulsywność, taka jak przerywanie innym lub trudności z czekaniem na swoją kolej.

Choć każdemu zdarzają się czasem takie zachowania, u osób z ADHD często ujawniają się one w wielu

eprasa.pl 03ed860124

różnych sytuacjach w szkole, w domu czy w pracy. ADHD jest jednym z najczęściej diagnozowanych zaburzeń u dzieci. Może się ono przejawiać częstym brakiem skupienia – rozkojarzeniem podczas lekcji lub niezdolnością do ukończenia pracy domowej.

– Każdy z nas potrafi się skupić na czymś nowym lub interesującym – mówi Harold Koplewicz, psychiatra dzieci i młodzieży w Child Mind Institute. – Za to gdy sytuacja zaczyna nas przerastać albo nudzić, musimy dosłownie uwolnić w naszym mózgu pewne związki chemiczne, aby móc się skoncentrować i utrzymać uwagę.

Badania metodami neuroobrazowania sugerują, że pewne obszary mózgu, a zwłaszcza płaty czołowe, u dzieci z ADHD mogą rozwijać się wolniej niż u ich rówieśników. Płaty te kontrolują wiele procesów, w tym koncentrację i podejmowanie decyzji. Choć struktury te z czasem rozwijają się także u tych osób, zwykle dojrzewają w wolniejszym tempie.

Wyzwanie, jakim jest cierpliwość

Mózg składa się z różnych sieci, które utrzymują koncentrację, planują zadania i odbierają nagrody za ich wykonanie. Neurony, które przenoszą wiadomości w obrębie każdej sieci, u osób z ADHD funkcjonują inaczej. Osobom z tym zaburzeniem łatwiej przychodzi ukończenie zadania przynoszącego natychmiastowe rezultaty. Te wieloetapowe i z odroczoną gratyfikacją mogą stanowić wyzwanie. Sprawia to, że osoby z ADHD wydają się niecierpliwe i impulsywne. *Jako dzieci podejmują działania bez zastanowienia (nad konsekwencjami). Jako dorośli zbyt szybko prowadzą auto, nieostrożnie używają elektronarzędzi i rzucają się w wir aktywności, nie myśląc o niebezpieczeństwach* – stwierdzono w badaniu Dove Medical Press z 2008 r.

W miarę dorastania ludzie zaczynają rozumieć związek między swoimi działaniami a ich potencjalnymi skutkami.

– Większość nastolatków zdaje sobie sprawę, że wsiadając do samochodu, lepiej zapiąć pasy, bo istnieje niebezpieczeństwo, że przy gwałtownym hamowaniu uderzą głową w deskę rozdzielczą – mówi Koplewicz. – Być może u osób z ADHD te powiązania nie są tak silne, nawet u dorosłych, choć ich płaty czołowe osiągnęły już swój docelowy rozmiar.

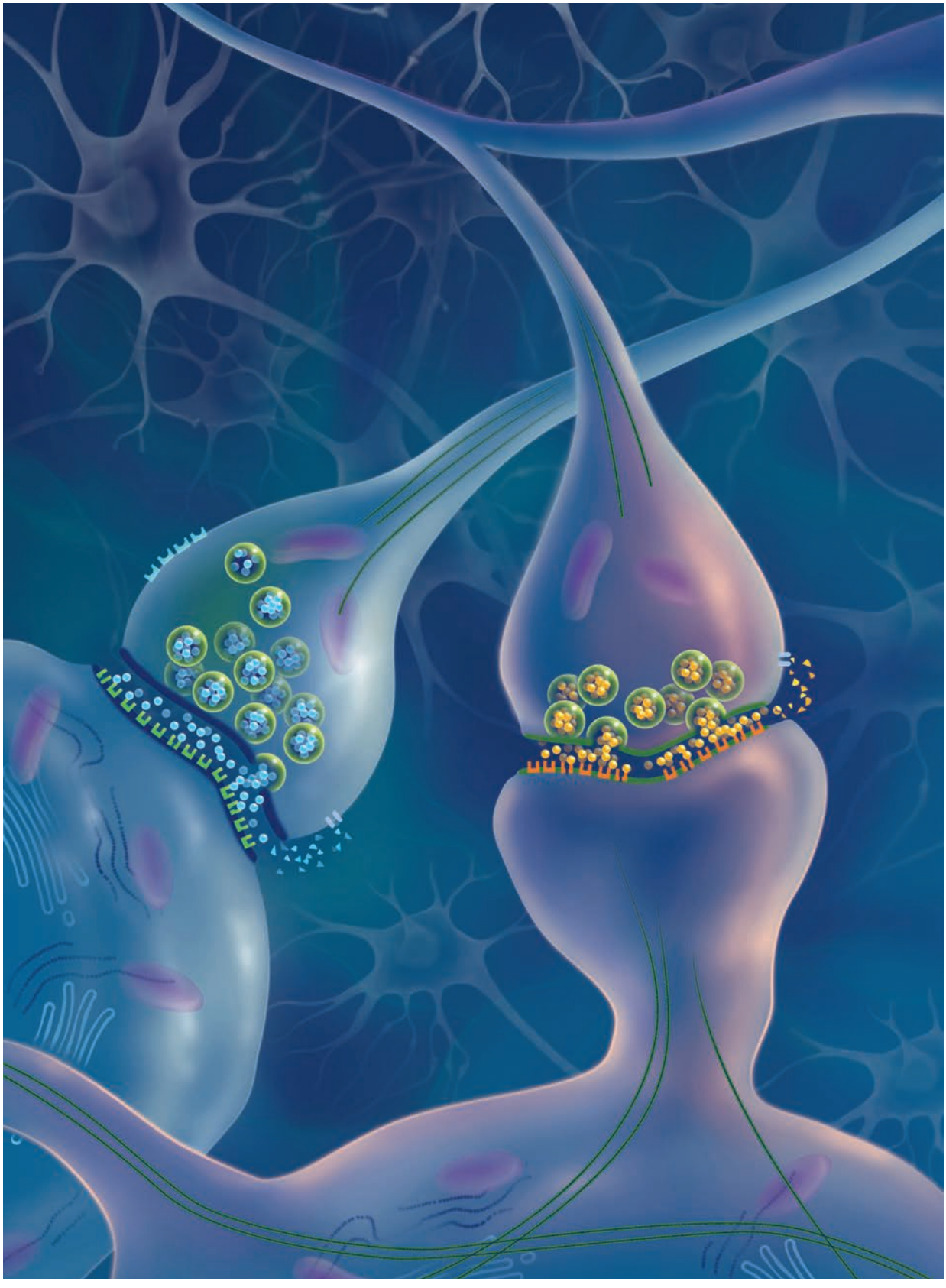
Osoby z ADHD szybciej zużywają noradrenalinę i dopaminę, wyczerpując rezerwy, które mają za zadanie pomagać w utrzymaniu koncentracji.

Błędne koło nadmiaru

Swoją rolę mają w tym także neuroprzekaźniki – związki chemiczne pełniące funkcję posłańców przesyłających sygnały w całym organizmie. Dwa główne to dopamina i noradrenalina. Osoby z ADHD zużywają te substancje szybciej, wyczerpując zapasy, które mają za zadanie pomagać w utrzymaniu koncentracji. W efekcie częstsza jest u nich mentalność typu „wszystko albo nic" – cykliczne przechodzenie od braku uwagi do epizodów intensywnego skupienia zwanych czasem hiperfiksacją. Choć nie jest to oficjalny termin diagnostyczny, hiperfiksacja jest powszechnie zgłaszana przez osoby

Z prawej: Ilustracja przedstawia neuron noradrenergiczny lewej kory przedczołowej oraz neuron dopaminergiczny prawego prążkowia.

eprasa.pl 03ed860124



eprasa.pl 03ed860124

z ADHD, omawiana w organizacjach samopomocowych i publikacjach. Obecne w nazwie choroby słowo „nadpobudliwość" sprawia, że wielu kojarzy to zaburzenie z niepokojem ruchowym. Jednak prawdziwa może być też przeciwna manifestacja: błądzenie myślami czy sprawianie wrażenia oderwania od rzeczywistości.

– Można powiedzieć, że przywiązujesz się do rzeczy, które uważasz za naprawdę interesujące [hiperfiksacje], a że poświęcasz im całą uwagę, odciąga cię to od innych obowiązków – mówi 45-letni Dustin Chandler zdiagnozowany po 20. roku życia.

Przedstawiony w rozdziale 2 Chandler jest doskonałym przykładem innego„dorosłego" oblicza ADHD. A nie jest to wyłącznie zaburzenie wieku dziecięcego. Diagnozuje się je u jednego na dziewięcioro amerykańskich dzieci w wieku od 3 do 17 lat, przy czym dawniej zakładano, że objawy słabną z wiekiem. Najnowsze badania wskazują jednak, że wiele osób doświadcza ich jeszcze długo po zakończeniu dzieciństwa.

Zmienne oblicza choroby

Tło kulturowe i wychowanie mogą wpływać na to, jak ADHD objawia się w różnych grupach demograficznych. Weźmy np. wzrost liczby rozpoznań u osób, którym między 2020 a 2022 rokiem przy urodzeniu przypisano płeć żeńską (zgłębimy ten temat w dalszej części rozdziału).

To podważa nieaktualne już przekonanie, że ADHD występuje głównie u chłopców. Dziewczęta i kobiety częściej wykazują objawy powiązane z deficytem uwagi, takie jak rozkojarzenie i zapominalskość, a nie z nad-

Niektórzy, aby się skupić lub złagodzić stres, używają uspokajających gadżetów sensorycznych. Badania nad korzyściami ze stosowania takich zabawek wciąż jednak trwają.

eprasa.pl 03ed860124

Co się stało z ADD?

Jak zmieniała się diagnostyka zaburzenia.

TEKST **DEMI GUO**

Choć czasem można jeszcze usłyszeć termin „zespół deficytu uwagi" (ADD), w 1987 r. oficjalnie przeklasyfikowano go na ADHD, łącząc w jedno rozpoznanie objawy deficytu uwagi i nadpobudliwości. Wcześniej zaburzenie to funkcjonowało pod innymi nazwami, w tym jako „minimalna dysfunkcja mózgu".

Termin ten, używany w latach 50. i 60. XX w., odzwierciedlał ówczesną ograniczoną wiedzę na temat neurologicznych podstaw tej przypadłości. Od 1980 do 1987 r. w klasyfikacji DSM określenie ADD stosowano do opisu zaburzeń uwagi u dzieci. Zmodyfikowana definicja ADHD położyła nacisk na aspekt nadpobudliwości. Oficjalna definicja obejmuje trzy typy zaburzenia: z przewagą nadpobudliwości (charakteryzujące się też impulsywnością), z przewagą deficytu uwagi (problemy z koncentracją i organizacją) oraz typ mieszany (gdy występują zarówno objawy nadpobudliwości, jak i deficytu uwagi).

Czasem wciąż jeszcze używa się skrótu ADD, by odróżnić deficyty uwagi od nadpobudliwości lub po prostu z przyzwyczajenia. *Najnowszy sposób myślenia o ADHD* – pisze Dave Anderson, psycholog w Child Mind Institute – *polega w rzeczywistości na całkowitym odejściu od typów i skupieniu się po prostu na tym, które objawy są najbardziej widoczne*. Oznaczałoby to, że problemy z koncentracją, nadpobudliwość i inne symptomy mieszczą się pod wspólnym parasolem ADHD. Nie trzeba być otwarcie niespokojnym ani wiercić się, by uzyskać diagnozę, a eksperci wciąż uczą się, w jak różnorodny sposób ADHD może objawiać się u poszczególnych osób. – Niezależnie od tego, jak je określimy – mówi Koplewicz – wszystkie są częścią jednego zaburzenia, przy czym u konkretnego dziecka deficyty w niektórych obszarach są większe niż w innych.

pobudliwością czy impulsywnością, częstszymi u płci męskiej.

Zmiana ta może częściowo wynikać z faktu, że ludzie stają się świadomi, iż ADHD objawia się na wiele sposobów i często współwystępuje z zaburzeniami lękowymi czy autyzmem. Zaburzenia te mogą się też na siebie nakładać, potęgując niejasności diagnostyczne lub opóźniając rozpoznanie. Według Koplewicza wiele dzieci wkracza w dorosłość, nie uświadamiając sobie, że ma ADHD.

– Potrzeba więcej badań nad tym, jak może się przejawiać ADHD – podkreśla Myles Moody, adiunkt socjologii na Uniwersytecie Alabamy. Z badań wynika, że przypadłość tę częściej rozpoznaje się u białych dzieci. Inne grupy mogą nie otrzymywać właściwej diagnozy ze względu na gorszy dostęp do zasobów oraz stygmatyzację społeczną.

– Na przestrzeni całego życia ta choroba może wyglądać bardzo, bardzo różnie – przekonuje Koplewicz.

eprasa.pl 03ed860124

Coraz więcej rozpoznań u dorosłych

Przez lata sądzono, że ADHD to przede wszystkim zaburzenie wieku dziecięcego, jednak w ostatnich dwóch dekadach nastąpiła znacząca zmiana w naszym rozumieniu tego zagadnienia.

TEKST **DARYL AUSTIN**

0

OKOŁO 7 MLN amerykańskich dzieci w wieku 3–17 lat ma zdiagnozowane ADHD. W niedawnym badaniu wykazano jednak, że zaburzenie to dotyczy też 15,5 mln dorosłych Amerykanów. U połowy z nich rozpoznanie nastąpiło po osiągnięciu dojrzałości.

– ADHD uważa się za zaburzenie neurorozwojowe, ponieważ do choroby predysponują zarówno geny, jak i wczesne etapy rozwoju – mówi Lidia Zylowska, profesor psychiatrii na Uniwersytecie Minnesoty.

Rosnącą częstość ADHD u dorosłych można wyjaśnić m.in. większą świadomością oraz faktem, że jej u nich nie rozpoznano wcześniej.

– Zarówno u dzieci, jak i dorosłych objawy ADHD mogą mieć natężenie od bardzo łagodnego do bardzo ciężkiego – mówi prof. Jill Rach-Beisel, kierownik Katedry Psychiatrii w University of Maryland School of Medicine. Ogólnie rzecz biorąc, nie do końca rozumiemy przyczyny tego zaburzenia, jednak najnowsze

eprasa.pl 03ed860124

Chociaż objawy ADHD mogą być podobne u dorosłych i u dzieci, niektóre cechy choroby z wiekiem się zmieniają.

eprasa.pl 03ed860124

badania wskazują, że istotną rolę odgrywają tu geny. Jak zauważa RachBeisel: – Istnieją też czynniki środowiskowe mogące prowadzić do ADHD.

Rola technologii

Jednym z obszarów niedostatecznie zbadanych w kontekście ADHD u dorosłych jest nadużywanie technologii. W badaniu z 2020 r. nad jej wpływem na tę przypadłość odnotowano, że choć większość prac skupiała się na dzieciach i młodzieży, powiązanie to można odnaleźć u osób w każdym wieku, a analizy wciąż trwają. Mierzono np. związek między korzystaniem z technologii a ADHD. W jednym z opracowań analizowano nawet różnice w używaniu technologii między mężczyznami a kobietami, podkreślając, że dla części dorosłych korzystanie z mediów społecznościowych i gier wideo nie jest jedynie niewinnym nawykiem. Może ono być powiązane z takimi wcześniej istniejącymi schorzeniami jak ADHD.

– Można zasadnie rozważyć istnienie nabytego deficytu uwagi – mówi John Ratey, neuropsychiatra z Harvard Medical School. Zauważa on, że współcześnie u wielu dorosłych wręcz wymusza się wielozada-

Ograniczenie czasu spędzanego ze smartfonem pomaga w budowaniu zdrowych relacji z technologią.

eprasa.pl 03ed860124

W kontekście ADHD u dorosłych jednym z niedostatecznie zbadanych obszarów jest nadużywanie technologii.

niowość i nieustannie bombarduje ich technologią, co może prowadzić do obniżonej koncentracji uwagi. Choć nabyte ADHD nie jest oficjalną diagnozą, badacze analizują, w jaki sposób czynniki środowiskowe mogą przyczyniać się do trudności z koncentracją przypominających ADHD.

Problemy ze skupieniem uwagi można również przypisać faktowi, że osoby ciągle korzystające z technologii mają mniej okazji, by pozwolić mózgowi na oddech w trybie spoczynkowym.

– Przez długi czas związek między ADHD a intensywnym korzystaniem z sieci był dla psychiatrii pytaniem o to, co było pierwsze: jajko czy kura – mówi Elias Aboujaoude, prof. na Stanford University School of Medicine. – Czy ludzie stają się nałogowymi konsumentami treści online, bo mają ADHD i aktywność w sieci lepiej odpowiada ich czasowi skupienia uwagi, czy też rozwijają ADHD w wyniku nadmiernej konsumpcji treści online? Doświadczenie kliniczne i badania coraz częściej sugerują, że drugi scenariusz może być bliższy prawdy – twierdzi naukowiec.

Jego kolega ze Stanforda, neurobiolog Andrew Huberman, doszedł do tego samego wniosku, mówiąc słuchaczom swojego podcastu *Huberman Lab*, że korzystanie ze smartfonów może wywoływać ADHD u dorosłych.

Ale nie wszyscy naukowcy się z tym zgadzają. Jeśli jednak tak jest, miałoby to istotne konsekwencje – twierdzi Russell Ramsay, współzałożyciel programu leczenia i badań nad ADHD u dorosłych na Uniwersytecie Pensylwanii. Niektóre dane wskazują, że intensywne korzystanie z ekranów nasila objawy ADHD, ale nie musi to oznaczać definitywnego rozpoznania.

– Przypomina to raczej problemy z uwagą wynikające z urazu głowy lub uszkodzenia mózgu – twierdzi.

Zdaniem Zylowskiej u niektórych osób technologia może też zaostrzać istniejące objawy.

– Nadmierne korzystanie z technologii może pogorszyć stan u tych, którzy mają już rozpoznane ADHD lub sprawić, że zdrowy mózg poczuje się rozproszony – wyjaśnia badaczka.

Zaburzenie, o którym się zapomina

Niezależnie od tego, co powoduje ADHD lub przyczynia się do jego powstania u konkretnej osoby, zaburzenie to często bywa przeoczane w dzieciństwie i może nie zostać zidentyfikowane aż do dorosłości. Zgodnie z najnowszą wersją DSM-5 – autorytatywnym źródłem, którego lekarze używają przy diagnozowaniu i leczeniu zaburzeń psychicznych – obecnie, aby rozpoznać chorobę u danej osoby, objawy muszą występować przed 12. rokiem życia.

Nie oznacza to jednak, że do 12. roku życia należy postawić diagnozę. Chodzi o to, że objawy muszą być obecne w tym „okienku wiekowym", nawet jeśli zidentyfikujemy je retrospektywnie po latach, a może

eprasa.pl 03ed860124

i dekadach, np. przeglądając stare dzienniczki z uwagami nauczycieli, rozmawiając z członkami rodziny czy też – jako psychiatra – słuchając wspomnień pacjenta z dzieciństwa.

Wśród przyczyn opóźnionej diagnozy mogą się znaleźć: nierozpoznanie objawów przez rodziców lub nauczycieli, wypracowanie przez dziecko mechanizmów radzenia sobie lub po prostu na tyle niewielkie nasilenie dolegliwości, by nie budziły one niepokoju otoczenia.

– Zdarza się, że dziecko z deficytem uwagi nie zakłóca spokoju w klasie, więc pozostaje przeoczone – mówi Zylowska. Mogą na to wpływać także takie czynniki, jak stały plan dnia, ustrukturyzowane aktywności i wsparcie rodziców. Dopiero gdy takie dziecko dorasta, opuszcza dom i traci pomoc rodziny, czasami zaczyna mieć trudności lub zauważa, że musi pracować dwa, trzy razy ciężej, aby osiągnąć ten sam poziom sukcesu co rówieśnicy.

Objawy u dorosłych

Niezależnie od tego, kiedy postawimy rozpoznanie, ADHD u dorosłych zwykle wygląda inaczej niż u dzieci. RachBeisel zauważa, że dorośli często lepiej radzą sobie z kontrolowaniem niepokoju ruchowego i zazwyczaj wykazują większą dyscyplinę w wypełnianiu obowiązków. Craig Surman, psychiatra i koordynator naukowy programu badań nad ADHD u dorosłych w Massachusetts General Hospital, twierdzi, że choć impulsywność i nadpobudliwość, charakterystyczne dla tego zaburzenia, zwykle słabną w dorosłości, to „cechy związane z deficytem uwagi często się utrzymują".

– Podczas gdy dziecko nie może spokojnie usiedzieć w klasie, dorosły niecierpliwi się na czerwonym świetle lub czekając w kolejce do kasy – wyjaśnia RachBeisel. – A tam, gdzie dziecko ciągle podnosi rękę i przerywa w trakcie lekcji, dorosły może przerywać rozmowy innym osobom.

Inne zmienne

Rosnąca liczba przypadków ADHD u osób dorosłych może mieć więcej przyczyn niż tylko pominięcie diagnozy w dzieciństwie czy nadużywanie technologii. Ratey, neuropsychiatra z Harvardu, przekonuje, że u kobiet utajone objawy często ujawniają zmiany hormonalne związane z miesiączkowaniem lub menopauzą.

– Kobiety to jedna z tych grup, u których najrzadziej rozpoznaje się ADHD. Często przepisuje się im leki przeciwdepresyjne i przeciwlękowe, podczas gdy w rzeczywistości ich objawy związane są właśnie z ADHD – wyjaśnia. Zależność ta działa też w drugą stronę. Wiele innych zaburzeń u mężczyzn i kobiet objawia się podobnie jak ADHD.

– U dorosłych ADHD rzadko występuje samo – mówi Zylowska. – Tak jak różne mogą być przyczyny gorączki, tak i problemy z uwagą mogą wynikać z wielu odmiennych powodów – dodaje. Zdaniem naukowczyni czynniki takie jak stres, skutki uboczne leków czy deficyt snu również mogą utrudniać koncentrację.

– Problemy psychiczne lub fizyczne, w tym lęk, depresja, bezdech senny, zmiany poznawcze związane z wiekiem i problemy z tarczycą mogą imitować ADHD – dodaje.

eprasa.pl 03ed860124

Kiedy jakaś osoba maksymalnie skupia się na wykonaniu zadania, jej produktywność może rosnąć.

Co robić?

– Nieleczone ADHD to poważny problem i często współwystępuje z innymi – mówi Mark Stein, profesor psychiatrii na University of Washington. – Stąd moja najważniejsza rada brzmi: poddaj się rzetelnej ocenie specjalisty. RachBeisel zgadza się z nim, zaznaczając, że po postawieniu diagnozy chorobę można skutecznie leczyć. Metody obejmują farmakoterapię i/lub podejścia takie jak terapia poznawczo-behawioralna.

W kwestii wpływu technologii Ramsay twierdzi, że „dorośli z ADHD często muszą aktywnie wypracować zdrowe relacje z technologią, w tym spędzać mniej czasu ze smartfonem w ręku".

– Z ADHD wiążą się wyzwania, ale również niezwykłe dary, takie jak kreatywność, entuzjazm, ciekawość, lojalność oraz umiejętność skupienia na zadaniu, gdy coś nas naprawdę interesuje – mówi z kolei Ratey. – Aby móc budować na mocnych stronach mózgu z ADHD i pozwolić mu w pełni rozwinąć skrzydła, trzeba znaleźć odpowiednią pracę, właściwych przyjaciół i dobrego partnera.

eprasa.pl 03ed860124

Rosnąca świadomość ADHD u kobiet

Przez lata ADHD uważano przede wszystkim za „problem chłopców", ale to głęboko zakorzenione przekonanie właśnie się zmienia.

TEKST **KAELYN LYNCH**

W

W WIEKU 23 LAT RACH IDOWU była przekonana, że ma demencję. Zapominała o urodzinach bliskich, o spotkaniach w pracy i miała trudności z zarządzaniem zadłużeniem na karcie kredytowej. Szukając przyczyn w internecie, uznała, że najpewniej zapadła na wczesną demencję, ale jej lekarz szybko to wykluczył. Cztery lata i dwóch psychiatrów później Idowu usłyszała diagnozę: ADHD.

Nagle wszystko w jej życiu nabrało sensu. To ciągłe wiercenie się w dzieciństwie, wspomagane kofeiną zarywanie nocy nad szkolnymi zadaniami oraz całe tygodnie, których potrzebowała, żeby odpisać na wiadomości od znajomych.

– To było jak olśnienie – mówi 31-letnia dziś Idowu. Jest ona jedną z milionów kobiet, u których ADHD rozpoznano dopiero w dorosłości.

Z prawej: Słuchanie muzyki i spędzanie czasu na łonie natury uwalnia dopaminę – substancję odpowiadającą za dobre samopoczucie.

eprasa.pl 03ed860124

eprasa.pl 03ed860124

Robienie notatek i tworzenie list zadań do wykonania ułatwia koncentrację oraz skupienie się.

W niedawnym badaniu wykazano, że między 2020 a 2022 r. liczba kobiet w wieku 23–49 lat z nowo zdiagnozowanym ADHD niemal się podwoiła. Naukowcy przypisują ten wzrost wielu czynnikom, w tym rozwojowi telemedycyny, większej świadomości społecznej oraz historycznemu niedodiagnozowaniu. Temat ten stał się też popularny w mediach społecznościowych, co wzbudziło niepokój części psychologów, którzy obawiali się o potencjalnie nadmiarowe lub wręcz błędne rozpoznania. Czy zatem u kobiet faktycznie diagnozuje się ADHD zbyt często? A może świat po prostu nadrabia zaległości?

Z trzech postaci ADHD: z przewagą nadpobudliwości, z zaburzeniami uwagi oraz mieszanej, u dziewcząt i kobiet najczęściej występuje ta z zaburzeniami uwagi, charakteryzująca się brakiem organizacji, zapominaniem oraz trudnościami z rozpoczynaniem i kontynuowaniem zadań.

– Postrzega się je jako marzycielki lub osoby bujające w obłokach – opisuje Julia Schechter, dyrektorka Duke Center for Girls and Women With ADHD w Duke University School of Medicine. Nawet u dziewcząt reprezentujących typ nadpobudliwy lub mieszany objawy mogą przejawiać się inaczej niż u chłopców, np. jako nadmierna gadatliwość, okręcanie włosów wokół palca, ciągłe machanie nogami czy przesadne reakcje emocjonalne.

– Te objawy upośledzają funkcjonowanie, ale mogą pozostawać niezauważone – dodaje Schechter.

eprasa.pl 03ed860124

„Chłopięcy problem"

Kiedy w 1999 r. psycholożka kliniczna Kathleen Nadeau napisała książkę *Zrozumieć dziewczęta z ADHD*, środowisko naukowe wciąż postrzegało to zaburzenie niemal wyłącznie jako problem chłopców.

– Wyśmiewano nas na konferencjach – opowiada. – Mówiono: Mamy tych chłopaków, którzy trzy razy w tygodniu lądują w gabinecie dyrektora, są zawieszani w prawach ucznia i plują kulkami z papieru. A wy mówicie, że te ciche, spokojne dziewczynki z wzorowymi ocenami mają ADHD?

W przypadku dziewcząt i kobiet objawy ADHD częściej błędnie uznaje się za problemy emocjonalne lub kłopoty z nauką, przez co rzadziej kierowane są one do specjalisty.

Choć to podejście zaczęło się zmieniać, zdecydowana większość badań nad ADHD była prowadzona na chłopcach i mężczyznach, ugruntowując stereotyp chłopięcego schorzenia objawiającego się nadpobudliwością i zachowaniami dezorganizującymi. Tymczasem dziewczęta z ADHD mogą odnosić sukcesy w szkole, choć płacą za nie wysoką cenę. Szóstka z wypracowania to zwykle efekt nocy zarwanej na pisanie po tygodniach niemożności skupienia się na zadaniu.

– Dziewczęta bardzo ciężko pracują, by ukryć swoje problemy. Mówią: „Nie chcę, żeby nauczyciel się na mnie gniewał. Nie chcę, żeby rodzice byli źli" – objaśnia Nadeau. Eksperci nazywają to maskowaniem. Chodzi o to, że kobiety często znajdują sposoby na kompensowanie swoich objawów ze względu na oczekiwania społeczne.

– Jeśli chcą osiągać dobre wyniki, muszą wkładać w to co najmniej dwa razy więcej wysiłku niż inni – twierdzi Nadeau.

– Nie możesz pozwolić, aby ludzie dowiedzieli się, że się rozpadasz – mówi Janna Moen, 33-letnia doktorantka w Howard Hughes Medical Institute, u której ADHD zdiagnozowano grubo po 20. roku życia. Podobnie jak wiele nieleczonych dziewcząt, Moen osiągała bardzo dobre wyniki w nauce i odniosła sukces zawodowy. Mimo to lata maskowania objawów przyczyniły się u niej do problemów ze zdrowiem psychicznym i samooceną oraz trudności w relacjach.

Podobnie jak Moen, u której objawy ADHD występowały od dzieciństwa, także inne dziewczęta i kobiety są bardziej narażone na to, że ich objawy zostaną pomylone z trudnościami emocjonalnymi lub problemami w nauce, i rzadziej otrzymują skierowania na diagnostykę. Pewną rolę mogą też odgrywać uprzedzenia ze względu na płeć: w dwóch badaniach, w których przedstawiono nauczycielom opisy dzieci z ADHD, po zmianie imion i zaimków z żeńskich na męskie częściej kierowali oni te dzieci do specjalisty i oferowali dodatkowe wsparcie.

Wszystkie te błędne przekonania sprawiają, że dziewczęta z ADHD pozostają niezauważone i pozbawione leczenia przez całe dzieciństwo. Jak zauważa David Goodman,

eprasa.pl 03ed860124

adiunkt psychiatrii i nauk behawioralnych w Johns Hopkins University School of Medicine, w dzieciństwie stosunek chłopców do dziewcząt z ADHD wynosi około trzech do jednego, podczas gdy u dorosłych mniej więcej jeden do jednego. Sugeruje to, że ADHD występuje jednakowo często u obu płci, tyle że kobiety są diagnozowane później. – Dzieci kieruje się na diagnostykę, ponieważ sprawiają kłopoty innym – mówi Goodman. – Dorośli szukają rozpoznania, bo są kłopotem dla samych siebie.

Wyzwania związane z kontrolą

W końcowym rozrachunku ADHD jest schorzeniem o podłożu neurologicznym. Często wpływa na procesy myślowe, takie jak planowanie, pamięć operacyjna i regulacja emocji, a one warunkują ludzką zdolność do sprawnego funkcjonowania. W miarę jak dziewczynki stają się kobietami i wchodzą w dorosłość, rośnie presja na kontrolę działania, przez co objawy ADHD mogą się stać jeszcze trudniejsze do rozpoznania. Nadpobudliwość zaczyna przejawiać się jako wewnętrzny niepokój. Nieuwaga może manifestować się jako trudności z wykonywaniem obowiązków domowych lub dotrzymywaniem terminów. Natomiast impulsywność stwarza problemy w zarządzaniu domowym budżetem. Pomimo tych wyzwań kobiety z ADHD mogą na zewnątrz sprawiać wrażenie odnoszących sukcesy perfekcjonistek. Jednak konsekwencje braku rozpoznania lub błędnej diagnozy bywają dla nich poważne.

W porównaniu z neurotypowymi rówieśniczkami częściej zmagają się ze stanami lękowymi, depresją, mają problemy z nadużywaniem substancji oraz zaburzenia odżywiania. Badanie z 2022 r. wykazało, że dorośli z ADHD ponadpięciokrotnie częściej podejmują próby samobójcze. Blisko jedna czwarta pań z tym zaburzeniem deklaruje, że próbowała się zabić. W duńskim badaniu ujawniono, że ryzyko przedwczesnej śmierci u kobiet z ADHD było wyższe niż u mężczyzn z tym schorzeniem, ale może to wynikać również z faktu, że panie rzadziej uzyskują właściwą diagnozę i odpowiednie leczenie.

Potrzeba więcej szkoleń

Według Nadeau w ciągu trzech lat nauki psychiatrzy mają mniej więcej

eprasa.pl 03ed860124

Porady telemedycyny mogą być wygodnym sposobem na uzyskanie pomocy, jednak kluczowe jest zbadanie dostępnych opcji, aby zapewnić sobie właściwą ocenę specjalisty.

pół dnia szkolenia na temat ADHD u dorosłych. Przez dziesięciolecia w tej branży panowało przekonanie, że „z tego z wiekiem się wyrasta". Gdy zostało obalone, organizacja American Professional Society of ADHD and Related Disorders ogłosiła, że planuje opracowanie i opublikowanie wytycznych nt. rozpoznawania i leczenia ADHD u dorosłych. Stawianie diagnozy może wymagać kilku sesji, by ustalić, czy objawy rzeczywiście występowały już w dzieciństwie.

– Lekarka powiedziała mi, że nie podejrzewała u mnie ADHD, bo mam wyższe wykształcenie i dobrą pracę – wyjaśnia Idowu. U pań objawy schorzenia częściej są też mylone z lękiem lub depresją. Moen przez prawie 20 lat była nieprawidłowo leczona na ciężką depresję i zaburzenia lękowe. Dopiero po tak długim czasie odkryła, że jej objawy ustąpiły po tym, jak zaczęła przyjmować leki na ADHD. Uważa, że jej lęk i depresja były raczej reakcją na presję, jaką sama na siebie wywierała, by sprawiać wrażenie osoby zdrowej, podczas gdy z trudem radziła sobie z codziennością.

– Psychiatrzy myślą: wyleczmy lęk i depresję, a dopiero gdy stan pacjenta się poprawi, sprawdźmy, czy u podłoża leży może ADHD – mówi Nadeau. – Tymczasem powinni postępować dokładnie odwrotnie.

Wątpliwa jakość telemedycyny

Przy niewystarczającej liczbie specjalistów metodą na wypełnienie luk w systemie stały się media społecznościowe i telemedycyna. Chociaż czerpanym z mediów społecznościowych informacjom o zdrowiu psychicznym może brakować wiarygodności, ludzie najwyraźniej ufają w kwestiach wiedzy medycznej platformom opartym na treściach użytkowników. Przykładem jest badanie z 2025 r., które wykazało, że wśród treści związanych ze zdrowiem psychicznym hashtag #ADHD był jednym z 10 najczęściej wyświetlanych na TikToku. Ze świadectw wielu kobiet wynika, że właściwą diagnozę otrzymały dopiero wtedy, gdy same zgłosiły się do specjalisty zachęcone przez posty w mediach społecznościowych. Jednak nawet dla tych, które zdecydują się zwrócić o ocenę neuropsychologiczną, znalezienie specjalisty może być trudne. Wśród osób, które nie mogą trafić na właściwego eksperta lub nie stać ich na wizytę, opcją staje się telemedycyna. W ostatnich latach pojawiło się wiele telemedycznych start-upów koncentrujących się na tym zaburzeniu i promujących się jako recepta na kosztowne badania i długie kolejki. Reklamują się one na takich platformach jak TikTok i Instagram. Hatie Parmeter zdecydowała się wypróbować jedną z nich, gdy dowiedziała się, że w swojej niedużej miejscowości w stanie Wisconsin na wizytę u psychoterapeuty będzie musiała czekać cztery miesiące. Od początku była jednak nastawiona sceptycznie.

– To było nienaturalnie szybkie – mówi, bo specjaliście zdiagnozowanie u niej ADHD i zaproponowanie leków zajęło pięć minut. – Już po wszystkim zostałam z poczuciem braku pewności, że diagnoza jest właściwa. Kobieta nie zrealizowała recepty. Dopiero później jej diagnozę potwierdził psycholog po szczegółowym badaniu twarzą w twarz.

Amerykańska Agencja ds. Walki z Narkotykami sprawdziła niektóre

eprasa.pl 03ed860124

z tych firm ze względu na zbyt luźne podejście do wystawiania recept. Kilka osób aresztowano.

– Działanie tych agencji sprawiło, że zbyt wiele osób prawdopodobnie w ogóle niemających ADHD zaczęło przyjmować leki – mówi Goodman.

Zdaniem Goodmana i innych specjalistów same błędne diagnozy nie mogą jednak wyjaśniać tak gwałtownego wzrostu rozpoznań tej choroby u kobiet. Prof. Jennifer Gierisch z Duke University zauważa, że skoro wypracowują one tak wiele strategii radzenia sobie z ADHD, często dopiero życiowy wstrząs lub silny stresor, np. wyjazd na studia czy awans, sprawia, że dostrzegają, iż coś w ich życiu jest nie tak. Badaczka uważa, że dla milionów kobiet katalizatorem okazała się pandemia.

– Wszystkie rytuały i struktury, które pomagają osobom z ADHD zachować rutynę, wtedy zniknęły – mówi Gierisch.

Nowe pokolenie specjalistów

Chociaż Schechter docenia media społecznościowe za szerzenie świadomości na temat ADHD u kobiet, zauważa, że mogły one przyczynić się do powstania uproszczonego obrazu tego zaburzenia. Dowodzi tego m.in. badanie przeprowadzone w 2022 r.

Hormonalne wpływy

Mózg kobiety zmienia się wraz z cyklami jej ciała.

TEKST **CHERYL S. GRANT-ALBANO**

W różnych okresach życia kobiety doświadczają znaczących wahań poziomu hormonów. Chodzi o dojrzewanie, ciążę, perimenopauzę i menopauzę. U osób z ADHD może to wpływać na sposób, w jaki choroba się manifestuje. I tak estrogen odgrywa kluczową rolę w wytwarzaniu neuroprzekaźników regulujących nastrój, takich jak dopamina i serotonina. Kiedy jego poziom spada, jak w okresie perimenopauzy, menopauzy oraz w określonych fazach cyklu miesiączkowego, pogorszeniu ulegają nastrój, koncentracja i kontrola emocji, na które ADHD zazwyczaj wpływa. Opublikowana w czasopiśmie *Hormones and Behavior* praca wykazała, że nasilenie objawów zmienia się w trakcie cyklu miesiączkowego, a spadek poziomu estrogenu wiąże się ze zmianami w zachowaniu. Chodzi o skłonność do ryzyka, zachowania unikowe i impulsywność. Inne analizy nie są tak jednoznaczne. Badanie z 2024 r. wykazało np., że uczestniczki zgłaszały największe nasilenie objawów w szczycie fazy lutealnej (po owulacji, a przed menstruacją). Tyle że w tej fazie poziom estrogenu zwykle wzrasta. Ze zmianami poziomu tego hormonu korespondują problemy z pamięcią i koncentracją, które mogą nakładać się na symptomy ADHD. Zrozumienie roli hormonów to istotny element właściwej diagnozy i opracowania strategii radzenia sobie z chorobą.

eprasa.pl 03ed860124

przez naukowców z University of British Columbia. Wykazało ono, że na TikToku mniej więcej połowa treści zawartych w 100 najpopularniejszych filmach wprowadzała w błąd.

– To nie jest coś takiego, że czasem gubisz klucze – mówi Schechter. – Sprowadzając ADHD do posta, gubimy w tym wszystkim rzeczywiste problemy z funkcjonowaniem.

Eksperci podkreślają, że kłopoty z koncentracją wywołane pandemią, pracą zdalną i spędzaniem czasu w mediach społecznościowych to za mało, by rozpoznać ADHD.

– Gdy trudno ci pracować z domu, rozprasza cię telefon albo nie możesz odrabiać lekcji przy włączonym telewizorze, nie znaczy to jeszcze, że masz ADHD – przekonuje Schechter. – Szukamy wzorca objawów i problemów, które występują przez wiele lat w różnych sytuacjach.

Gierisch podkreśla, że ADHD jest zaburzeniem powiązanym z rozwojem i funkcjonowaniem mózgu. Czynniki zewnętrzne mogą zaostrzać objawy, ale nie są w stanie ich wywołać.

– Mówienie, że każdy z nas ma w sobie trochę ADHD, podważa fakt, że jest to przypadłość o podłożu biologicznym, realnie upośledzająca codzienne funkcjonowanie – dodaje.

eprasa.pl 03ed860124

Jak się leczy ADHD w różnych grupach społecznych

W niektórych społecznościach to zaburzenie jest diagnozowane rzadziej, co może mieć długotrwały wpływ na życie wielu osób nie tylko w dzieciństwie, ale też w dorosłości.

TEKST **ALICE SUN**

PODCZAS SWEJ REZYDENTURY na psychiatrii ponad 10 lat temu Loucresie Rupert zauważyła niepokojące zjawisko. Wielu jej pacjentów zgłaszało się z diagnozami „z palca", których nie była w stanie potwierdzić w trakcie terapii. Przychodzili z etykietką „zaburzeń zachowania" takich jak osobowość dyssocjalna (CD, zachowania antyspołeczne) lub zaburzenia opozycyjno-buntownicze (ODD), które kwalifikujemy jako zaburzenia psychiczne przebiegające z agresją i lekceważeniem autorytetów. Rupert widziała, że ADHD bywa błędnie interpretowane w różnych środowiskach, w tym rasowych. Szczególnie powszechne było to w odniesieniu do czarnoskórych chłopców.

– Każde nieodpowiednie zachowanie w tej grupie było etykietowane jako zaburzenie zachowania – mówi.

eprasa.pl 03ed860124

ADHD u poszczególnych osób może się objawiać inaczej, w zależności od współdziałania czynników wewnętrznych i zewnętrznych.

W ostatnich latach coraz większa liczba klinicystów i badaczy zauważa różnice rasowe w diagnozowaniu ADHD. Z niektórych badań wynika, że ADHD rzadziej rozpoznaje się u dzieci ze środowisk historycznie marginalizowanych. W pracy z 2021 r. wykazano np., że chorobę diagnozowano u 14,2 proc. dzieci białych, 12 proc. czarnoskórych i tylko u 6 proc. młodych Azjatów. Badacze zauważają jednak, że leżący u podstawy tych różnic mechanizm pozostaje niejasny.

Badania pokazują także różnice w tym, jak i kiedy zaburzenie to jest rozpoznawane i leczone w różnych grupach rasowych i etnicznych. Eksperci zaczynają lepiej rozumieć, jak te rozbieżności diagnostyczne mogą rzutować na całe życie dziecka, zwiększając ryzyko przerwania nauki, konfliktów z wymiarem sprawiedliwości i zejścia na złą drogę.

– Można to nazwać niesprawiedliwością diagnostyczną – mówi Rupi Legha, psychiatra z Los Angeles. – Sposób stawiania diagnoz w zakresie

eprasa.pl 03ed860124

zdrowia psychicznego przyczynia się do powstawania tych nierówności.

To samo zachowanie, inna nazwa

Mając ADHD, często zmagasz się z nadpobudliwością, nie możesz się skupić i masz problemy z kontrolowaniem impulsów, więc dzieci z tym zaburzeniem mogą wykazywać skłonność do agresji i buntu.

– Jednak to samo zachowanie u dwojga różnych dzieci może być zupełnie inaczej postrzegane przez otoczenie – mówi Tumaini Rucker Coker, pediatra z wydziału medycznego na Uniwersytecie Hawajskim.

Badania potwierdzają, że w społecznościach innych niż kaukaskie przed rozpoznaniem ADHD u dzieci częściej diagnozuje się inne zaburzenia. Tam, gdzie mieszkają czarnoskórzy i inne mniejszości, często nadrozpoznaje się osobowość dyssocjalną lub zaburzenia opozycyjno-buntownicze.

– Zakładaliśmy, że... to najpewniej ADHD, tyle że w innym kontekście kulturowym – opowiada Jamal Williams, neurobiolog specjalizujący się w genetyce i rozwoju człowieka, profesor na Uniwersytecie w Buffalo. W 2024 r. wraz ze współpracownikami opublikował wyniki badań dotyczących ADHD i zachowań antyspołecznych. Sam określa je jako „zadziwiające". Wynikało z nich, że u osób rasy kaukaskiej szanse zdiagnozowania ADHD były o 26 proc. wyższe niż u czarnoskórych, za to prawdopodobieństwo zdiagnozowania u nich osobowości dyssocjalnej – o 61 proc. niższe. Liczba rozpoznań drastycznie spada też wraz z wiekiem. W porównaniu do białych rówieśników bardzo niewielu czarnoskórych dorosłych ma zdiagnozowane ADHD.

– Wyniki te sugerują, że niektóre populacje mogą być przemedykalizowane, a jednocześnie inne nie mają wystarczającego wsparcia – mówi Sourav Sengupta, psychiatra dzieci i młodzieży z Uniwersytetu w Buffalo i współautor tych badań. – Jako lekarze i klinicyści nie jesteśmy wolni od ukrytych uprzedzeń.

Nazwa ma znaczenie

Przed dzieckiem z rozpoznanym ADHD otwiera się cały wachlarz usług. Zyskuje dostęp do leków i interwencji behawioralnych oraz udogodnienia edukacyjne związane np. z orzeczeniem o potrzebie kształcenia specjalnego lub pomocy psychologiczno-pedagogicznej. Dzieci z rozpoznaniem osobowości dyssocjalnej lub zaburzeń opozycyjno-buntowniczych również kwalifikują się do uzyskania pomocy, jednak poziom wsparcia jest wtedy niższy, co może wpływać na jakość i ciągłość opieki.

– Nie ma leków. Nie ma kompleksowych usług wspierających. Te diagnozy zwykle wiążą się ze stygmatyzacją i karaniem i są postrzegane jako braki umiejętności społecznych. A to może obciążać rodzinę – wyjaśnia Williams. W efekcie dzieci te dostają łatkę „złych", mówi Legha, dodając, że to ułatwia ścieżkę ze szkoły do więzienia.

Legha pracowała np. z nastolatkami, u których zdiagnozowano ODD lub CD. Z powodu braku wsparcia dzieci te często sięgają po używki, częściej wchodzą w konflikty z prawem i są wyrzucane ze szkoły. Co więcej, zamiast trafić pod opiekę poradni

eprasa.pl 03ed860124

zdrowia psychicznego, często lądują w ośrodkach penitencjarnych dla nieletnich, co zwiększa prawdopodobieństwo, że doświadczą traumy i przemocy. Przede wszystkim jednak przylega do nich etykieta młodocianych przestępców.

– Stygmatyzacja z tym związana to internalizacja przekazu: jesteś zły, coś jest z tobą nie tak – mówi Legha. – Duża część mojej pracy polega na odwracaniu tego procesu.

Wsparcie poprzez edukację

Aby zmniejszyć stygmatyzację i zapewnić dzieciom potrzebną pomoc, Legha skupia się na informowaniu, że diagnoza ADHD nie jest obciążeniem, i na tym, jaką pomoc może dać dostęp do odpowiednich usług.

Aby zmierzyć się z rasizmem w samej medycynie, Rupert nigdy nie diagnozuje zaburzeń opozycyjno-buntowniczych (ODD). Zamiast tego szuka ich pierwotnej przyczyny. Podobnie Sengupta i Williams współpracują przy opracowywaniu programu nauczania, w którym studenci pierwszego roku medycyny poszerzaliby swoje kompetencje kulturowe i dostawali do ręki narzędzia pozwalające przełamywać własne uprzedzenia. Rupert zauważa także pozytywne zmiany zachodzące w samych marginalizowanych społecznościach. Niebiała młodzież coraz częściej zaczyna o tym rozmawiać i sama inicjuje działania w zakresie terapii i zdrowia psychicznego – tematów, które niegdyś były wśród niej tabu.

Badania ujawniają, że w USA zaburzenia neurorozwojowe są niedodiagnozowane wśród dzieci z mniejszości rasowych.

eprasa.pl 03ed860124

eprasa.pl 03ed860124

Przyczyna i skutek

ADHD to wielowymiarowe schorzenie o wciąż jeszcze nie w pełni poznanych przyczynach. Może współwystępować z uzależnieniami, zaburzeniami łaknienia z napadami obżarstwa lub innymi stanami chorobowymi, co znacznie utrudnia diagnozę i leczenie. Ponadto gdy rodzic sam ma ADHD, wychowywanie dziecka z tym zaburzeniem to unikalny, indywidualny zestaw wyzwań.

eprasa.pl 03ed860124

Odkrywanie czynników ryzyka ADHD

Z zaburzeniem tym wiążą się różnorodne czynniki ryzyka, jednak badaczom nie udało się ustalić jednej, ostatecznej przyczyny.

TEKST **RENA GOLDMAN**

W

W CIĄGU OSTATNICH 200 LAT wielu uczonych badało zaburzenie znane dziś jako ADHD. Mimo to lekarze i naukowcy wciąż nie są pewni, co dokładnie je wywołuje. Wymienia się wiele czynników, w tym geny, środowisko, toksyny, infekcje oraz zaburzenia wewnątrzmaciczne. Żadnego z nich nie można jednak z całą pewnością uznać za przyczynę, bo nie ma wystarczających badań potwierdzających bezpośredni związek.

Frances Javier, psychiatra z Neuro Wellness Spa w Marina del Rey w Kalifornii, mówi, że ADHD to schorzenie wieloczynnikowe, więc to, czy się ujawni, zależy od szeregu przyczyn. Kombinacja elementów odgrywających rolę w konkretnym przypadku każdej osoby może być inna.

eprasa.pl 03ed860124

Nie ma jednej przyczyny ADHD, ale badania pokazują, że znaczącą rolę w jego rozwoju odgrywają geny.

– Ekspresja genów silnie zależy od środowiska, a także interakcji między nimi – wyjaśnia Javier. – A że czynniki fizyczne, chemiczne, społeczne i żywieniowe mogą być odmienne u różnych ludzi, wpływa to na sposób ujawnienia się ADHD.

Zmiany w mózgu

Mózg osoby z ADHD funkcjonuje inaczej niż neurotypowy, co częściowo wynika z nieprawidłowej regulacji układów dopaminy i noradrenaliny.

– Dopamina odpowiada za motywację, koncentrację i odbiór nagrody – wyjaśnia Javier. – Noradrenalina – za czujność, uwagę i pobudzenie. To dwa główne cele środków stymulujących stosowanych w leczeniu ADHD.

Sandra K. Loo, szefowa katedry neuropsychologii dziecięcej w UCLA David Geffen School of Medicine, twierdzi, że w wielu badaniach nad strukturą i objętością mózgu wykazano różnice między osobami z ADHD i ludźmi bez tego zaburzenia.

eprasa.pl 03ed860124

W jednym z przeglądów, opublikowanym w *Lancet Psychiatry*, przeanalizowano badania neuroobrazowe i wykazano, że u osób z ADHD niektóre obszary mózgu mają mniejszą objętość. W swojej pracy Loo zaznacza jednak, że *objętość mózgu nie korelowała z nasileniem objawów ADHD*. Podkreśla też, że nie każda osoba, u której dana struktura mózgu jest mniejsza, cierpi na to zaburzenie.

Rola genetyki

Najnowsze badania analizują, jak różne czynniki, takie jak biologia i środowisko, mogą wpływać na prawdopodobieństwo wystąpienia ADHD.

– Dominująca teoria – mówi Stephen Rush, profesor psychiatrii na Uniwersytecie w Cincinnati – zakłada, że choć na ADHD mają wpływ środowiskowe i pozagenetyczne czynniki ryzyka, to jednak u jego podłoża leży przede wszystkim genetyka i procesy biologiczne zachodzące w mózgu.

To zaburzenie rozwojowe ma wysoki współczynnik dziedziczności.

– Genetyka odpowiada prawdopodobnie za 70–80 proc. różnic między osobami, które mają ADHD, a tymi, które go nie mają – przekonuje Rush.

W przeglądzie badań opublikowanym w *Molecular Psychiatry* przeanalizowano, jak geny są zaangażowane w powstawanie ADHD. Efektem było sformułowanie wniosku, że ryzyko wystąpienia tego zaburzenia zwiększają pewne różnice w wariantach DNA lub regionach kontrolujących ekspresję genów. Najprawdopodobniej określone warianty genów wywołują konkretne zmiany chemiczne w mózgu osoby z ADHD, utrudniając kontrolę skupienia, emocji i popędów.

– Mamy do czynienia z tzw. architekturą poligenową, co oznacza, że prawdopodobnie dokładają się do tego setki genów, ale wpływ każdego pojedynczego jest niewielki. To ich wzajemne oddziaływanie oraz interakcje ze środowiskiem kształtują ryzyko ADHD – mówi Rush.

– Najnowsze badania nad genetyką ADHD pozwoliły zidentyfikować 27 powszechnych wariantów genetycznych powiązanych z tym zaburzeniem – wyjaśnia Loo. – A im więcej tych wariantów u danej osoby, tym najpewniej wyższe jest ryzyko ADHD.

Czynniki środowiskowe

Choć to geny mają wpływ największy, środowisko odgrywa rolę w tym, jak i kiedy dochodzi do ich ekspresji, a także jak nasilone będą objawy. Istniejące badania nie pozwalają dokładnie zrozumieć wpływu poszczególnych czynników środowiskowych na rozwój zaburzenia, wskazują jednak na wyraźne powiązania.

– Wykazały np., że jeśli chodzi o toksyny, silnie skorelowana z ryzykiem wystąpienia ADHD jest ekspozycja na ołów – mówi Loo. Dzięki nim powiązano z tym zaburzeniem również ftalany oraz bisfenol A (BPA) – substancje chemiczne występujące w plastikowych produktach codziennego użytku.

Ekspozycja na wczesnym etapie

To, co dzieje się w trakcie ciąży lub krótko po narodzinach, również może przyczyniać się do ADHD.

– Istnieją silne korelacje z paleniem tytoniu przez matkę, jej otyłością i stanem przedrzucawkowym w trakcie ciąży oraz przyjmowaniem para-

Z prawej:
Środowisko prenatalne może mieć wpływ na rozwój neurologiczny dziecka.

eprasa.pl 03ed860124

cetamolu – objaśnia Rush. Należy jednak zaznaczyć, że korelacja nie jest równoznaczna ze związkiem przyczynowo-skutkowym.

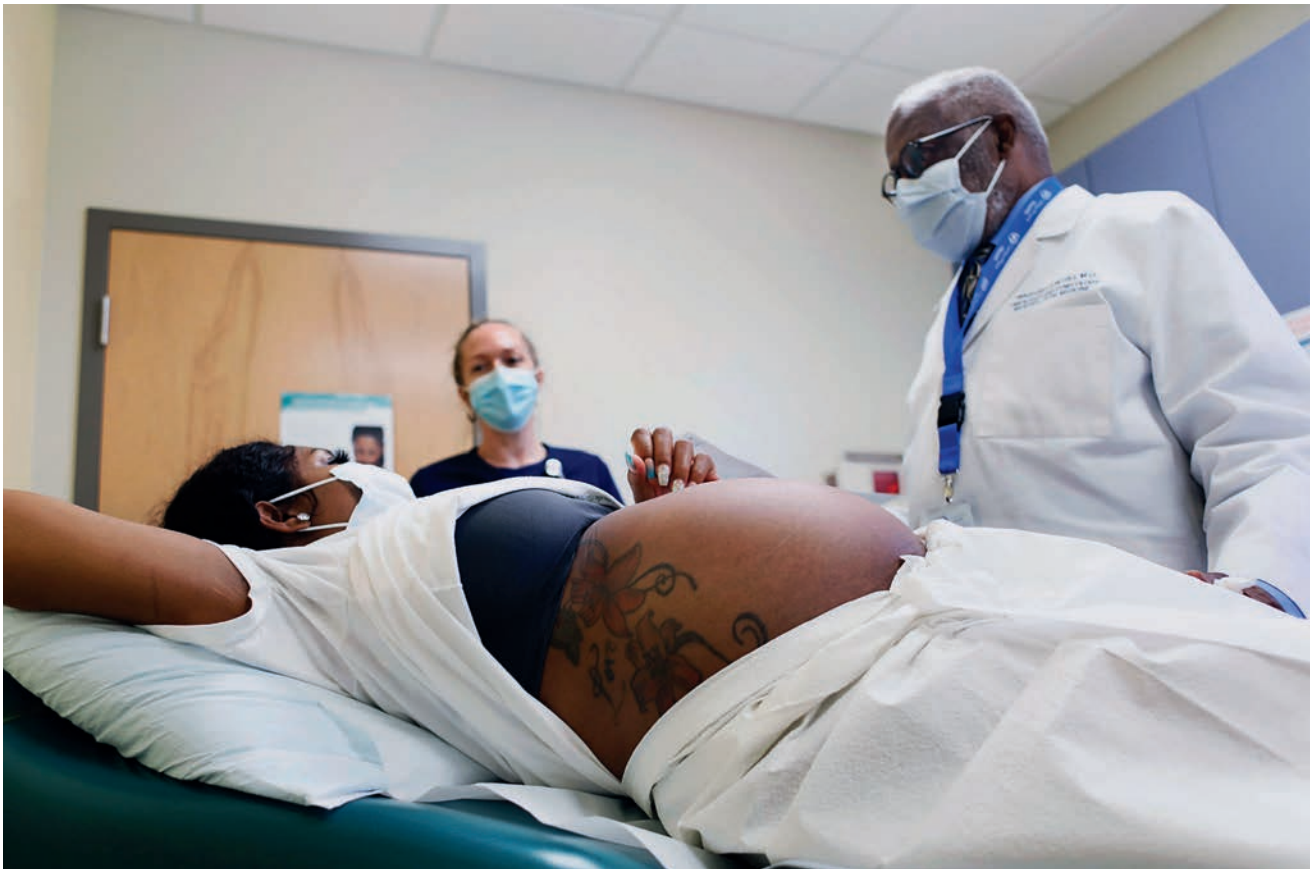
Badania opublikowane w *Journal of Child Psychology and Psychiatry* sugerują, że czynnikiem ryzyka ADHD może być infekcja przebyta w okresie płodowym, zwłaszcza gdy towarzyszy jej gorączka. Javier wyjaśnia, że w myśl tej teorii odpowiedź immunologiczna matki na zakażenie zakłóca rozwój mózgu płodu.

– Z dostępnej literatury fachowej wiemy, że najwięcej dzieci, u których później diagnozuje się ADHD, rodzi się we wrześniu. Mogłoby to wynikać z wyższego ryzyka ekspozycji na matczyne zakażenia w pierwszym trymestrze, przypadającym na miesiące zimowe, gdy zachorowania są częstsze – wyjaśnia Javier. – Pewną rolę odgrywają też czynniki psychospołeczne.

Badania trwają

Wciąż daleko nam do pełnego poznania roli, jaką w powstawaniu ADHD odgrywają wzajemne oddziaływania między genetyką a środowiskiem.

– Istnieje mnóstwo czynników, które przyczyniają się do zmian w mózgu, a ze względu na objawy, jakie wywołują, nazywamy te zmiany ADHD – mówi Rush.



eprasa.pl 03ed860124

Wspólna z dzieckiem nauka sposobów radzenia sobie z ADHD, gdy oboje zmagacie się z tym problemem, może pomóc w budowaniu silnych więzi.

eprasa.pl 03ed860124

Wychowywanie dziecka z ADHD przez rodzica z tym samym zaburzeniem

Badania wskazują, że ADHD często występuje rodzinnie. Nazywa się to diagnozą wielopokoleniową.

TEKST **DEMI GUO**

W

W CZASIE GDY DUSTIN CHANDLER był młodszy, uważano, że ADHD jest czymś, z czego się wyrasta. Jednak kiedy dorósł, jego matka, pracująca w klinice pediatrycznej, obserwowała, jak zmaga się z remontem swojego pierwszego domu, i powiedziała: – Synu, przepraszam, ale musisz iść przebadać się pod kątem ADHD.

Diagnozę dostał w wieku 25 lat.

Wiedząc, że choroba bywa dziedziczna, wraz z żoną Anne zwracali uwagę na możliwe objawy u swoich dzieci. Gdy dostrzegli takie u ich drugiej pociechy, Belle, stanęli na wysokości zadania.

Objawy u Belle były subtelne, więc początkowo trochę się obawiali poruszać ten problem ze szkołą. Podobnie jak jej ojciec dziewczynka była

eprasa.pl 03ed860124

raczej cicha i spokojna, uznawana za rozkojarzoną.

– Oni nie reprezentują typu nadpobudliwego – mówi Anne – ale gdy patrzę w jej oczy, w głowie pojawia mi się pytanie: Gdzie jesteś, dziecko?

Belle dostała diagnozę ADHD w drugiej klasie. Lubiła czytać, bo mogła to robić we własnym tempie, i świetnie radziła sobie, gdy nauczyciel pracował z nią indywidualnie. Przyszedł jednak dzień, kiedy wróciła do domu z mnóstwem pracy domowej po „wyzwaniu matematycznym", podczas którego uczniowie musieli rozwiązać jak najwięcej zadań w minutę. Według nauczyciela pracowała zbyt wolno.

W Oklahomie – stanie, w którym mieszkają – poziom edukacji nie jest najlepszy i popularną opcją jest tam nauczanie domowe. Istnieją liczne kooperatywy, w których dzieci mogą się uczyć i integrować z rówieśnikami. Chandlerowie zdecydowali się na edukację domową obu córek.

Wykorzystaj własną przeszłość

Dustin dorastał w Idaho z samotną matką, która początkowo nie rozumiała, dlaczego jej syn nie odrabia lekcji.

– To naprawdę nie było łatwe i nie winię jej, że tego nie dostrzegła – opowiada. W zwykłej szkole przylgnęła do niego etykietka lenia. Tymczasem jego córki, wykazujące się dużą motywacją własną, rozkwitają w nauczaniu domowym, które pozwala im pracować we własnym tempie. On sam wykorzystuje obecnie swoje zdolności do majsterkowania, a w wolnym czasie oddaje się jeździe na motocyklu. Gdy ma problem z ustaleniem priorytetów swych działań, Anne dba o to, by wszystko szło zgodnie z planem. On jest tym pobłażliwym rodzicem, podczas gdy Anne tym pragmatycznym.

– Jeśli dzieciaki chcą ciepła i wsparcia przy podejmowaniu decyzji, albo bezpiecznej porady, idą do niego – mówi żona Dustina. – Jeśli chcą brutalnej prawdy, przychodzą raczej do mnie.

Anne dorastała, próbując sprostać wysokim wymaganiom swoich rodziców imigrantów. Ich poglądy na edukację ukształtowała tradycyjna szkoła, do której sami uczęszczali, oraz trudne doświadczenia z czasów niedostatku i konfliktów w Chinach.

Wiedząc, że choroba może być dziedziczna, Dustin wraz z żoną Anne zwracali uwagę na możliwe objawy u swoich dzieci.

– Tym, co miało mnie motywować, było głównie lanie – wspomina.

Anne kosztowało wiele wysiłku, by nauczyć się ważyć słowa, gdy nie zgadzała się z wyborami swoich dzieci, lub przepraszać za własne niepodjęte decyzje. Nie był to proces idealny.

– Jeśli moje dzieci nadal mają problemy z samooceną, to prawdopodobnie nie ja je skrzywdziłam – mówi. – To było coś innego.

Wstyd i poczucie winy były nieodzownym elementem metod wychowawczych, w jakich dorastali Anne i Dustin, jednak we własnej rodzinie zachęcają oni do otwartej rozmowy.

Ulubionymi przedmiotami Belle są dziś anatomia i biologia. Nastolatka przygotowuje się też do kursu spawania i idzie w ślady ojca.

Dzieci z ADHD mogą mieć trudności w nauce, nawiązywaniu kontaktów towarzyskich i budowaniu relacji, co potrafi wywołać poczucie izolacji.

eprasa.pl 03ed860124

eprasa.pl 03ed860124

Zewnętrzne objawy ADHD, np. nadpobudliwość, mogą z czasem zanikać, zaś wewnętrzne cechy, takie jak nieuwaga, pozostają.

eprasa.pl 03ed860124

Różnorodne przejawy zaburzenia

Nietypowe zachowania osób z ADHD wymagają kompleksowego podejścia w trakcie diagnostyki.

TEKST **ALICE SUN**

JANE SEDGWICK-MÜLLER po raz pierwszy zetknęła się z ADHD w 2006 r. Zakładała wtedy studenckie centrum zdrowia w London School of Economics. Pewien amerykański student zgłosił się do niej po leki na ADHD. W tamtym czasie Jane nie wiedziała o istnieniu tego schorzenia, bo w Wielkiej Brytanii wiedza na jego temat była znikoma. – To był dla mnie punkt zwrotny – wspomina.

ADHD może się objawiać różnie u różnych osób, a te objawy mogą się nasilać lub słabnąć w czasie. Eksperci nazywają to heterogenicznością. Wykazano to m.in. w badaniu monitorującym dzieci z ADHD. Do tego, ze względu na dynamiczny charakter, diagnozowanie ADHD jest często czasochłonne. Wymaga pogłębionej oceny dzieciństwa danej osoby oraz jej codziennego życia. Dlatego tak ważne jest gromadzenie dokładnych informacji i szukanie pomocy w renomowanych placówkach.

Doskonałym przykładem jest sama Sedgwick-Müller, która zaczęła podejrzewać u siebie ADHD dopiero wiele

eprasa.pl 03ed860124

Diagnoza ADHD u dorosłych może być czasochłonna. Wymaga dogłębnej oceny, w tym poznania dzieciństwa pacjenta i rozmowy z jego bliskimi.

lat po tym, jak dowiedziała się o istnieniu tego zaburzenia. Ostatecznie po oficjalną diagnozę udała się do USA, gdzie lekarze mieli większe doświadczenie.

– Śmieszna rzecz, to ADHD. Jeśli o nim nie wiesz, naprawdę trudno jest się go domyślić – mówi.

Konsekwentnie niekonsekwentni

Zrozumienie tego zaburzenia wymaga zaakceptowania jego złożoności. Mózg osoby z ADHD nie tylko nie potrafi się skoncentrować, ale też trudno mu zachować nad tym skupieniem kontrolę.

– W typowym mózgu zachodzi płynne przełączanie się między różnymi stanami skupienia – wyjaśnia Sarah Karalunas, psycholożka z Uniwersytetu Purdue. – W przypadku ADHD brakuje tej kontroli, przez co systemy neuronalne nie są tak elastyczne, jak powinny – dodaje.

W efekcie osoby z tym zaburzeniem określa się mianem „konsekwentnie niekonsekwentnych", tłumaczy Paul Rosen, psycholog kliniczny z Uniwersytetu w Louisville. – Nie ma jednego sposobu na bycie osobą z ADHD.

Niekonsekwencja może polegać na tym, że jeśli coś jest dla osoby z ADHD autentycznie ciekawe, może ona zatracić się w tym, inwestując całe swoje zaangażowanie w dane zadanie przez wiele godzin. Jeśli jednak nic nie przyciągnie jej uwagi, łatwo się rozprasza.

Dodatkowo, jak zauważa Karalunas, układy neuronalne zarządzające uwagą kontrolują również emocje.

eprasa.pl 03ed860124

Przeciążenie sensoryczne może być wywołane przez wiele czynników zewnętrznych. W jego opanowaniu pomagają np. zatyczki do uszu, słuchawki lub okulary przeciwsłoneczne.

eprasa.pl 03ed860124

Takie silne, nieprzewidywalne emocje może odczuwać osoba z ADHD, co nie pozostaje bez wpływu na skupienie.

– Gdy coś wyzwoli w niej silną emocję, np. stres lub lęk, może to doprowadzić albo do pełnego skupienia, albo zachowań unikowych – mówi Rosen. Dla kogoś z zewnątrz przy nieprzyjemnym zadaniu może to wyglądać jak przejście od prokrastynacji do maksymalnego skupienia tuż przed upływem ostatecznego terminu.

Sedgwick-Müller porównuje tę huśtawkę emocjonalną do chodzenia po linie. – Jeden fałszywy krok i spadasz – mówi.

Kompleksowe spojrzenie

Mimo że ADHD ma podłoże neurologiczne, rozpoznanie opiera się na obserwacji wzorców zachowań, mówi Rosen. Zdaniem CDC (Centrum Kontroli i Prewencji Chorób) klinicyści oceniają pacjenta pod kątem 18 objawów behawioralnych: dziewięciu dotyczących zaburzeń uwagi i dziewięciu związanych z nadpobudliwością i impulsywnością. Jednakże – jak dodaje Rosen – opis tylko jednego punktu w czasie np. wizyty w gabinecie lekarskim czy wypełnienia krótkiego kwestionariusza to często zbyt mało, by postawić trafną diagnozę.

Do rzetelnej oceny niezbędne są bardziej kompleksowe metody. Laboratorium dr Karalunas kontaktuje się z rodzicami wielokrotnie w ciągu dnia, aby uzyskać pełniejszy, bardziej wszechstronny obraz zachowania ich dziecka. Rosen gromadzi też informacje z licznych źródeł w celu postawienia diagnozy, w tym szczegółowe, trwające półtorej godziny lub dłużej wywiady z rodzicami.

W przypadku dorosłych postawienie trafnej diagnozy wymaga jeszcze więcej pracy – twierdzi Margaret Sibley, prof. psychiatrii na Uniwersytecie Waszyngtońskim. Jak zauważa, klinicyści zazwyczaj muszą przeanalizować opisowe opinie ze szkoły podstawowej i przeprowadzić wywiady z bliskimi pacjenta, szukając przejawów ADHD. Sprawdzają również, czy nie chodzi tu o inne schorzenia, które mogą dawać podobne objawy.

ADHD może się znacznie różnić u różnych ludzi, a jego objawy pojawiać się i zanikać w ciągu całego życia danej osoby.

Niestety nie wszystkie kliniki i nie wszyscy pacjenci dysponują zasobami pozwalającymi na przejście tak długotrwałego procesu diagnostycznego. Zdaniem Rosena rodzice podczas wizyty u pediatry rzadko mają wystarczająco dużo czasu na pogłębiony wywiad. Placówki medyczne nie zawsze dysponują kadrą niezbędną do właściwej oceny i leczenia dorosłych z tym zaburzeniem.

Sibley ma jednak nadzieję, że jej wysiłki zaowocują wzrostem trafniejszych rozpoznań i będzie mogła zapewnić większej liczbie ludzi potrzebną pomoc. Takie rozpoznanie może zagwarantować ochronę prawną, umożliwić dostosowanie warunków pracy lub nauki oraz ułatwić dostęp do terapii i leków. Jak zauważa Sedgwick-Müller: – Diagnoza jest wszystkim.

eprasa.pl 03ed860124

Punkt styczny ASD i ADHD

Upadło długo utrzymujące się przekonanie, że te dwa zaburzenia nie mogą współistnieć.

TEKST **ALICE SUN**

Przed rokiem 2013 zgodnie z klasyfikacją DSM „ADHD i schorzenia ze spektrum autyzmu (ASD) nie mogą być rozpoznawane jednocześnie, bo objawy rozkojarzenia i nadpobudliwości są elementem ASD". Te zaburzenia wydawały się przeciwieństwami. Na przykład niektóre osoby z ADHD świetnie czują się w chaotycznym otoczeniu, zaś część autystyków preferuje porządek i najlepiej funkcjonuje w rutynie. W efekcie obecność objawów jednego schorzenia wystarczała, by wykluczyć drugie.

Dziś w końcu zaakceptowano, że ADHD i autyzm mogą współistnieć u jednej osoby. Ukuto nawet termin: AuDHD. Jeszcze przed zmianą przepisów klinicyści wychodzili poza schemat i dostrzegali nakładanie się na siebie tych pozornie sprzecznych stanów, zauważa Amy Marschall, psycholożka z RMH Therapy.

Badania prowadzone na początku XXI w. wykazały, że ok. 45 proc. dzieci z autyzmem ma też ADHD. Obecnie szacuje się, że ok. 21 proc. osób z ADHD ma autyzm, podczas gdy 50–70 proc. autystyków cierpi na ADHD.

– Większość osób neuroatypowych zaliczamy do kategorii wieloneuroatypowych, czyli takich, które posiadają więcej niż jedną cechę neuroróżnorodności – wyjaśnia Marschall, która sama ma ADHD i jest autystyczna. Badania wykazały, że osoby z ADHD częściej również mają problemy w nauce, takie jak dysleksja i dyskalkulia, a także depresję, stany lękowe, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, nadużywają substancji psychoaktywnych itp.

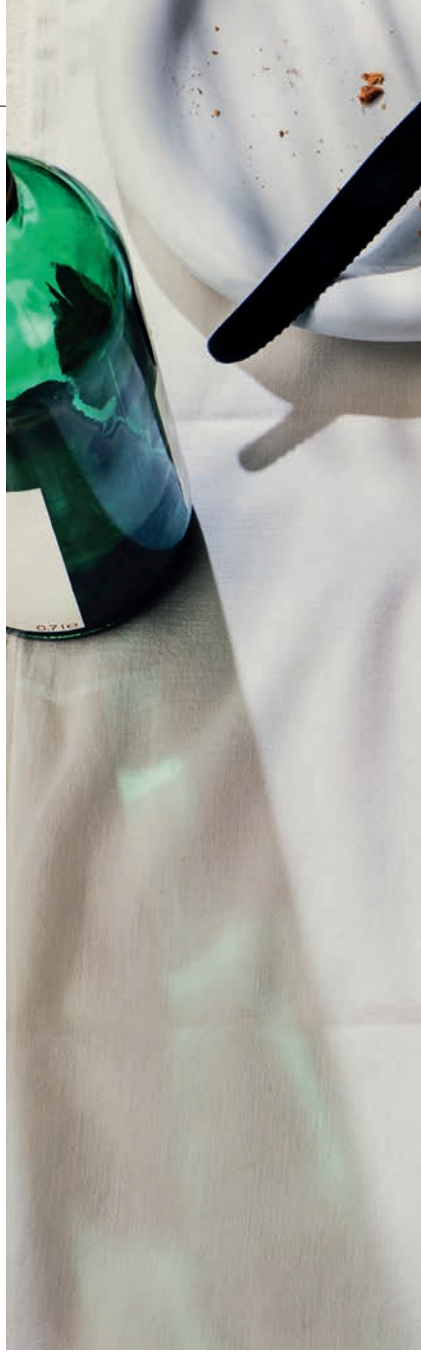
Jeśli zatem jesteś badany pod kątem ADHD lub masz już taką diagnozę, warto sprawdzić, czy nie masz również ASD ani innych współwystępujących zaburzeń.

eprasa.pl 03ed860124

Nieoczywiste związki: ADHD a uzależnienia

Niektóre osoby z tym zaburzeniem próbują leczyć się na własną rękę, by poprawić swoją zdolność koncentracji i zapanować nad nią.

TEKST **RENA GOLDMAN**



A

ADHD WIĄŻE SIĘ ZE ZNACZNIE wyższym ryzykiem wystąpienia zaburzeń używania substancji (SUD) oraz innych uzależnień. Dokładny związek nie został jeszcze w pełni wyjaśniony, a precyzyjne mechanizmy wciąż pozostają przedmiotem badań.

Zdaniem Francisa Shiha, dyrektora medycznego w Neuro Wellness Spa w Brea w Kalifornii, jednym z czynników wiążących ADHD z uzależnieniami jest impulsywność.

– Osoby z ADHD są bardziej skłonne do działania pod wpływem chwili, bez myślenia o konsekwencjach. Jeśli zaś zażywasz substancję uzależniającą bez namysłu, ryzyko uzależnienia rośnie.

Niektórzy neurolodzy wysuwają teorię, że elementem wspólnym dla ADHD i uzależnień jest niedobór dopaminy – związku chemicznego w mózgu związanego z układem nagrody, nadużywaniem substancji i uzależnieniami.

eprasa.pl 03ed860124

Osoby cierpiące na ADHD są bardziej narażone na uzależnienia i mogą sięgać po narkotyki, alkohol i kofeinę, aby złagodzić objawy zaburzenia.

– Sądzi się, że takie osoby są bardziej skłonne do zachowań uzależniających, by dostać ów „dopaminowy strzał" – mówi Shih.

Parcie na samoleczenie

U osób z ADHD używanie lub nadużywanie substancji może być sposobem na utrzymanie skupienia lub zapewnienie sobie właściwej stymulacji. Shih twierdzi, że osoby z tym zaburzeniem zazwyczaj poszukują substancji pobudzających i zwykle używają takich, które są łatwo dostępne. Dla większości są to kofeina i nikotyna. Naukowiec wyjaśnia, że może to być np. wypijanie ośmiu filiżanek kawy dziennie. Ci, którzy znajdą dostęp do nielegalnych substancji, zazwyczaj wybierają kokainę lub amfetaminę.

Stymulanty są powszechnie przepisywane tym chorym, bo „pomagają im

eprasa.pl 03ed860124

zachować skupienie uwagi", wyjaśnia James Sherer, psychiatra uzależnień w Hackensack Meridian Carrier Clinic. Osoby z nieleczonym lub niezdiagnozowanym ADHD używają lub nadużywają stymulantów, bo szukają tej kontroli. Jednak, jak zauważa, w przeciwieństwie do neurotypowych użytkowników ADHD-owcy po zażyciu stymulantu uspokajają się albo w końcu są w stanie się skupić.

Sherer sądzi, że wiele osób z tym zaburzeniem neurorozwojowym, sięgając po nielegalne stymulanty, tak naprawdę uprawia samoleczenie. Tego rodzaju substancje mogą się okazać tańszą lub jedyną dostępną opcją szczególnie dla tych, którzy nie mają ubezpieczenia zdrowotnego lub dostępu do opieki psychiatrycznej.

Potrzeba stymulacji

Badania naukowe wiążą ADHD z ryzykownymi zachowaniami prowadzącymi do uzależnienia. Ponieważ dopamina jest związana ze szlakami nagrody i motywacją, poszukiwanie zachowań lub substancji zapewniających „strzał dopaminy" jest w pełni zrozumiałe w przypadku osób z tym zaburzeniem. Właśnie ze względu na to, że wyjściowo mają oni niższy poziom dopaminy.

Sherer wskazuje także na różnice strukturalne w mózgu, konkretnie w obrębie grzbietowo-bocznej kory

Powyżej:
Zakupy mogą być nagrodą za trudny dzień, jednak nadmierne wydawanie pieniędzy bywa również sygnałem problemów z kontrolowaniem impulsów.

Z prawej:
Osoby z ADHD mogą być podatne na hazard jako mające trudności z opóźnianiem zachowań opartych na nagrodzie.

eprasa.pl 03ed860124

przedczołowej, które – jak mówi – tłumią szlak przyjemności i nagrody.

– W przypadku ADHD obserwujemy słabsze połączenie funkcjonalne między tym obszarem a głębszymi strukturami mózgu, które w pewien sposób sterują naszymi pragnieniami i popędami – wyjaśnia. – Jeśli nie dysponujesz mechanizmem pozwalającym regulować te impulsy, będziesz bardziej skłonny do ulegania im, niezależnie od tego, czy chodzi o jedzenie, seks, narkotyki, czy zakupy.

Hazard i gry wideo

Zarówno Sherer, jak i Shih zgadzają się, że hazard oraz gry wideo są powszechne wśród osób z ADHD, co potwierdzają badania. W opublikowanej w *Journal of Behavioral Addictions* pracy analizowano związek między tym schorzeniem a uzależnieniem od hazardu. Badacze doszli do wniosku, że choć potrzeba dalszych prac, by w pełni zrozumieć tę relację, osoby z ADHD powinny być rutynowo sprawdzane pod tym kątem. Shih mówi zaś, że gry wideo są czymś, na czym osoby z ADHD potrafią się bez problemu skupić, a wręcz zatracić.

– Dzieje się tak, bo stymulacja wzrokowa i słuchowa w grach przyciąga uwagę i aktywuje te wszystkie receptory dopaminowe w mózgu, sprawiając, że człowiek zostaje zahipnotyzowany przez rozgrywkę.

eprasa.pl 03ed860124

eprasa.pl 03ed860124

Z kolei z badań opublikowanych w *Clinical Psychology Review* wynika, że osoby z ADHD powinny być informowane o wyższym ryzyku uzależnienia od gier wideo. Wskazano też, że wczesne leczenie ADHD może mu zapobiec.

Uzależnienie od zakupów

Osoby z ADHD mogą być bardziej narażone również na uzależnienie od zakupów lub kompulsywne kupowanie. Jednak, podobnie jak w przypadku wielu szczegółów dotyczących ADHD i powiązanych z nim chorób, nie ma zbyt wielu badań na ten temat. Niewielka analiza z 2024 r., opublikowana w *Psychiatry Research Communications,* wykazała jednak nakładanie się objawów u osób dotkniętych zakupoholizmem i innymi zaburzeniami kontroli popędów, takimi jak ADHD.

Choć ADHD zwiększa ryzyko, nie determinuje pewnego rozwoju u danej osoby uzależnienia.

Uzależnienie od alkoholu

Podobnie jak w przypadku innych substancji ADHD oznacza też wyższe ryzyko popadnięcia w alkoholizm. Sherer mówi, że osoba z ADHD może używać alkoholu w celu samoleczenia, próbując tak radzić sobie z towarzyszącym chorobie lękiem lub depresją. Z opublikowanej w *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* pracy wynika, że nadużywanie alkoholu dotyka nawet 43 proc. osób mających ADHD.

Uzależnienie od narkotyków

W badaniach opublikowanych w piśmie *Cureus* analizowano związek między ADHD a zaburzeniami używania substancji (SUD), wykazując, że niemal co czwarta osoba ma podwójną diagnozę ADHD i SUD. Zależność ta działa w obie strony.

– Wielu, oj bardzo wielu moich dorosłych pacjentów ma również ADHD, a u sporej części z nich nigdy nie zdiagnozowano go w dzieciństwie – zauważa Sherer. Wspomina, że dorośli pacjenci opowiadali mu historie typu: – Myślę, że w dzieciństwie miałem ADHD, ale potem zamieniło się to w palenie papierosów czy zioła. A gdy miałem 19 lat, zacząłem brać metamfetaminę. Później przeszedłem na dożylną i wylądowałem w więzieniu.

Seksoholizm

Zdaniem Sherera wśród osób z ADHD uzależnienie od seksu również występuje częściej niż w ogólnej populacji. Badanie opublikowane w *The Journal of Sexual Medicine* wykazało związek między ADHD a hiperseksualnością, choć nie jest do końca jasne, w jaki sposób zaburzenie wpływa na zachowania seksualne. Prawdopodobnie kluczową rolę odgrywa tutaj impulsywność.

Czy można uniknąć uzależnienia?

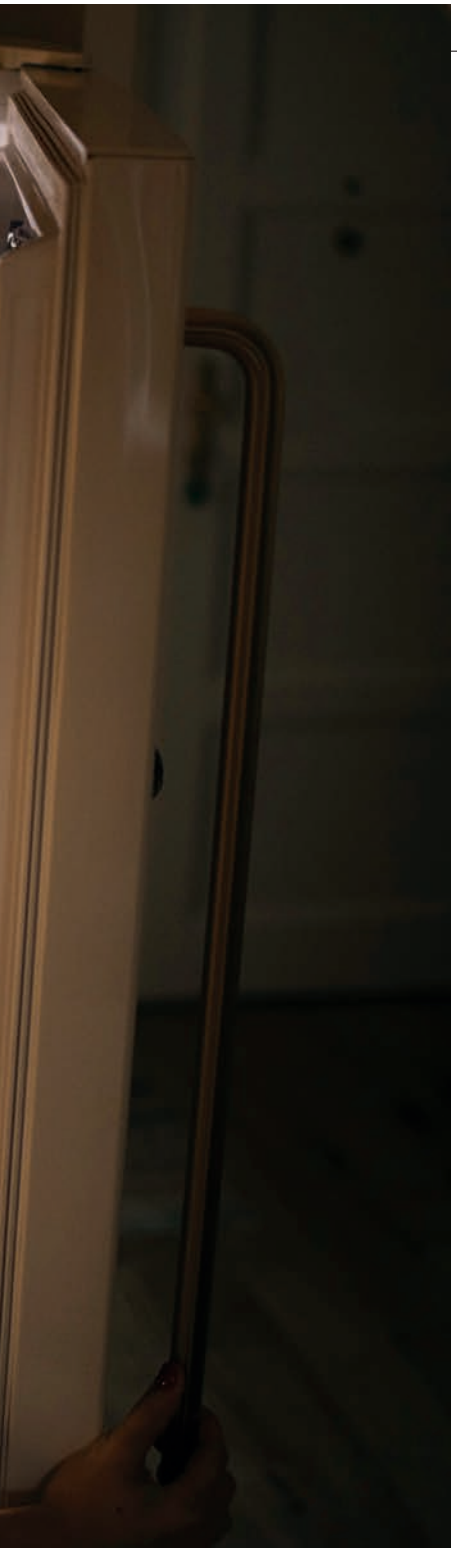
Chociaż ADHD zwiększa ryzyko, nie determinuje pewnego rozwoju uzależnienia u danej osoby. Z doświadczenia Sherera wynika, że gdy ADHD jest odpowiednio leczone, pozwalając utrzymać kontrolę nad popędami i skupieniem uwagi, chory jest mniej narażony na ryzyko uzależnień.

Z lewej:
Dla osoby z ADHD gry oferują połączenie stymulacji oraz natychmiastowej gratyfikacji, co może sprawić, że dla niektórych staną się problematycznym nawykiem.

eprasa.pl 03ed860124

U osób z ADHD brak kontroli nastroju przyczynia się do zajadania emocji, co jest powszechne u ludzi z napadowym objadaniem się (BED).

eprasa.pl 03ed860124



Powiązania między ADHD a napadowym objadaniem się

Osoby cierpiące na oba zaburzenia mają trudności z impulsywnością, regulacją emocji oraz procesów przetwarzania nagrody.

TEKST **RACHEL FAIRBANK**

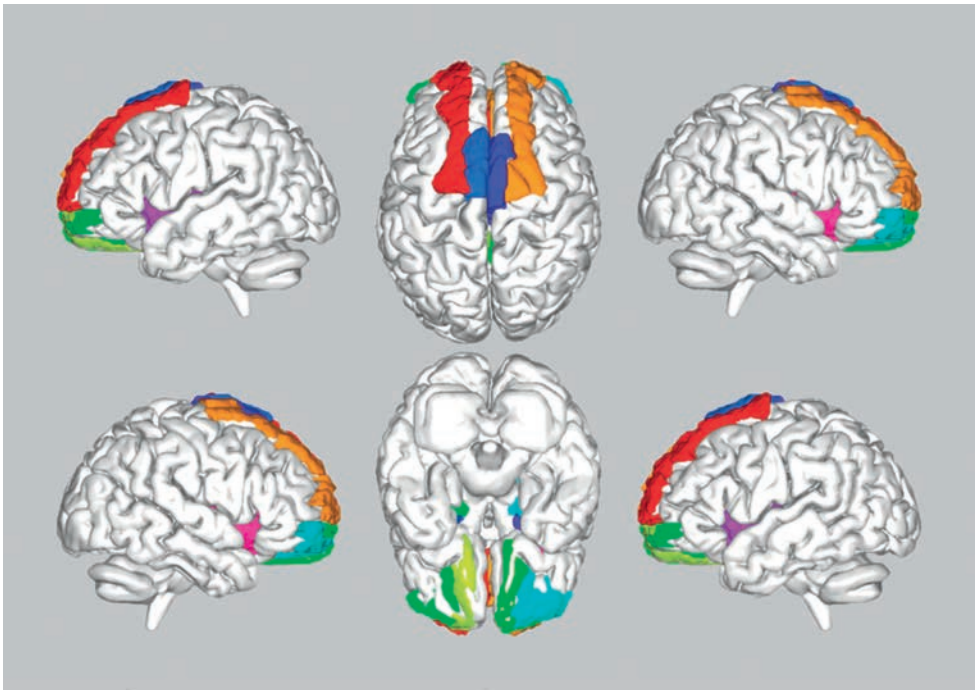
G

GDY KATY WEBER, SPECJALISTKA pracująca z pacjentami z napadowym objadaniem się (BED), w wieku 45 lat usłyszała diagnozę ADHD, zaczęła dostrzegać prawidłowość w jej własnych życiowych zmaganiach. Szybko doszła do przekonania, że choć BED rozwinęło się u niej w dorosłości, spora część jej problemów z jedzeniem, takich jak brak umiejętności rozpoznawania sygnałów głodu, była powiązana właśnie z ADHD.

– To wszystko staje się logiczne, gdy tylko zaczniesz łączyć kropki – opowiada.

Choć wciąż nie wiemy wszystkiego w kwestii powiązań ADHD i BED, stopień współwystępowania obu tych zaburzeń jest bardzo wysoki. Według raportu z 2018 r. szacuje się, że 30 proc.

eprasa.pl 03ed860124



pacjentów z napadowym objadaniem się spełnia też kryteria rozpoznania ADHD. W miarę jak przybywa diagnoz, szczególnie u kobiet takich jak Weber, klinicyści zaczynają dostrzegać, jak to zaburzenie wpływa na ryzyko rozwoju innych chorób.

– Problem jest wieloczynnikowy – mówi Carolyn Lentzsch-Parcells, lekarka z Teksasu specjalizująca się w leczeniu pacjentów z ADHD i zaburzeniami odżywiania – do pewnego stopnia indywidualny. Każda osoba z ADHD jest inna i podobnie jest z ludźmi mającymi zaburzenia odżywiania – dodaje.

Rola impulsywności

Napadowe objadanie się (BED) to zaburzenie polegające na okresowym spożywaniu dużych ilości jedzenia w krótkim czasie i poczuciu utraty kontroli nad własnym zachowaniem, czemu towarzyszy wstyd lub wyrzuty sumienia. Pacjenci z BED często jedzą mimo osiągnięcia uczucia sytości. Staje się to kompulsją, którą muszą kontynuować, mimo że chcą przestać jeść oraz pomimo silnego uczucia zażenowania lub żalu.

– To nie głód, a raczej kwestia regulacji popędu – mówi prof. Cesar Soutullo, psychiatra młodzieży na UTHealth Houston. – Kiedy już zaczniesz, nie możesz przestać.

Pacjenci z ADHD często rozwijają BED w późniejszym życiu, w wyniku splotu czynników genetycznych i środowiskowych. Złożona relacja między BED a ADHD obejmuje kilka zmiennych, takich jak trudności z regulacją emocji i impulsywność. Uważa się, że związek między nimi ma też podłoże w sposobie, w jaki działa układ nagrody w mózgach osób cierpiących na te zaburzenia.

Powyżej:
Napadowe obżarstwo (BED) wpływa na obszary mózgu odpowiedzialne za regulację emocji, kontrolę impulsów oraz przetwarzanie gratyfikacji.

Z prawej:
Relacja między ADHD a BED jest skomplikowana i niejednoznaczna, ale może być powiązana z zaburzeniami układu nagrody, a to jest kryterium diagnostycznym ADHD.

eprasa.pl 03ed860124

eprasa.pl 03ed860124

– W przypadku osób z ADHD ośrodek nagrody nie działa tak jak u przeciętnego człowieka – wyjaśnia Lentzsch-Parcells, u której ADHD rozpoznano w wieku 17 lat. – Inaczej szukamy nagrody, ale też inaczej na nią reagujemy.

Osoby z ADHD preferują natychmiastową gratyfikację, nawet jeśli jej odroczenie daje większą korzyść. Podobnie osoby z BED – pożądają jedzenia jako nagrody, i to intensywniej niż ludzie bez tego zaburzenia.

Gdy obserwowane w ADHD osłabione działanie układu nagrody połączy się z jego przesadną odpowiedzią konkretnie na jedzenie, może dojść do sytuacji, w której stanie się ono sposobem samoleczenia. Ponieważ osoby z tym zaburzeniem często doświadczają zbyt słabej stymulacji, co prowadzi do spadku motywacji,

Dorośli z ADHD są bardziej wrażliwi na smak i teksturę potraw, a do tego mają zaburzone poczucie głodu i sytości.

eprasa.pl 03ed860124

Osoby z ADHD często doświadczają zbyt słabej stymulacji, co prowadzi do spadku motywacji. Jedzenie może więc stać się dla nich jedną z bardzo niewielu czynności, które dają im spełnienie.

jedzenie może stać się dla nich jedną z bardzo niewielu czynności, które dają im spełnienie.

– Na krótką metę to działa – mówi Sarah Greenberg, psychoterapeutka współpracująca z Understood, organizacją non profit oferującą wsparcie osobom z trudnościami w uczeniu się, w tym z ADHD. – Dostajesz ten dopaminowy strzał, zyskujesz to poczucie zadowolenia.

W przypadku Weber między BED a ADHD istniał złożony związek. (Problemy z odżywianiem są powszechne w tym zaburzeniu). Zapominała o jedzeniu aż do chwili, gdy dopadał ją silny głód, co często prowadziło do następczego przejadania się. Miała też trudności, by zaplanować sobie trzy zbilansowane posiłki dziennie. Oscylowała między ekstremami: restrykcyjną dietą i niekontrolowanymi napadami objadania się. Doświadczane przez nią trudności w rozpoznawaniu sygnałów głodu są powszechne u wielu pacjentów z ADHD, zgłaszających ogólnie osłabione poczucie świadomości własnego ciała.

– Dlatego diagnoza jest tak przejmującym przeżyciem – wyjaśnia Weber. – To dla nas szansa, by poznać przyczynę problemów.

Na czym polega leczenie?

Leczenie pacjentów z wielochorobowością może być dość skomplikowane, ponieważ specjaliści muszą się dogadać, co powinno być leczone jako pierwsze. To trudna sztuka wyboru, gdyż kolejność leczenia może mieć znaczący wpływ na powodzenie całego procesu.

Na przykład zajmowanie sie ADHD u pacjenta z nieleczoną chorobą afektywną dwubiegunową może nasilić objawy tejże. Z drugiej strony istnieją też dowody sugerujące, że leczenie ADHD równolegle z uzależnieniami od substancji może obniżać ryzyko nawrotów nałogu.

– Chodzi o to, by zajmując się jednym zaburzeniem, nie pogarszać drugiego – mówi David Goodman, psychiatra z Uniwersytetu Johnsa Hopkinsa.

Dla pacjentów z ADHD i BED (napadowym objadaniem się) jest to w miarę proste, ponieważ zatwierdzony przez FDA lek na kompulsywne objadanie się – stymulant o nazwie lisdeksamfetamina – działa również na ADHD. Mniejsze badania sugerują, że leki na ADHD, takie jak nieposiadająca potencjału pobudzającego atomoksetyna czy długo działająca postać metylofenidatu, preparatu stymulującego, mogą redukować liczbę epizodów objadania się.

– Gdy leczysz ADHD, możesz zmniejszyć częstość i intensywność napadów obżarstwa – mówi Soutullo. Znalezienie właściwej terapii i dawki może być jednak trudne. Wielu pacjentów przyjmujących krótko działające formy leków na ADHD zgłasza wręcz nasilenie objadania się, ponieważ skutkiem ubocznym tych leków jest tłumienie apetytu. To zaś może prowadzić do zapominania o jedzeniu i następczego przejadania się.

eprasa.pl 03ed860124

W praktyce nie zawsze dostrzega się powiązanie między tymi dwoma zaburzeniami oraz to, jak obecność obu z nich może wpływać na leczenie.

– Istnieją błędne przekonania zarówno na temat ADHD, jak i zaburzeń odżywiania. Kiedy zestawimy je razem, otrzymujemy grupę pacjentów, którzy znikają z radarów porządnej opieki medycznej – mówi Lentzsch-Parcells. W przypadku Greenberg, u której ADHD rozpoznano w wieku 14 lat, a zaburzenia odżywiania rozwinęły się później, w trakcie leczenia nie dostrzeżono powiązania między nimi.

– Te schorzenia są postrzegane jako odrębne, choć w istocie mocno się na siebie nakładają – mówi Greenberg.

Strategie działania

W przypadku terapii behawioralnych ADHD może skomplikować proces

Czy istnieje związek między barwnikami spożywczymi a zachowaniem?

Powszechnie stosowany barwnik spożywczy znalazł się pod lupą kilka dekad po tym, jak po raz pierwszy zakwestionowano jego bezpieczeństwo.

TEKST **DARYL AUSTIN**

Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków (FDA) zakazała ostatnio stosowania erytrozyny (E127) w żywności ze względu na jej potencjalną karcinogenność. Stało się to już po wprowadzeniu w kalifornijskich szkołach przepisów zakazujących podawania tam żywności zawierającej sześć syntetycznych barwników. Powodem był raport stanowego Biura Oceny Zagrożeń dla Zdrowia Środowiskowego (OEHHA), który zasugerował związek między nimi a nasileniem zaburzeń zachowania takich jak ADHD. Jednak związek niekoniecznie musi być przyczynowy, a badania w tym zakresie mają swoje ograniczenia. To skłania naukowców takich jak kalifornijski pediatra Lawrence Diller do negowania tezy, że barwniki zaostrzają objawy ADHD, i nazywania takiego poglądu miejską legendą.

Czerwone i żółte barwniki często wymienia się jako przyczyny zaburzeń zachowania, ale – jak wyjaśnia Joel Nigg, profesor psychiatrii na Oregon Health and Science University – sztuczne barwniki badano pod kątem wpływu na zachowanie ludzi jedynie jako grupy substancji podawanych łącznie. Tak naprawdę nie wiemy zatem, czy któryś jest szczególnie problematyczny.

Wiadomo jednak, że wiele sztucznie barwionych produktów jest kierowanych do dzieci, zauważa L. Eugene Arnold, współautor badań nad wpływem barwników na ADHD. Badanie z 2016 r. wykazało, że w sklepach prawie 30 proc. produktów spożywczych przeznaczonych głównie dla dzieci zawierało czerwień allura (E129).

Barwniki spożywcze po raz pierwszy znalazły się pod lupą w latach 70. XX w., kiedy to alergolog Benjamin Feingold zasugerował, że wyeliminowanie ich z diety dziecka może leczyć objawy ADHD. Jednak dalsze badania obaliły tak szeroko rozumiany związek.

W 2021 r. pojawiła się poważna metaanaliza OEHHA. Poddano w niej analizie wszystkie

eprasa.pl 03ed860124

wychodzenia z napadowego objadania się. Wielu pacjentów ma problem z utrzymaniem organizacji dnia.

– Leczenie BED często zaczyna się od stworzenia planów posiłków i regularnego odżywiania, a to trudne dla osób z ADHD – wyjaśnia Greenberg.

Co się dzieje, gdy brak takiej struktury? Wiele oferowanych terapii i strategii walki z zaburzeniami odżywiania nie jest zaprojektowanych dla pacjentów z ADHD, oni bowiem powszechnie mają problemy z organizacją, koncentracją i zarządzaniem czasem.

Przez okres, jaki upłynął od momentu rozpoznania, Weber udało się lepiej zrozumieć, jak oba zaburzenia się przenikają. Ma też większą empatię wobec swoich pacjentów, z których wielu również ma ADHD.

– Wszystko sprowadza się do tej diagnozy w niezwykle istotny sposób.

badania w tym zakresie, a dodatkowo przeprowadzono własne, by oszacować ilość sztucznych barwników spożywanych przez dzieci z różnych grup wiekowych, rasowych i socjoekonomicznych. Okazało się, że prawdopodobnie jedzą one więcej dodatków koloryzujących niż jest to uznawane za bezpieczne. Do tego wykazano, że istnieje korelacja między spożywaniem sztucznych barwników a nasileniem zaburzeń zachowania, w tym ADHD. Jednak badania te wciąż nie wykazują bezpośrednio, że to barwniki są przyczyną tych problemów.

Rodzice powinni zwracać uwagę na etykiety produktów, które spożywają ich dzieci. Warto się zastanowić, czy dziecko rzeczywiście jest podatne na problemy behawioralne związane z barwnikami spożywczymi, bo – jak zauważa Nigg – odsetek nieletnich z silną reakcją na barwniki jest niewielki w porównaniu z liczbą dzieci z problemami behawioralnymi.

– Zanim na zawsze zakazałbym dziecku jakiegoś produktu, najpierw spróbowałbym wyeliminować go na dwa tygodnie i sprawdzić, czy będzie jakakolwiek różnica w zachowaniu – stwierdza Diller. Wszystkim pozostałym Barrett zaleca przedkładanie świeżej, jak najmniej przetworzonej żywności nad produktami wysokoprzetworzonymi, co zapewne ograniczy ekspozycję na barwniki, a także spożycie cukru i innych dodatków.

eprasa.pl 03ed860124

Zielone warzywa liściaste, a także awokado, mogą dostarczać organizmowi składników odżywczych, jednocześnie wspierając zdrowie mózgu.

eprasa.pl 03ed860124

Jak jeść, by karmić mózg na zdrowie

Naukowcy odkrywają zadziwiające powiązania między dietą a dobrostanem psychicznym.

TEKST **STACEY COLINO**

NA PEWNO ZNACIE powiedzenie: „jesteś tym, co jesz". Okazuje się, że może ono odnosić się do umysłu w niemal równym stopniu co do ciała. Coraz więcej badań potwierdza tezę, że spożywanie odpowiednich pokarmów i unikanie tych niewłaściwych może w dłuższej perspektywie poprawiać dobrostan psychiczny.

– Tak jak wiadomo, że sposób odżywiania ma znaczenie dla przypadłości w rodzaju chorób serca czy cukrzycy, tak coraz lepiej rozumiemy, że wybory żywieniowe mogą wpływać także na funkcjonowanie mózgu, nastrój i zdrowie psychiczne – mówi Wolfgang Marx z Uniwersytetu Deakin w Australii, prezes Międzynarodowego Towarzystwa Badań w Psychiatrii Żywieniowej (ISNPR). Ta rozwijająca się dziedzina bada wpływ diety na zdrowie psychiczne i funkcjonowanie mózgu.

– Diety bogate w żywność wysokoprzetworzoną, a ubogie w wartości odżywcze, konsekwentnie łączy się

eprasa.pl 03ed860124

z podwyższonym ryzykiem depresji i lęku – twierdzi Marx. I rzeczywiście, przeprowadzone przez jego zespół badanie opublikowane w 2024 r. na łamach *British Medical Journal* wykazało, że u osób spożywających duże ilości wysoko przetworzonych produktów ryzyko stanów lękowych wzrasta o 48 proc., natomiast depresji o 22 proc.

Badania dowodzą też, że poprawa nawyków żywieniowych może złagodzić ciężką depresję. Opublikowana w *Nutrition Reviews* analiza 13 badań wskazuje, że u dzieci i młodzieży dieta śródziemnomorska zmniejsza ryzyko depresji, stanów lękowych oraz ADHD.

Co więcej, jak wynika z opublikowanego w 2024 r. w *BMC Public Health* badania obejmującego 7434 dorosłych osoby spożywające więcej roślin strączkowych, warzyw, owoców, jogurtów, drobiu, owoców morza, mleka i soków owocowych odczuwają niższy poziom stresu. Dowody znajdujemy w tym, co jemy, a konkretnie w przetworzonych papkach i chipsach. Jak twierdzi Marx, naszym celem powinno być łączenie strategii żywieniowych z psychoterapią i farmakoterapią.

– Moim zdaniem ludzie za mało doceniają to, jak ich wybory żywieniowe łączą się z ryzykiem zaburzeń psychicznych – mówi Drew Ramsey, psychiatra z Wyoming. Problem pogłębia fakt, że specjaliści zajmujący się zdrowiem psychicznym zazwyczaj nie są szkoleni w zakresie żywienia.

Wpływ jedzenia na nastrój

Prowadzone badania obejmują korelacje między określonymi wzorcami żywieniowymi lub spożywaniem konkretnych składników odżywczych a stanem zdrowia psychicznego, w tym nastrojem czy koncentracją.

– Istnieje wiele szlaków metabolicznych, poprzez które dieta wpływa na psychikę – mówi Marx.

To, jak jesz, może nasilać lub łagodzić zapalenie w twoim ciele i mózgu. Może również wpływać na poziom stresu oksydacyjnego, który potrafi wywołać zapalenie nerwów i ich degenerację. Niektóre pokarmy podnoszą także poziom dopaminy i serotoniny – neuroprzekaźników mających ogromny wpływ na nastrój.

Na wiele z tych procesów wpływa nasz mikrobiom oraz oś mózg-jelita.

eprasa.pl 03ed860124

Samodzielne przygotowywanie posiłków pomaga włączać zdrowe produkty do codziennej diety.

– Mikrobiom jest istotny dla zdrowia psychicznego, w końcu jelita wytwarzają 90 proc. serotoniny w organizmie – przekonuje Daniel Amen, psychiatra, założyciel Amen Clinics. Ten sam mikrobiom wpływa też na nasze reagowanie na stres oraz podatność na depresję.

– Przewlekły stres to efekt rozregulowania lub zmian w mikrobiomie jelitowym oraz dysfunkcji bariery jelitowej, co z kolei wpływa na odpowiedź zapalną – wyjaśnia Caroline Wallace, postdoktorantka w Szkole Nauk o Żywieniu oraz Instytucie Badań nad Zdrowiem Psychicznym na Uniwersytecie w Ottawie. – Ta odpowiedź zapalna może inicjować zmiany nastroju i stanu psychicznego.

Pokarmy, które spożywamy, mogą również wpływać na poziom czynnika BDNF. Białko to odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu zdrowia mózgu i jego neuroplastyczności, czyli zdolności do wzrostu i naprawy, jak mówi Ramsey, który uważa BDNF za „nawóz dla mózgu". Czynnik ten pobudza rozwój mózgu i jego zdolności adaptacyjne, a naukowcy wciąż badają związki między niskim poziomem BDNF a depresją. Wszystkie te ścieżki mogą wywierać skumulowany wpływ na twoje zdrowie psychiczne.

Samo dobro

– Nie istnieje jeden magiczny produkt, który można by dodać do diety, aby zapobiec zaburzeniom psychicznym – mówi Wallace. Nie ma też co polegać na samym jedzeniu w procesie leczenia depresji, lęku czy innych zaburzeń psychicznych. Zdaniem Wallace żywność poprawiającą nastrój należy traktować raczej jako leczenie wspomagające. Mając to na względzie, warto powiedzieć, że istnieją strategie żywieniowe, które mogą pomóc. A są to diety: śródziemnomorska, DASH (stosowana w leczeniu nadciśnienia tętniczego) czy MIND (połączenie diet śródziemnomorskiej i DASH mające na celu zachowanie funkcji poznawczych mimo upływu lat). Diety te zbudowane są wokół konkretnych kategorii produktów, które przyczyniają się do dobrego zdrowia fizycznego i psychicznego.

OWOCE MORZA: Tłuste ryby, takie jak łosoś, sardynki, tuńczyk

eprasa.pl 03ed860124

i makrela, są bogate w kwasy tłuszczowe omega-3 i wykazują działanie przeciwzapalne. Są one też doskonałym źródłem białka, które – jak mówi Amen – może pośrednio wspierać produkcję poprawiających nastrój neuroprzekaźników. A Ramsey dodaje, że z kolei sardynki, ostrygi i małże obfitują w składniki wspierające pracę mózgu, m.in. witaminę B12, kwasy omega-3, żelazo i cynk. Opublikowane w 2024 r. w *Journal of Affective Disorders* badanie wykazało, że dorośli spożywający cztery lub więcej porcji ryb tygodniowo mieli o 26 proc. mniejsze ryzyko depresji w porównaniu z tymi, którzy jedli ryby rzadziej niż raz w tygodniu.

ŻYWNOŚĆ FERMENTOWANA: Takie produkty jak jogurt, kefir, kombucha, kiszona kapusta czy ogórki pomagają zasiedlić jelita zdrowymi bakteriami. Dzięki łączności jelit z mózgiem mogą one również poprawiać nastrój, przywracając równowagę między dobrymi a złymi bakteriami.

– Jeśli złe bakterie w układzie pokarmowym zyskują przewagę, stają się przyczyną i problemów jelitowych, i tych z psychiką – mówi David Mischoulon, psychiatra z Massachusetts General Hospital i Harvard Medical School. Co ciekawe, przeprowadzone w 2015 r. w College of William and Mary badanie wykazało, że osoby często spożywające zawierającą probiotyki fermentowaną żywność doświadczają słabszych objawów lęku społecznego.

WARZYWA I OWOCE O INTENSYWNYCH BARWACH: – Zawierają one rozmaite przeciwutleniacze, które pomagają zmniejszać stres oksydacyjny i zwalczać stany zapalne – mówi prof. Kathleen Holton z American University. Według badania opublikowanego w piśmie *Nutrients* w 2020 r. spożywanie większych ilości owoców jagodowych, cytrusów oraz zielonych warzyw liściastych (takich jak szpinak czy jarmuż) sprzyja wyższemu poziomowi optymizmu i poczuciu osobistej skuteczności, zmniejsza stres oraz chroni przed depresją.

Intensywnie zabarwione warzywa: czerwona kapusta, brokuły czy papryka, są pełne przeciwutleniaczy, a także niezbędnych witamin i minerałów. Przyrządzając te kolorowe warzywa, warto użyć oliwy z oliwek, korzystnej dla serca i mózgu.

Powyżej: Żywność fermentowana poprawia stan jelit, ponieważ tamtejszy mikrobiom wspomaga produkcję hormonów szczęścia takich jak serotonina i dopamina.

Z prawej: Bogata w przeciwutleniacze gorzka czekolada poprawia nastrój, a także zmniejsza zmęczenie psychiczne i fizyczne.

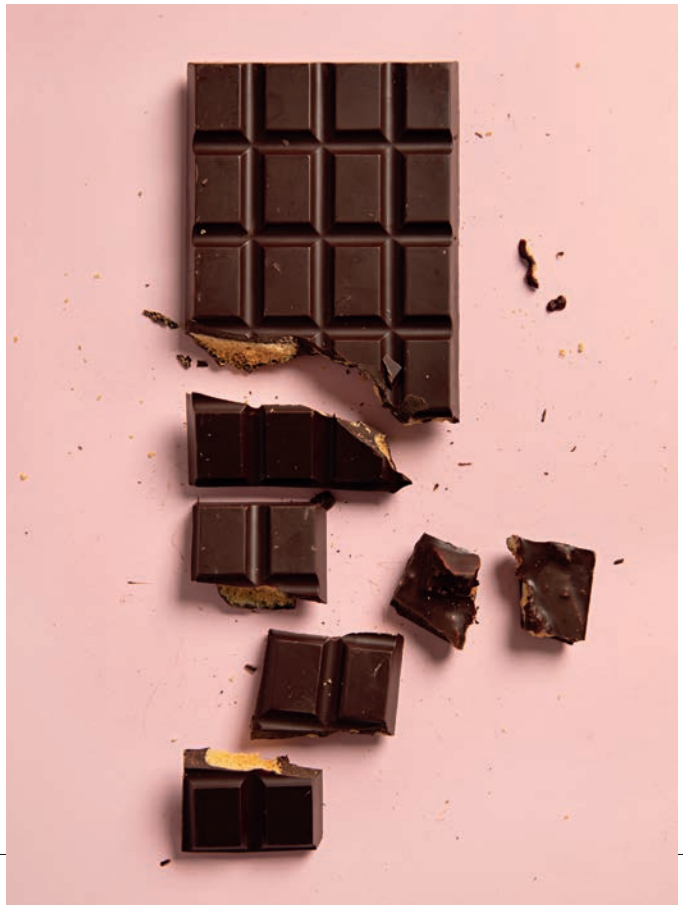
eprasa.pl 03ed860124

ROŚLINY STRĄCZKOWE: Soczewica i fasola to bogate źródła witamin z grupy B (takich jak kwas foliowy), minerałów (w tym potasu, magnezu i żelaza), przeciwutleniaczy oraz roślinnego białka i błonnika, które pomagają mózgowi i jelitom zachować dobrą kondycję. Badania wykazały, że osoby spożywające więcej błonnika są znacznie mniej podatne na lęk czy depresję.

ORZECHY I NASIONA: Niezależnie od tego, czy wybierzesz migdały, orzechy włoskie czy nerkowce, „orzechy zawierają mieszankę tłuszczów, białka, wolno uwalnianych węglowodanów, błonnika i przeciwzapalnie działających składników roślinnych", mówi Ramsey, zalecając jednocześnie, by w miarę możliwości wybierać orzechy surowe i niesolone.

– Chronią one również przed niedoborem BDNF – dodaje. U dorosłych spożywających garść orzechów dziennie pięcioletnie ryzyko zachorowania na depresję jest o 17 proc. niższe niż u tych, którzy nie jedzą ich wcale. Holton dodaje, że świetnym źródłem odżywiającej mózg witaminy E i magnezu są też pestki słonecznika i dyni.

ZIOŁA I PRZYPRAWY: – Cynamon dobrze robi na poziom cukru we krwi i poprawia krążenie, a kurkuma łagodzi stany zapalne – mówi Amen, zaznaczając, że wszystko to jest dobre dla mózgu. Badania na szczurach wykazały też, że cynamon działa przeciwdepresyjnie, zwiększając poziom BDNF, a szafran łagodzi depresję i lęk.



GORZKA CZEKOLADA: Jedna czy dwie jej kostki naprawdę mogą poprawić nastrój. Ta słodycz bogata w przeciwutleniacze zwane polifenolami zmniejsza zmęczenie psychiczne i fizyczne, a zarazem poprawia wigor. Opublikowane w 2024 r. w *Scientific Reports* badanie wykazało nawet, że u kobiet w okresie menopauzy jedzenie gorzkiej czekolady codziennie przez osiem tygodni łagodziło objawy depresyjne. Dla poprawy nastroju Ramsey zaleca czekoladę o zawartości kakao co najmniej 70 proc.

Regularne włączanie tych bogatych w składniki odżywcze produktów do codziennej diety oraz ograniczanie spożycia wysoko przetworzonej żywności może w dłuższej perspektywie poprawić dobrostan emocjonalny.

eprasa.pl 03ed860124

eprasa.pl 03ed860124

Jak dobrze żyć z ADHD

Radzenie sobie z każdą chorobą wymaga postawienia trafnej diagnozy i znalezienia sposobów na codzienne funkcjonowanie. Z ADHD jest tak samo. Niezależnie od tego, czy wprowadzasz zmiany w stylu życia, zaczynasz korzystać z narzędzi nadających strukturę codziennym aktywnościom, szukasz terapii, czy dbasz o własny dobrostan, każda z tych rzeczy może ci pomóc zyskać równowagę i zacząć żyć pełnią życia.

eprasa.pl 03ed860124

Jak radzić sobie z trójcą zaburzeń

Eksperci wciąż starają się zrozumieć powiązania między ADHD, lękiem i depresją.

TEKST **RENA GOLDMAN**

MIMO LAT BADAŃ nad ADHD naukowcy wciąż próbują zrozumieć, dlaczego często współwystępuje z innymi zaburzeniami psychicznymi.

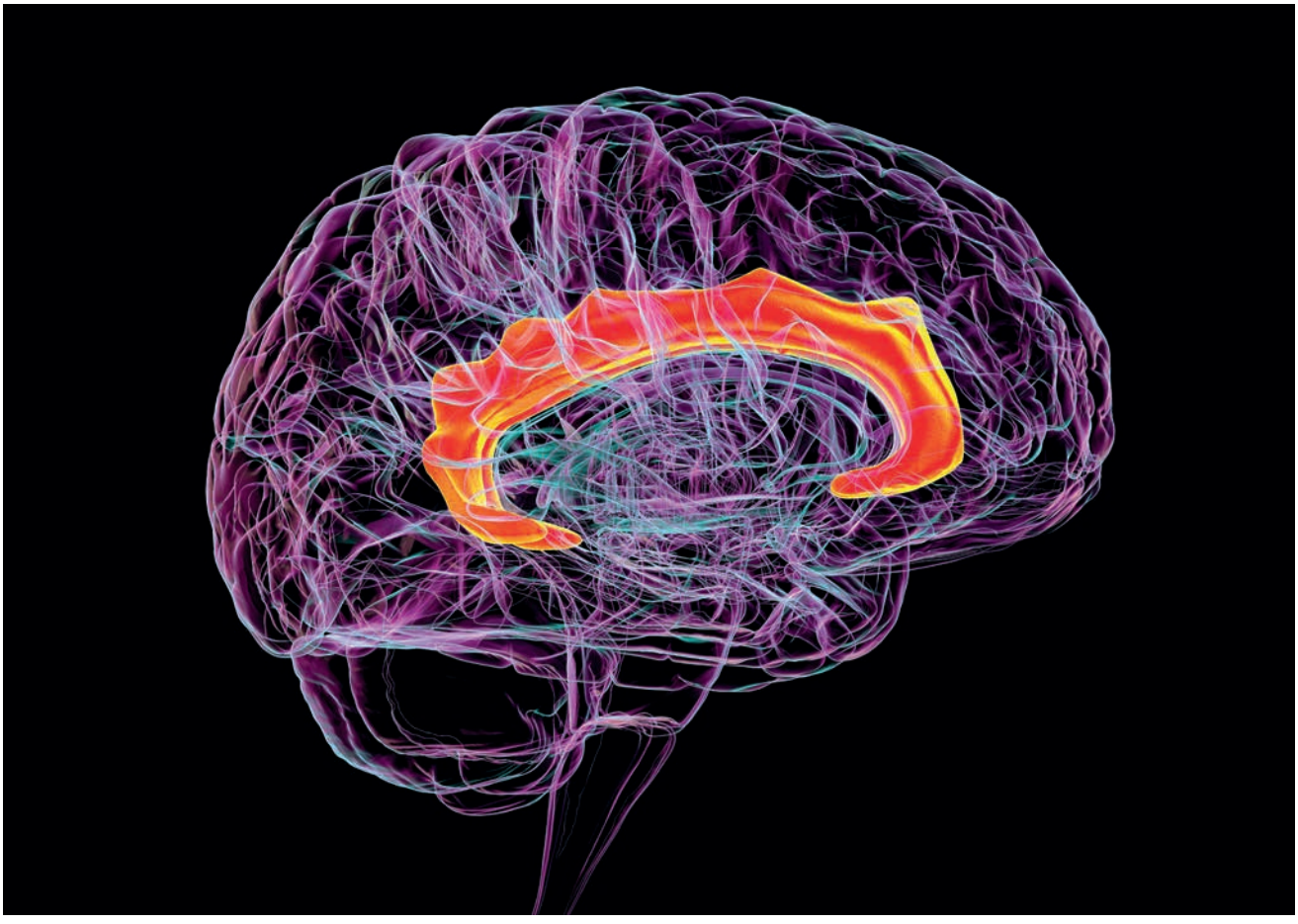
– Prawdopodobnie ma to związek z genetyką, ale jeszcze nie udało się nam go rozpracować – tłumaczy Lenard A. Adler, dyrektor Programu ADHD u Dorosłych w NYU Langone Health. ADHD rzadko jest odosobnione. Nawet 80 proc. dorosłych osób z tym zaburzeniem ma co najmniej jedną inną przypadłość, taką jak lęk, depresja, uzależnienia od substancji lub zaburzenia osobowości.

– Istnieje szereg badań wskazujących, że osoby z ADHD częściej cierpią na lęk i depresję. Ale działa to też w drugą stronę: u ludzi z zaburzeniami lękowymi i depresyjnymi częściej stwierdza się ADHD – mówi Adler. Na poziomie biologicznym

eprasa.pl 03ed860124

ADHD często współistnieje z lękiem i depresją, co utrudnia opanowanie problemów emocjonalnych.

eprasa.pl 03ed860124



Powyżej:
Zakręt obręczy (podświetlony) odgrywa kluczową rolę w przetwarzaniu emocji, podejmowaniu decyzji i kontroli poznawczej.

Z lewej:
W spolaryzowanym świetle kryształy dopaminy zyskują różnorodne wzory i barwy.

eprasa.pl 03ed860124

ADHD, lęk i depresja mogą być ze sobą powiązane sposobem interakcji neuroprzekaźników w mózgu.

– Noradrenalina jest w zasadzie neuroprzekaźnikiem zaangażowanym w lęku, ale także w ADHD i depresji – wyjaśnia Jahan Khan, psychiatra z Neuro Wellness Spa w kalifornijskiej Pasadenie. Poziom tego związku jest niższy u osób z ADHD i depresją, twierdzi specjalista. Jednak w farmakologicznej terapii lęku celem może być zarówno podniesienie, jak i obniżenie poziomu noradrenaliny, w zależności od tego, jak wpływa ona na stan chorego.

Sasha Hamdani, psychiatra specjalizująca się w ADHD, tłumaczy, że nieleczone zaburzenie może prowadzić do lęku i depresji. Bo jeśli nie potrafisz realizować zadań ani ustalać priorytetów, nieustannie próbujesz to jakoś „ogarniać", by nie odstawać od innych. Adler zgadza się z tym poglądem.

Tworzenie „bezpiecznej przystani"

– Życie w świecie zaprojektowanym dla osób neurotypowych to wyzwanie dla osób z ADHD – mówi psycholożka La Keita Carter, właścicielka Institute for HEALing w Maryland – ponieważ nie ma w nim miejsca na impulsywność w działaniu czy wyrażaniu pomysłów. W przypadku dorosłych szukających diagnozy lub leczenia, gdy ADHD współwystępuje u nich z lękiem lub depresją, kluczowe jest ustalenie, które z tych schorzeń odpowiada za konkretny objaw, twierdzi badaczka.

– Wielu niezwykle inteligentnych dorosłych w dzieciństwie nie spełnia wszystkich kryteriów rozpoznania ADHD, jednak ich objawy stają się coraz bardziej widoczne w miarę postępującej złożoności życia – mówi Adler. Trudno jest również oddzielić objawy ADHD od występujących w tym samym czasie symptomów depresji lub lęku. Khan zauważa, że w przypadku współistnienia lęku i ADHD niełatwo jednoznacznie stwierdzić, czy są to odrębne jednostki chorobowe, czy też jedna wynika z drugiej albo wzajemnie się napędzają, tworząc błędne koło.

Uzyskanie trafnej diagnozy i wdrożenie leczenia może pomóc złagodzić objawy i poprawić jakość codziennego życia. Ponieważ związek między ADHD a lękiem i depresją nie jest do końca poznany, chorzy mogą wymagać czasu, nim wypracują własną równowagę.

W poszukiwaniu równowagi

Gdy ktoś zmaga się z lękiem, depresją i ADHD, zdaniem Khana pomóc mogą interwencje na poziomie biologicznym i psychologicznym oraz zmiany stylu życia. W swojej praktyce klinicznej stosuje on klasyczne metody.

– Postawiłbym na jakąś interwencję ukierunkowaną na ciało, np. TMS (przezczaszkową stymulację magnetyczną), i leki. Są jednak jeszcze dwa inne aspekty, którymi pacjenci muszą się zająć – wyjaśnia. – Jednym z nich jest psychoterapia (dowolnego rodzaju), a drugim zmiany stylu życia i modyfikacje poprawiające społeczne i środowiskowe warunki, w jakich pacjent funkcjonuje.

– Leki mogą całkowicie zmienić postać rzeczy. Czasami stymulanty poprawiają zarówno koncentrację, jak i nastrój – wyjaśnia Hamdani.

eprasa.pl 03ed860124

– Niekiedy potrzebny jest dodatkowo lek przeciwdepresyjny lub przeciwlękowy. Nie ma uniwersalnego rozwiązania, ale indywidualnie dobrana kombinacja może zdziałać cuda.

Jak sobie radzić z chorobą

Adler twierdzi, że choć mamy leki, które działają zarówno na objawy ADHD, jak i na współwystępujące depresję i lęk, pomocne mogą być również opcje niefarmakologiczne. Skuteczne bywają zmiany zachowania i przystosowanie pewnych codziennych procesów. Hamdani zaleca, by skupić się na śnie, ruchu, odżywianiu oraz tworzeniu codziennej rutyny dzięki takim narzędziom jak budziki, timery i planery.

– W przypadku ADHD sprawdza się tzw. harmonogram rytmiczny – wyjaśnia Khan. – To w zasadzie typowy plan dnia, tyle że bardziej elastyczny. Zamiast planować każde zadanie na konkretną godzinę, wyznacza się okno czasowe na wykonanie kilku czynności. Można np. założyć, że poranna rutyna to czas między 8.00 a 9.00 rano. Dajemy sobie jakiś odcinek czasu, w którym nie ograniczamy się do jednej czynności, lecz możemy wykonać jakąś grupę zadań – tłumaczy. Na lęk Adler zaleca uważność (mindfulness) oraz techniki wzmacniające samoświadomość.

– Wchodzą w to takie metody jak progresywna relaksacja i techniki oddechowe. Istnieją też aplikacje do ćwiczeń oddechowych, z których pacjenci mogą korzystać – mówi.

Mamy także inne techniki, w tym body doubling (praca w obecności drugiej osoby), habit stacking (budowanie łańcuchów nawyków) oraz anchoring, czyli stabilizowanie przez bodziec. Inaczej – tworzenie emocjonalnej bądź fizycznej kotwicy. Niektóre z tych strategii radzenia sobie nie są promowane przez psychiatrów, bo brakuje badań potwierdzających ich skuteczność. Nie oznacza to jednak, że są one bezwartościowe. Jeśli faktycznie komuś pomagają, wszystko jest w porządku.

Związek ADHD z lękiem i depresją nie jest do końca zrozumiały, dlatego znalezienie równowagi dopasowanej do indywidualnych potrzeb może wymagać czasu.

Body doubling to strategia polegająca na tym, że dwie osoby wykonują to samo zadanie, przebywając obok siebie. Owo „przebywanie" może być zarówno wirtualne, jak i rzeczywiste. Wygląda to np. tak, jakby dwoje pracowników siedziało razem, każde zajęte swoją robotą, nie rozmawiając ze sobą. Khan w body doublingu widzi sposób na zyskanie przez osoby z ADHD poczucia komfortu i rozwój odpowiedzialności. Mówi on, że aby poczuć się bezpiecznie i zachować koncentrację w trakcie realizacji zadania, takie osoby mogą wykorzystywać obecność przyjaciela, członka rodziny, trenera personalnego itp.

Ugruntowywanie nawyków pomaga opanowywać objawy ADHD i budować nowy, zdrowy styl życia. Istnieją badania sugerujące, że zaburzenie to utrudnia utrzymanie zdrowych przyzwyczajeń. Aby tworzyć takie nawyki, wykorzystuje

Technika body doublingu – gdy współpracownicy np. siedzą obok siebie i wykonują podobne zadania – to jedna ze strategii radzenia sobie z ADHD, która zapewnia poczucie komfortu i tego, że można polegać na drugiej osobie.

eprasa.pl 03ed860124

eprasa.pl 03ed860124

się technikę habit stackingu (budowania łańcuchów nawyków). To metoda, która nowe nawyki stara się łączyć z już istniejącymi.

– Traktujesz jako bazę coś, co już robisz, dzięki czemu nową czynność łatwiej zapamiętać i powtarzać – wyjaśnia Hamdani.

Z kolei anchoring to strukturyzowanie dnia dzięki wykorzystaniu przewidywalnych wskazówek.

– Na przykład umawiasz się ze sobą, że zawsze po obiedzie wychodzisz na spacer. Albo gdy odchodzisz od komputera, przez 10 minut robisz głębokie oddechy. To pomaga wyregulować układ nerwowy, ale też tworzy pewien rytm dnia – dodaje.

Adler twierdzi, że zalety takiej współpracy wynikają z faktu, że osoba bez ADHD potrafi porządkować pracę i pilnować terminów.

Hamdani zgadza się, że w miejscu pracy mózgi osób z tym zaburzeniem i bez niego mogą się wzajemnie bardzo dobrze uzupełniać.

Anchoring, czyli zakotwiczanie, pomaga osobom z ADHD w budowaniu codziennej rutyny. Może to być np. spacer o tej samej porze każdego dnia.

eprasa.pl 03ed860124

Jak znaleźć równowagę i uniknąć wypalenia

Stawianie granic pozwala uniknąć wyczerpania.

TEKST **RENA GOLDMAN**

Gdy osobie z ADHD trudno rozpocząć jakieś zadanie, zazwyczaj nie wynika to z braku motywacji. Hamdani porównuje ADHD do samochodu z pedałem gazu, ale bez stacyjki.

– Jeśli wciąż czujesz presję czasu, ale twój mózg odmawia współpracy, prawdopodobnie mamy do czynienia z zaburzeniem funkcji wykonawczych – wyjaśnia. Taka dysfunkcja wykonawcza w kontekście ADHD może prowadzić do wypalenia zawodowego. Badania opublikowane w AIMS Public Health sugerują, że pracownicy z ADHD są na nie narażeni szczególnie, co prawdopodobnie wiąże się właśnie z tymi trudnościami. – Mózg z ADHD i tak pracuje ciężej, by wykonywać „podstawowe" czynności – mówi Hamdani.

Zdaniem Adlera ludzie z ADHD częściej niż inni mogą też zmagać się z nudą.

– Trudniej im podejmować czynności, które ich nie interesują – dodaje. Jeśli nie potrafią zaangażować się w rozpoczęcie zadania, jego ukończenie lub wykonanie w pożądany sposób, ryzykują wypaleniem.

Carter zauważyła, że wypalenie często wynika z oczekiwań społecznych.

– Osoby z ADHD starają się sprostać oczekiwaniom wszystkich, a ich mózg działa na najwyższych obrotach, zwłaszcza w pracy – tłumaczy. I dodaje, że wypaleniu może towarzyszyć poczucie wstydu, zwłaszcza u kobiet, od których oczekuje się, że będą wszystko organizować i planować, zwłaszcza w życiu rodzinnym.

Wypalenie to coś realnego, mówi Khan. Jego objawy obejmują zmienność nastroju, frustrację, wyczerpanie, nudę i wycofanie. Według Hamdani dla umysłu z ADHD równowaga polega na znalezieniu balansu między ekscytacją a porządkiem. Zbyt dużo chaosu? Wyłączasz się. Zbyt dużo reguł? Wypalasz się. Naukowczyni zaleca odnalezienie swych najbardziej produktywnych godzin dnia, stworzenie sprzyjającego pracy otoczenia (z wykorzystaniem np. muzyki lub zmiany miejsca) oraz równoważenie okresów stymulacji i odpoczynku.

eprasa.pl 03ed860124

Jak niespokojny umysł wpływa na jakość snu i regenerację

Dla osób z ADHD sen to rzecz ulotna i nie zawsze wiemy, z czego to wynika.

TEKST **RENA GOLDMAN**

W

WŚRÓD OSÓB Z ADHD problemy ze snem są powszechne. Bezsenności doświadcza 40–70 proc. dorosłych z tym zaburzeniem. Co gorsza, problemy ze snem same mogą powodować objawy przypominające te właściwe ADHD. Haiyan Wang, psychiatra z Neuro Wellness Spa w Crenshaw w Kalifornii, zauważa, że próbując zrozumieć relację między tymi zaburzeniami, naukowcy mogą być zmuszeni rozstrzygać, co było pierwsze: jajko czy kura. Jego zdaniem czasami trudno stwierdzić, czy to problem ze snem pogarsza ADHD, czy też ADHD prowadzi do zaburzeń snu.

Jill RachBeisel, prof. psychiatrii z University of Maryland School of Medicine, przyznaje, że związek między ADHD a snem bywa złożony. W swojej praktyce klinicznej często spotyka osoby, które cierpią na powiązaną z ADHD bezsenność.

– Mamy do czynienia z ciekawym obrazem: bezsenność może być

Stwórz rutynę dobrego snu poprzez ciepłą kąpiel, czas z książką, odłożenie urządzeń elektronicznych i kładzenie się do łóżka o tej samej porze każdego dnia.

eprasa.pl 03ed860124

eprasa.pl 03ed860124

wywołana samym ADHD lub przyjmowanymi lekami, ale też być po prostu kolejnym objawem choroby, wynikającym głównie z wpływu hormonów na mózg – przekonuje.

Ogólnie rzecz biorąc, z badań wynika, że dorośli z ADHD zwykle kładą się spać później i więcej czasu zajmuje im zaśnięcie. Częściej też deklarują uczucie senności w dzień.

Wang to potwierdza, przywołując powszechne skargi na sen, które słyszy od dorosłych z ADHD w swojej praktyce klinicznej. Pacjenci zgłaszają trudności z zasypianiem, co fachowo nazywa się „wydłużoną latencją snu", wyjaśnia. Przesuwają porę spoczynku na coraz późniejszą, co dodatkowo utrudnia zaśnięcie. Inne zgłaszane dolegliwości to częste wybudzenia w nocy oraz senność w ciągu dnia.

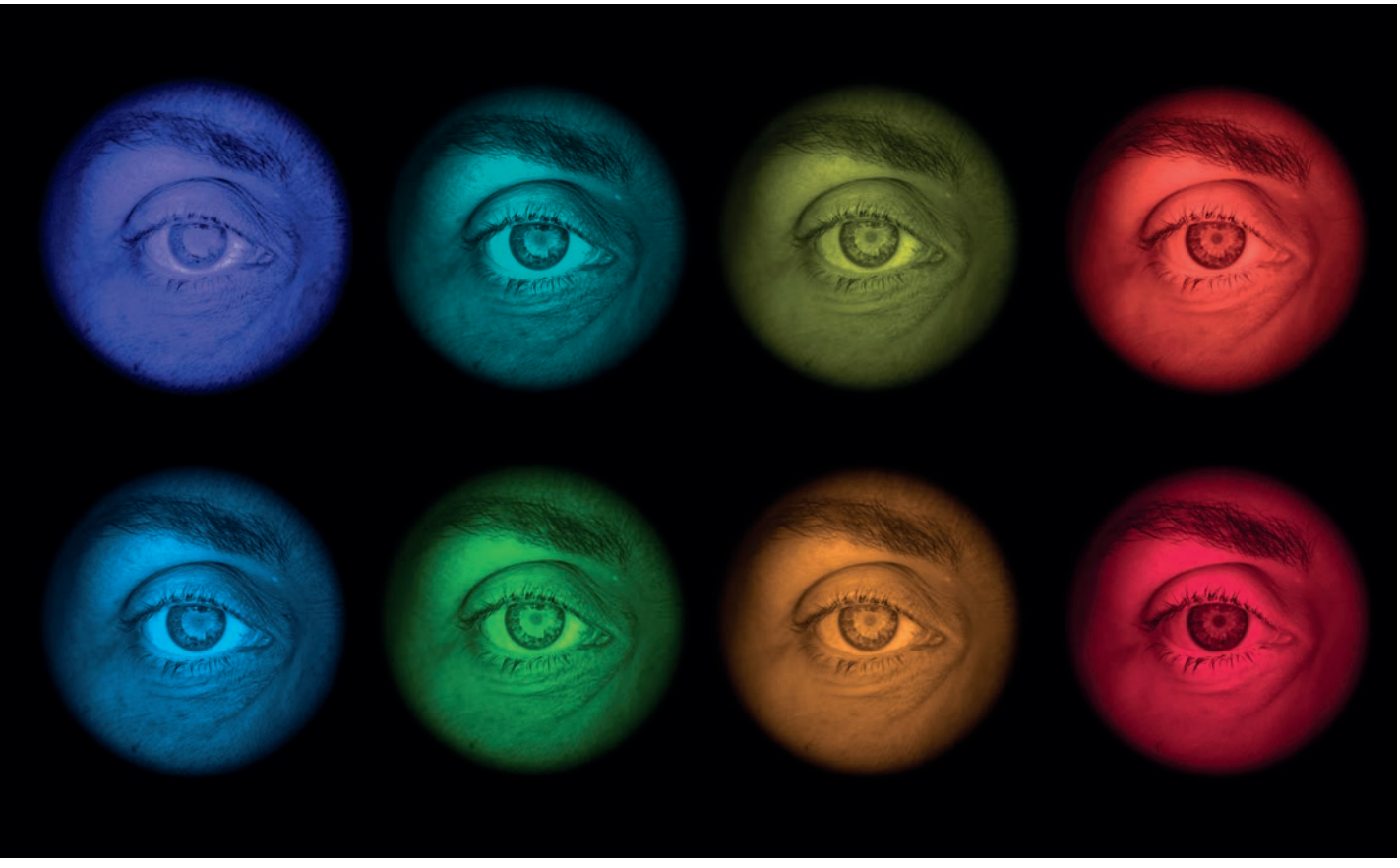
– Mówiąc o ADHD u dorosłych, musimy brać pod uwagę wiele osób z niezdiagnozowanym, nieleczonym ADHD, które zmagają się z uczuciem zmęczenia, wyczerpania i sztywności w ciągu dnia – dodaje Wang.

Czynniki biologiczne

Większość dawnych badań nad snem i ADHD skupiała się na dzieciach. Jednak w ostatnich kilku latach pojawia się więcej prac dotyczących dorosłych, gdyż problemy ze snem

Z prawej:
Aby rozpoznać bezsenność, klinika specjalizująca się w pomiarze wzorców snu przeprowadza testy diagnostyczne.

Poniżej:
Unikaj niebieskiego światła emitowanego przez urządzenia takie jak smartfony, bo pobudza ono mózg do działania. Światło o cieplejszej barwie jest bardziej neutralne.



eprasa.pl 03ed860124

wydają się utrzymywać również w wieku dojrzałym. Istnieją podstawy, by sądzić, że i u dzieci, i u dorosłych z tym zaburzeniem kłopoty są powiązane z poziomem dopaminy oraz zakłóceniami rytmu dobowego.

– Wydaje się, że układ dopaminergiczny u tych ludzi nie działa prawidłowo. Mamy do czynienia ze zmniejszoną ilością dopaminy i synaps neuronów, co wywołuje oba objawy ADHD – mówi RachBeisel. – To wpływa na sen. Zarówno jego jakość, jak i czas trwania.

Obserwowane w ADHD niższe poziomy dopaminy mogą też odgrywać rolę w zakłócaniu rytmu dobowego, czyli naturalnego cyklu snu i czuwania organizmu. Zdaniem Wang u osób z ADHD rytm dobowy jest opóźniony, prawdopodobnie dlatego, że opóźnione jest też uwalnianie melatoniny (pomagającej regulować cykl snu). Gdy ten hormon jest uwalniany później, organizm później też zaczyna się odprężać.

Psychiczne przemęczenie

Niezdiagnozowana lub nieleczona osoba z ADHD musi radzić sobie z nadprogramowym zmęczeniem wynikającym z prób dopasowania się do środowiska, które nie zostało zaprojektowane z myślą o tym, jak

eprasa.pl 03ed860124

działa jej mózg. Chorzy często stosują tzw. maskowanie, czyli próbują modyfikować swoje zachowania, by ukryć objawy.

Wang zauważa, że osoby z ADHD, jeśli dążą do perfekcji lub bardzo chcą sprostać oczekiwaniom społecznym, zmuszają się do ekstremalnego wysiłku, aby utrzymać koncentrację lub osiągać dobre wyniki w pracy. Często słyszy, jak pacjenci mówią coś w rodzaju: „Wiem, że to potrafię, ale nie wiedzieć czemu muszę naprawdę mocno się starać, żeby mi się udało".

– Efektem jest psychiczne i fizyczne wyczerpanie, które przyczynia się do uczucia zmęczenia w ciągu dnia – mówi specjalistka.

Objawy ADHD, takie jak kłopoty z koncentracją i pamięcią oraz impulsywność, mogą prowadzić również do lęku i depresji. RachBeisel zwraca też uwagę, że bezsenność jest objawem depresji, a lęk skutecznie zakłóca sen.

Inne przyczyny

Oprócz trudności z zasypianiem i niskiej jakości snu osoby z ADHD są też bardziej narażone na konkretne problemy w tym zakresie. Jak twierdzi RachBeisel, nawet 25–50 proc. ludzi z ADHD cierpi na zaburzenia snu. Nie tylko współwystępują one z ADHD, ale mogą też imitować podobne do niego objawy, wyjaśnia ekspertka. Są pierwotne zaburzenia snu, takie jak zespół niespokojnych nóg (RLS), narkolepsja czy obturacyjny bezdech senny, które mogą wywoływać objawy przypominające ADHD.

– Zwykle prowadzi to do upośledzenia funkcji poznawczych w ciągu dnia, ponieważ pacjenci nie wysypiają się w nocy lub ich sen jest przerywany, przez co faza REM nie trwa u nich wystarczająco długo – wyjaśnia. Objawy takie jak nadmierna senność w ciągu dnia, problemy z pamięcią i koncentracją, a także zwiększona drażliwość mogą więc wyglądać na ADHD, lecz w rzeczywistości mają inną przyczynę.

Dorośli z ADHD częściej kładą się spać później, zasypianie zajmuje im więcej czasu, a w ciągu dnia czują się senni.

– Z drugiej strony – i z tym mam do czynienia częściej – trafiają do mnie dorośli z rozpoznanym ADHD, którzy cierpią na związaną z tym bezsenność.

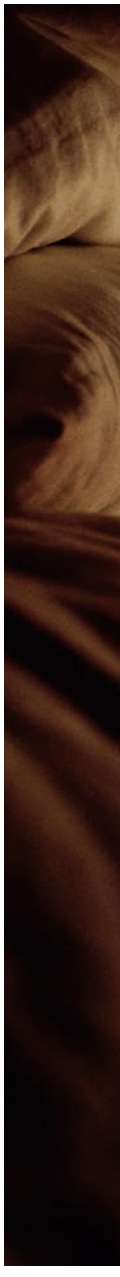
Naukowcy wykazali silny związek między ADHD a zespołem niespokojnych nóg (RLS) – zaburzeniem snu objawiającym się mrowieniem nóg i przymusem poruszania nimi. Wspólną cechą RLS i ADHD są zaburzenia dopaminy.

– Z danych wynika, że nawet 34 proc. osób z ADHD cierpi na RLS lub wykazuje objawy przypominające to zaburzenie – podsumowuje RachBeisel.

Jak zadbać o sen

Regulowanie poziomu dopaminy stymulantami wykorzystywanymi w leczeniu ADHD może mieć pozytywny wpływ na sen.

– Taki stymulant zwiększa stężenie dopaminy i noradrenaliny w synapsach, stąd objawy słabną, a sen się poprawia – twierdzi RachBeisel.



Z prawej: Sok z wiśni jest często reklamowany jako środek ułatwiający zasypianie, jednak dowody na jego skuteczność nie są jednoznaczne.

eprasa.pl 03ed860124

Dodaje, że leczenie łagodzi bezsenność u osób, u których występują oba te problemy. – Podając leki na ADHD, trzeba zarazem pomóc danej osobie przestawić swój rytm dobowy na bardziej „normalny", co wymaga pracy nad higieną snu – wyjaśnia ekspertka.

Należy również sprawdzić, czy nie ma innych zaburzeń, takich jak obturacyjny bezdech senny. Wang zaleca także pracę nad poprawą higieny snu, co można osiągnąć przyciemnianiem świateł i unikaniem jedzenia na dwie lub trzy godziny przed snem.

eprasa.pl 03ed860124

Pracownik służby zdrowia może ocenić objawy i razem z pacjentem zdecydować o najlepszych opcjach leczenia.

eprasa.pl 03ed860124

Podstawy działania leków na ADHD

Wybór najlepszej metody leczenia może wydawać się rzeczą przytłaczająca, ale zadawanie właściwych pytań pomaga osobom z ADHD odnaleźć się w tym procesie.

TEKST **ALICE SUN**

W

W DZIECIŃSTWIE Lou Brown czuła się przegrywem, który nic nie potrafi zrobić dobrze. Była zapominalska, krytykowana za bujanie w obłokach i nie potrafiła czytać niewerbalnych sygnałów społecznych. ADHD rozpoznano u niej, dopiero gdy skończyła 47 lat. I to po tym, jak diagnozę postawiono jej siedmioletniemu synowi.

Obojgu przepisano wówczas stymulanty, leki najczęściej stosowane w ADHD. Dla jej syna „zmiana była niemal natychmiastowa.

– Od razu zauważyłam znaczącą różnicę – wspomina kobieta. W jej przypadku, jak opisuje, leki pomogły wyciszyć mózg i po raz pierwszy w życiu pozwoliły jej zatrzymać się i pomyśleć przed podjęciem działania.

To, co opisuje Brown, naukowcy i klinicyści widzą u wielu pacjentów. ADHD to jedno z niewielu zaburzeń psychicznych, w których leki są tak skuteczne w łagodzeniu objawów. Zarówno stymulanty, jak i leki nieposiadające takich właściwości

eprasa.pl 03ed860124

eprasa.pl 03ed860124

Powyżej:
Leki na receptę są czasem częścią planu terapeutycznego, dzięki któremu daje się opanować to zaburzenie.

Z lewej:
Kluczowe strategie radzenia sobie z ADHD mogą również obejmować psychoterapię, terapię behawioralną lub połączenie tych opcji.

oddziałują na szlaki dopaminowe i noradrenalinowe. I choć prawdą jest, że nie działają na każdego, mają skutki uboczne, a ich długofalowa skuteczność wciąż jest badana, eksperci zgadzają się, że leki te – zwłaszcza w połączeniu z terapią behawioralną – wciąż stanowią jedną z najskuteczniejszych metod leczenia tego zaburzenia. Farmakoterapia pomaga zwłaszcza w łagodzeniu najgroźniejszych skutków ADHD. Badania wykazały, że zmniejsza ryzyko samobójstw, śmiertelnych wypadków, uzależnień od substancji oraz depresji.

– Gdybym wcześniej miała dostęp do leków i wsparcia, na pewno byłoby inaczej – mówi Brown, która obecnie jest badaczką w dziedzinie psychologii. I dodaje, że choć leki przede wszystkim łagodzą objawy ADHD, jej zdaniem naprawdę chronią.

Przypadkowe odkrycie

Skuteczność stymulantów w ADHD odkryto zupełnym przypadkiem. W 1937 r. psychiatra Charles Bradley podał benzedrynę (preparat amfetaminy) dzieciom z problemami behawioralnymi w Emma Pendleton Bradley Home w stanie Rhode Island. Lek miał pomagać na ból głowy.

W trakcie eksperymentu Bradley zaobserwował jednak u uczestniczących w nim dzieci uderzającą zmianę w zachowaniu. Uczniowie zyskali *wyraźny „napęd" do osiągania jak najlepszych wyników* – pisał.

eprasa.pl 03ed860124

Z czasem naukowcy zaczęli zgłębiać sposób działania stymulantów w problemach behawioralnych u dzieci. Nadali tym lekom nawet przydomek „pigułek do arytmetyki" ze względu na ich zdolność do poprawy wyników w nauce. To wczesne badanie dowiodło, że amfetamina w małych dawkach sprawiała, iż dzieci stawały się bardziej zrelaksowane, bardziej zainteresowane nauką i lepiej zapamiętywały informacje. Efekty te pojawiały się niemal natychmiast po przyjęciu pierwszej dawki.

– Działanie tych leków widzisz od razu – mówi James Swanson, neurolog dziecięcy, który poświęcił znaczną część swojego życia badaniu stymulantów w ADHD. Uczestniczył on w jednym z najbardziej kompleksowych badań nad lekami na ADHD – Multimodal Treatment of Attention Deficit Hyperactivity Disorder (MTA), które zainicjowano w latach 90. Przez 14 miesięcy testowano w nim szereg metod leczenia ADHD, co czyni je do dziś najdłuższym badaniem kontrolowanym dotyczącym tej kwestii. Pierwotne wyniki, z 1999 r., ugruntowały pozycję tych leków jako standardu w leczeniu ADHD.

– Zazwyczaj jest to leczenie pierwszego rzutu – mówi Katya Rubia, neurolożka z King's College London. Stymulanty należą do najskuteczniejszych w psychiatrii leków, jeśli brać pod uwagę redukcję objawów.

– To właściwie najlepszy lek, jakim dysponujemy – podsumowuje.

Stymulanty i leki niepobudzające

Dziś w leczeniu ADHD stosuje się głównie dwa stymulanty: metylofenidat (Ritalin, Concerta) i amfetaminę (Adderall). Ich podstawowy mechanizm polega na oddziaływaniu na obecne w mózgu białko zwane transporterem dopaminy. Jego cząsteczki usuwają dopaminę ze szczelin synaptycznych między komórkami nerwowymi, co pozwala na przesłanie kolejnego sygnału.

– To białko działa jak odkurzacz – wyjaśnia Stephen Faraone, psycho-

eprasa.pl 03ed860124

Wykazano, że leki na receptę pomagają dzieciom i dorosłym z ADHD skupić się na wykonywanych zadaniach.

log kliniczny z Upstate Medical University. – Sądzimy, że w ADHD działa zbyt szybko.

Taki metylofenidat blokuje transporter dopaminy, dzięki czemu dłużej pozostaje ona w synapsach, co reguluje układ dopaminergiczny. Stymulanty pomagają również stabilizować poziom noradrenaliny – innego neuroprzekaźnika, o którym wiemy, że uczestniczy w kontrolowaniu skupienia.

Istnieje wiele form leków stymulujących. Na przykład zarówno metylofenidat, jak i preparaty amfetaminy są dostępne w postaciach o natychmiastowym uwalnianiu, działających przez 3–4 godziny. Występują jednak również w formach o przedłużonym działaniu zaprojektowanych tak, by

eprasa.pl 03ed860124

uwalniały się stopniowo, przez 6 do 12 godzin, zależnie od konkretnego preparatu. Dostępne są również leki w płynie dla osób, które mają trudności z połykaniem tabletek. Taka postać pozwala dodatkowo na bardziej precyzyjne dopasowanie dawki do potrzeb pacjenta.

Są i preparaty, które przyjmuje się wieczorem zamiast rano, ale ich aktywność ujawnia się dopiero po przebudzeniu.

Według danych CDC (Centrum Kontroli i Prewencji Chorób) 70–80 proc. dzieci dobrze reaguje na stymulanty. Ponad 50 proc. doświadcza jednak pewnych skutków ubocznych – problemów ze snem, rozdrażnienia czy utraty apetytu. W takich przypadkach leczeniem drugiego rzutu mogą być preparaty nieposiadające właściwości pobudzających, choć te są skuteczne tylko u około połowy dzieci i dorosłych. Działają głównie poprzez wzmacnianie szlaku noradrenaliny w płatach czołowych mózgu oraz podnoszenie poziomu dopaminy. Należą tu m.in. atomoksetyna, klonidyna, guanfacyna i wiloksazyna.

Kluczowa dla dobrania optymalnego leku we właściwej postaci jest szczegółowa ocena pacjenta pod kątem współistniejących schorzeń i czynników ryzyka, takich jak nadciśnienie czy depresja.

– To naprawdę ważne, żebyś został dokładnie przebadany przez psychiatrę lub pediatrę – podkreśla Brown. – Trzeba bowiem wykluczyć inne problemy zdrowotne.

Eksperci zauważają, że podobnie jak w przypadku wielu leków psychiatrycznych długofalowa skuteczność farmakoterapii ADHD pozostaje stosunkowo nieprzebadana. Wspomniane wcześniej badanie MTA monitoruje pacjentów od czasu pierwszych testów w latach 90. Okazuje się, że wielu z nich w pewnym momencie życia przestało przyjmować leki.

– Mniej niż 10 proc. kontynuuje farmakoterapię przez 10 lat – mówi Swanson. Kolejne badania na bazie MTA wykazały też, że dawkę stymulantów często z czasem trzeba zwiększać, aby utrzymać ich skuteczność. Wskazuje to, że mózg chorego przyzwyczaja się do leków i wykształca na nie tolerancję – zauważa Rubia. Kwestia rozwoju tolerancji jest obecnie przedmiotem badań, a naukowcy starają się też zrozumieć, co skłania ludzi do odstawienia leków na ADHD.

ADHD jest jednym z niewielu zaburzeń psychicznych, w których leki mogą znacząco złagodzić objawy.

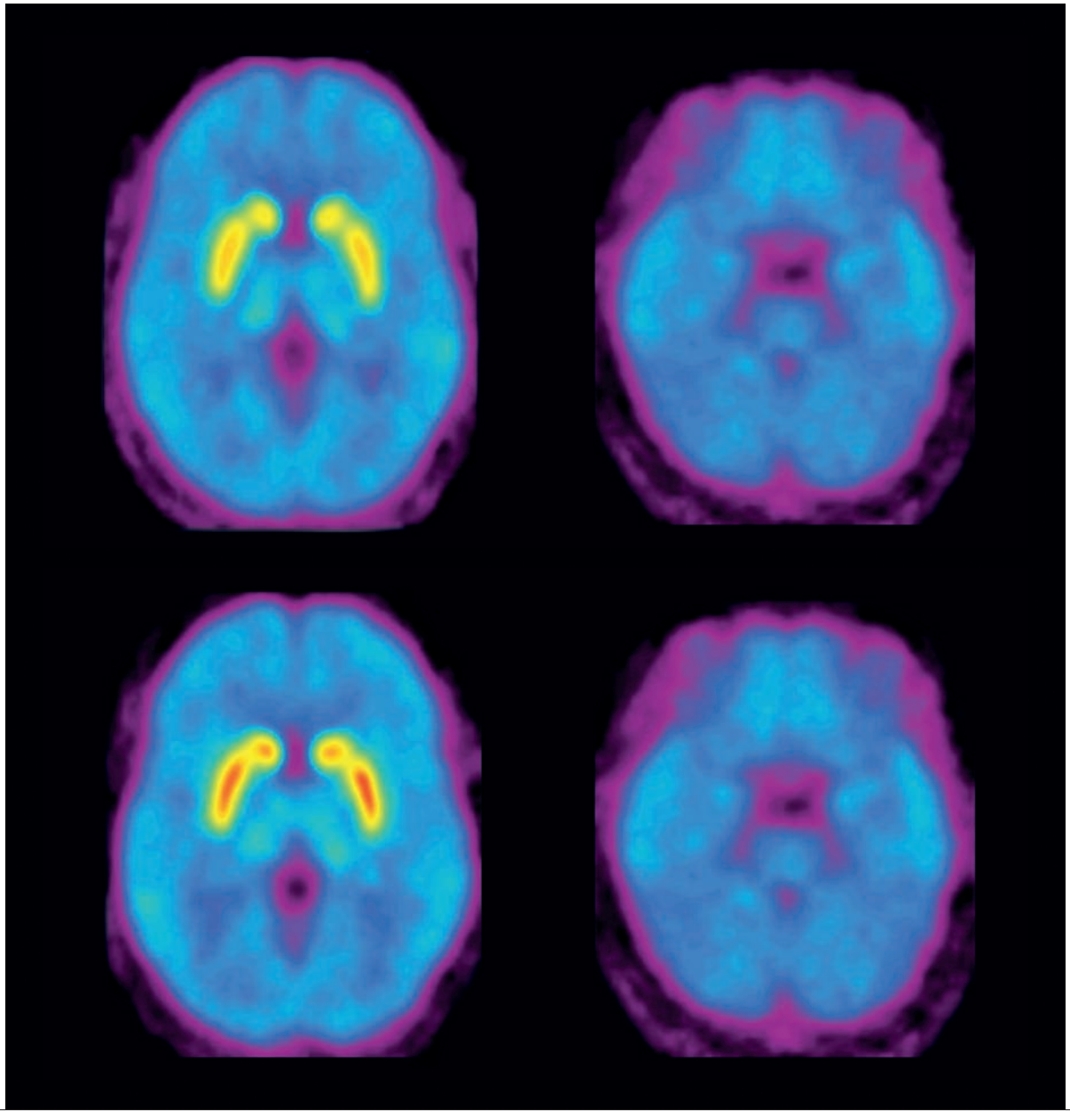
Niezależnie od tych wątpliwości naukowcy zgadzają się, że warto spróbować leczenia, nawet przez krótki czas – tydzień lub dwa, ponieważ farmakoterapia to wciąż jedna z najskuteczniejszych znanych metod leczenia tego zaburzenia. Wiadomo też, że leki te wykazują tzw. działanie ochronne.

– Osoby, które się leczą, są mniej narażone na rozwój schorzeń współistniejących, rzadziej biorą udział w wypadkach drogowych i rzadziej działają impulsywnie – mówi Rubia.

eprasa.pl 03ed860124

Brown podkreśla, że same leki nie rozwiążą wszystkich problemów związanych z ADHD. Jej zdaniem terapia behawioralna, odpowiednie metody wychowawcze, wsparcie w szkole oraz możliwość bycia wysłuchanym i zrozumianym też są niezbędne dla dzieci, które dorastają, zmagając się z ADHD. Rubia sugeruje z kolei, by pacjenci próbowali zmniejszać swoją zależność od leków, przyjmując je tylko wtedy, gdy to potrzebne – na przykład przed egzaminami – i robili sobie przerwy np. w weekendy. Taki „urlop od leków" może również zmniejszać ryzyko wykształcenia tolerancji na zażywany preparat.

Przed rozpoczęciem każdej farmakoterapii konieczna jest konsultacja z lekarzem.



Skany mózgu pacjentów z ADHD ujawniają wzrost poziomu dopaminy (na różowo) po roku leczenia metylofenidatem.

eprasa.pl 03ed860124

Henry Zhang już w dzieciństwie dowiedział się, że jest autystykiem. Jako młody dorosły otrzymał dodatkowo diagnozę ADHD.

eprasa.pl 03ed860124

Dzień z życia Henry'ego

Skuteczne radzenie sobie z ADHD to osobista podróż polegająca na odkrywaniu tego, co najlepiej sprawdza się w danym przypadku.

TEKST **DEMI GUO**

HENRY ZHANG BYŁ JESZCZE W SZKOLE podstawowej, kiedy lekarz stwierdził, że jest w spektrum autyzmu (ASD). Z oceny psychologicznej wynikało, że dzieciak najpewniej ma też ADHD, jednak matka Zhanga nie zdecydowała się na dalszą diagnostykę. Nie do końca rozumiała, jak oferowana pomoc mogłaby przynieść korzyści jej synowi. Chłopak wydawał się nie mieć żadnych problemów w szkole.

– Kłopoty sprawiało mi czytanie ze zrozumieniem, ale pamięć i rozumowanie funkcjonowały dobrze – wspomina mężczyzna. Wiele zadań wykonywałem więc bez czytania.

Był świetny w ściąganiu i rozpoznawaniu schematów w pytaniach testowych wielokrotnego wyboru. To wystarczało aż do studiów. Tam zaczął mieć problemy. Nauka stała się bardziej intensywna, a egzaminy złożone. Poszedł więc do psychologa i w wieku 19 lat okazało się – oficjalnie – że ma ADHD. Lekarz zalecił mu metylofenidat – lek powszechnie stosowany

eprasa.pl 03ed860124

w leczeniu ADHD i narkolepsji. Zrozumienie czytanych tekstów poprawiło się, zaczął też wyłapywać więcej niewerbalnych sygnałów z otoczenia.

37-letni dziś Zhang w ciągu dnia pracuje jako psycholog dziecięcy, a wieczorami jest instruktorem założonej przez jego społeczność grupy nauki samoobrony Dragon Combat Club. Ze względu na ograniczenia dostępnych możliwości nie przyjmuje leków na autyzm. Odkrył jednak, że treningi przynoszą mu korzyści terapeutyczne: budują rutynę i wzmacniają zaangażowanie społeczne.

– Trzeba utrzymywać kontakty z ludźmi, i to w miarę intensywne – wyjaśnia Zhang. – Warto uczestniczyć w życiu społeczności, być dobrym kolegą w zespole, dobrym przyjacielem. Robienie tych wszystkich rzeczy procentuje.

Trzymać się planu

Zhang spędza większość dnia, jeżdżąc po Nowym Jorku. Odwiedza szkoły i ocenia najmłodszych uczniów, tych w przedszkolach i zerówkach.

– Dajesz im do zabawy klocki i sprawdzasz, jak dobra jest ich pamięć – opowiada. Znajomość chińskiego sprawia, że zapotrzebowanie na jego usługi jest duże, przez co ma grafik wypełniony po brzegi. Niektóre dni poświęca na rozmowy telefoniczne i wypełnianie arkuszy ewaluacyjnych. Po pracy ćwiczy na siłowni. Czasami jako wolontariusz pomaga rozdzielać żywność.

Podróże, rejestrowanie danych i planowanie zajęć pozostawiają mu niewiele wolnego czasu, co zwiększa napięcie, bo Zhang już i tak ma problem z trzymaniem się planu dnia.

– Moja żona narzeka, że zwykle nie pamiętam o sprzątaniu – przyznaje. Stara się jednak, jak może. Przynajmniej raz w tygodniu odwiedza swoją nieuleczalnie chorą matkę, zazwyczaj w dni, w których jego praca to wprowadzanie danych.

– Po prostu tam siedzę i piszę na komputerze, a jednocześnie czuwam, czy wszystko u niej w porządku – opowiada.

Samodoskonalenie

Bywa zapominalski, choć dzięki lekom takie chwile są rzadsze.

Z prawej: Zhang pracuje jako psycholog dziecięcy, a oprócz tego jest też instruktorem samoobrony. Uważa, że treningi mają działanie terapeutyczne.

„Miałem problem z czytaniem ze zrozumieniem, ale moja pamięć i rozumowanie były na tyle dobre, że wiele rzeczy udawało mi się bez konieczności czytania”. – HENRY ZHANG

– Nie jestem idealny, ale w końcu każdy popełnia błędy, prawda? – pyta retorycznie.

Zarządzanie klubem i praca psychologa wymagają różnych umiejętności, ale Zhang skupia się na tym, co je łączy. Planuje grafik co do minuty.

– Musisz wyciskać z dnia jak najwięcej – twierdzi. W obu rolach musi wyznaczać cele swoim podopiecznym: dzieciom, które ocenia, i dorosłym, których trenuje. Pracując z tak różnymi osobowościami, musi dostosowywać każdą sesję do konkretnych osób i odkrywać, co je motywuje. Taki proces wymaga dbałości o szczegóły.

– Trenerzy, z którymi współpracuję, zawsze powtarzają: jeśli idziesz

eprasa.pl 03ed860124

eprasa.pl 03ed860124

na sparing tylko z myślą, że chcesz wygrać, to nie będzie dobry trening – opowiada. Gdy decydował o swoim zawodzie, psychologia była dla niego naturalnym wyborem. W tej dziedzinie mniej liczyło się wkuwanie, a bardziej praktyczne rozwiązywanie problemów. Uczył się metodą prób i błędów. Liczyło się także to, że będzie pomagać innym.

Jak zaakceptować odmienność

Początkowo Zhang działał w strukturach tzw. wczesnej interwencji. Uczestniczył w licznych spotkaniach, podczas których rodzice byli jak ogłuszeni wiadomością, że ich dziecko może mieć autyzm. Tak jak w przypadku jego matki ich pierwszą reakcją było niedowierzanie, że z ich dzieckiem może być coś „nie tak".

Wybierając ścieżkę zawodową, Zhang zdecydował się na taką, dzięki której może pomagać innym.

eprasa.pl 03ed860124

Zwiększaj swoją kreatywność

Skierowywanie swoich talentów na odpowiednie tory może przynieść korzyści i tobie, i innym.

TEKST **DEMI GUO**

Gdzieś między wszystkimi swoimi obowiązkami Zhang znajduje czas na wyrażanie siebie. Opublikował pamiętnik zatytułowany *IvoryFall*, w którym w pierwszej osobie opisał codzienną agresję oraz hejt wobec Azjatów w czasie pandemii COVID-19. Przedstawia w nim wydarzenia, które doprowadziły go do założenia Dragon Combat Club – głównego ujścia dla jego kreatywności.

Klub prowadzi kanał na YouTubie, gdzie publikuje filmiki o sposobach samoobrony. Jest też gra, której uczestnicy uczą się rozbrajania przeciwników. Członkowie sekcji samoobrony tłoczą się np. między pachołkami, co ma symulować ograniczoną przestrzeń na peronie metra. Jeden krok poza wyznaczoną linię oznacza upadek na tor. Zhang ciągle pracuje nad uatrakcyjnieniem sesji samoobrony w klubie, tak by były zabawne. Często organizuje pokazy podczas lokalnych wydarzeń.

Znalezienie czasu na takie planowanie jest trudne, a pomysły Zhanga często upadają przez trudności w komunikacji z innymi, co jest powszechnym doświadczeniem u osób z ASD. Odbiorcy nie zawsze rozumieją jego objaśnienia ruchów, a odczytywanie ich reakcji na podstawie sygnałów niewerbalnych to dla niego prawdziwe wyzwanie.

– Żyję w społeczeństwie, w którym ludzie wzbraniają się przed przyjęciem odpowiedzialności. Nie chcą sobie „brudzić rąk" – mówi Zhang. – Muszę znaleźć sposób, by im pomagać, i robić to w takiej formie, która nie wpędzi mnie w kłopoty. Ale cóż, to przecież właśnie kreatywność, prawda?

W ciągu ostatniej dekady zaobserwował jednak, jak wzrost świadomości na temat zdrowia psychicznego i ewolucję postawy rodziców.

– Ich dzieci chodzą do szkół i na studia. Oni widzą więc, że to nie koniec świata – mówi.

Generacyjna zmiana

Gdy zapytać go, czy w jego rodzinie występowały problemy psychiczne, odpowiada: „To możliwe". Jego urodzona w Chinach matka podejrzewa, że w dzieciństwie miała problemy z opanowaniem chińskiego. Jednak w tamtych czasach psychiczny aspekt zdrowia często ignorowano.

Gdy Zhang dorastał, jego matce mogło się wydawać, że jego obecny zawód to coś w rodzaju astrologii. Wtedy choroby psychiczne były spychane na margines. Jego matka, lekarka, zdobyła wykształcenie bez leków czy specjalistycznego wsparcia.

– Sama pokonała te wszystkie trudności – opowiada syn. Ale to nie znaczy, że dziś ludzie powinni przechodzić przez to, jeśli nie muszą.

eprasa.pl 03ed860124

ADHD

PRODUCED BY
NATIONAL GEOGRAPHIC PARTNERS, LLC
1145 17th Street NW
Washington, DC 20036-4688 USA

Copyright © 2025 National Geographic Partners, LLC. All rights reserved.

NATIONAL GEOGRAPHIC oraz Yellow Border Design (Projekt Żółtej Ramki) są znakami towarowymi National Geographic Society, używanymi na podstawie licencji.

Medyczna konsultacja merytoryczna:
Kira Graves, psycholożka i terapeutka specjalizująca się w ADHD.

NATIONAL GEOGRAPHIC POLSKA

ADRES REDAKCJI:
ul. Marynarska 15, 02-674 Warszawa

REDAKTOR NACZELNY
Łukasz Załuski
ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO
Agnieszka Franus
DYREKTORKA ARTYSTYCZNA
Iwona El Tanbouli-Jabłońska
SEKRETARZ REDAKCJI
Sławomir Borkowski
KARTOGRAFKA
Joanna Kopka
FOTOEDYCJA
Teresa Tuleja
KOORDYNATORKA
Martyna Szczepanik
REDAKCJA ONLINE
ng@burdamedia.pl
REDAKTOR PROWADZĄCY
Jan Stradowski
ZESPÓŁ REDAKCYJNY
Jonasz Przybył, Magdalena Rudzka, Szymon Zdziebłowski, Sabina Zięba
REDAKTORKA MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH
Katarzyna Kogut
STRONA INTERNETOWA
www.national-geographic.pl
TŁUMACZKA NUMERU
Małgorzata Załoga
KOREKTOR
Tomasz Cholaś
REDAKCJA
ng@burdamedia.pl
PATRONATY MEDIALNE
patronaty-ng@burdamedia.pl

BurdaMedia Polska

WYDAWCA

Burda Media Polska Sp. z o.o.,
ul. Marynarska 15, 02-674 Warszawa,
tel. (22) 360 38 00, *www.burdamedia.pl,*
licencjobiorca National Geographic Society oraz National Geographic Partners.

ZARZĄD:
CHIEF EXECUTIVE OFFICER Maciej Klepacki
CHIEF OPERATING OFFICER Tomasz Jażdżyński

REKLAMA:
biuro.reklamy@burdamedia.pl
CHIEF COMMERCIAL OFFICER Tomasz Kuisz
SALES DIRECTOR MULTIMEDIA LUXURY & LIFESTYLE Małgorzata Gurbała
LUXURY & PEOPLE TEAM LEADER Ewelina Dorda
ZESPÓŁ: Anna Urbaniak, Dominika Chojnowska

KOORDYNATOR WYDANIA Edyta Brzezicka

MARKETING:
MARKETING & COMMUNICATIONS DIRECTOR
Małgorzata Nocuń-Zygmuntowicz
BRAND MANAGER Katarzyna Zalewicz
BUSINESS DEVELOPMENT MANAGER
Edyta Piecyk

PRODUKCJA:
DYREKTOR PRODUKCJI Krzysztof Kraszewski

DYSTRYBUCJA:
DYREKTOR DYSTRYBUCJI I PRENUMERATY
Tomasz Kałuża

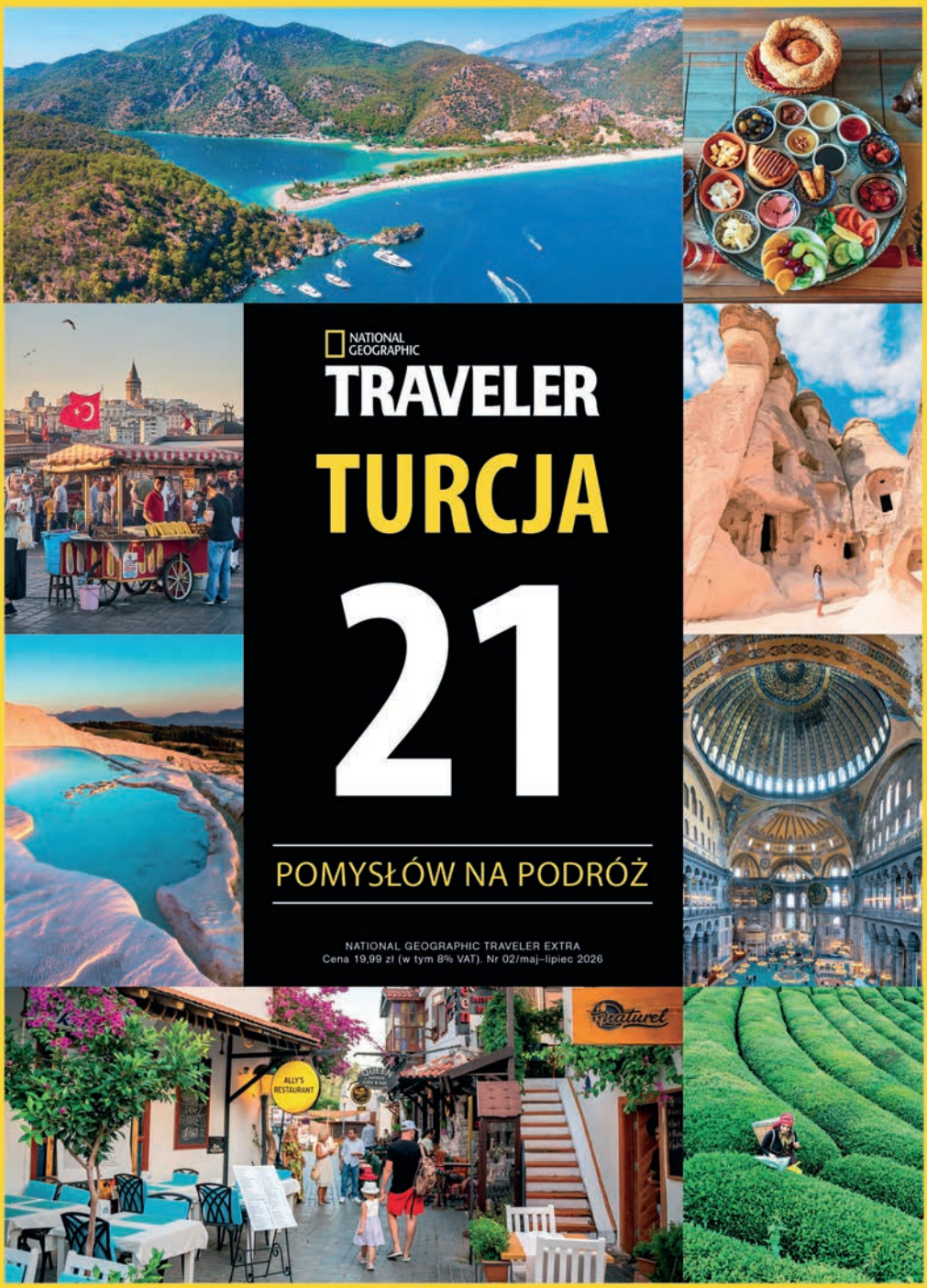
PRENUMERATA I SPRZEDAŻ WYSYŁKOWA:
CUSTOMER SERVICE COORDINATOR
Mariola Burdecka

Biuro Obsługi Klienta, ul. Marynarska 15, 02-674 Warszawa, infolinia tel: (22) 360 39 09 (pon.-pt. godz. 9.00–17.00),
e-mail: bok@burdamedia.pl,
numer rachunku do wpłaty za prenumeratę:
ING 04 1050 0086 1000 0090 3172 2706

SPIS ILUSTRACJI:
Okładka Anna Godeassi; 4, Rawpixel/iStock/Getty Images; 6, Anna Godeassi; 8–9, Milles Team, Stocksy; 11, LAUME/BSIP/SCIENCE PHOTO LIBRARY; 12, Maskot/Getty Images 14–15, Charly Kurz/laif/Redux; 16, Rob and Julia Campbell, Stocksy; 18–19, Maskot/DigitalVision/Getty Images; 21, Elizaveta Starkova/Moment/Getty Images20, Ekaterina Goncharova/Moment/Getty Images; 24–25, Sergey Naravskih, Stocksy; 27, Anna Godeassi; 28–29, Ángela Rober, Stocksy; 31, Saskia Albers/Moment/Getty Images; 32, Anna Godeassi; 34–35, Jakub i Jedrzej Krzyszkowski, Stocksy; 37, OCTAVIO JONES/The New York Times/Redux; 38–39, Hernandez & Sorokina, Stocksy; 41, Catherine Falls Commercial/MomentGetty Images; 42–43, Maak Roberts, Gallery Stock; 44, Lisa Winner Photography; 45, Lisa Winner Photography; 47, Anna Godeassi; 48–49, Wolfhard Koeppe, Gallery Stock; 50, Millennium Images, Gallery Stock; 51, STRF/STAR MAX/IPx; 52, Cavan Images/Cavan/Getty Images; 54–55, Brothers91/E+/Getty Images; 56, Chen, Xiong & Ai, Chunqi & Liu, Zhongchun & Wang, Gang. (2024). Neuroimaging studies of resting-state functional magnetic resonance imaging in eating disorders. BMC Medical Imaging; 57, Danil Nevsky, Stocksy; 58–59, istetiana/Moment/Getty Images; 61, Anna Godeassi; 62–63, Viktoriya Skorikova/Moment/Getty Images; 64–65, Johner Images/Johner Images Royalty-Free/Getty Images; 66, Carmen Palma, Stocksy; 67, Natalie JEFFCOTT, Stocksy; 68, Anna Godeassi; 70–71, Maresa Esmee, Stocksy; 72 (górne), Kateryna Kon / Science Source; 72 (dolne), Karl Gaff / Science Photo Library; 75, Ball & Albanese, Trunk Archive; 76, Sandy Carson, Gallery Stock; 77, Anna Godeassi; 79, Duet Postscriptum, Stocksy; 80, Magnus Wennman/National Geographic Image Collection (wszystkie); 81, Joris van Gennip/laif/Redux; 82–83, MOLLY MATALON/The New York Times/Redux; 84–85, Heiner Müller-Elsner/laif/Redux; 86, VISUALSPECTRUM, Stocksy; 87, Creative Touch Imaging Ltd/NurPhoto/Associated Press; 88–89, Creative Touch Imaging Ltd./NurPhoto via AP; 91, dzięki uprzejmości Brookhaven National Laboratory; 92–93, Stephanie Mei-Ling, National Geographic; 95, Stephanie Mei-Ling, National Geographic; 96, Stephanie Mei-Ling, National Geographic; 99, Jordan Siemens/Getty

eprasa.pl 03ed860124

JUŻ W SPRZEDAŻY!



Zamów magazyn na kultowy.pl

www.national-geographic.pl natgeopl

octenisept®

KROK 1

octenisept® spray

1 MIN.

Odkaża
w 1 minutę[1]

50 ml | Lek OTC[4]

KROK 2

octenisept® żel

Przyspiesza
gojenie ran[2]

20 ml | Wyrób medyczny[3,5]

schülke

1. octenisept® 100 g płynu zawiera substancje czynne: Octenidinum dichydrochloridum (oktenidyny dichlorowodorek) 0,10 g, Phenoxyethanolum (fenoksyetanol) 2,00 g.
Wskazania do stosowania: octenisept® jest wskazany do: odkażania i wspomagającego leczenia małych, powierzchownych ran oraz dezynfekcji skóry przed zabiegami niechirurgicznymi; wspomagającego postępowania antyseptycznego w obrębie zamkniętych powłok skórnych po zabiegach – np. szwów pozabiegowych; wielokrotnego, krótkotrwałego leczenia antyseptycznego w obrębie błon śluzowych i sąsiadujących tkanek przed i po procedurach diagnostycznych w obrębie jamy ustnej, narządów płciowych i odbytu, w tym pochwy, sromu i żołędzi prącia, a także przed cewnikowaniem pęcherza moczowego; w pediatrii (m.in. do pielęgnacji kikuta pępowinowego); do dezynfekcji jamy ustnej (np. afty, podrażnienia spowodowane noszeniem aparatu ortodontycznego lub protezy dentystycznej); ograniczonego czasowo, wspomagającego leczenia antyseptycznego grzybicy międzypalcowej; w obrębie narządów rodnych, np. stanach zapalnych pochwy, a także w obrębie żołędzi prącia mężczyzny. octenisept® jest przeznaczony do stosowania u dorosłych i dzieci w każdym wieku.
2. Hämmerle G.,Strohal R. Efficacy and cost effectiveness of octenidine wound gel in the treatment of chronic venous leg ulcers in comparison to modern wound dressings, 2016, International Wound Journal
3. octenisept® żel
Żel, 20ml, wyrób medyczny, stosowanie i działanie
Octenisept® żel jest stosowany na ostre zranienia skóry, takie jak otarca, rany cięte i lekkie oparzenia (I-szego i II-giego stopnia), np. oparzenie słoneczne. Octenisept® żel stwarza wilgotne warunki niezbędne do prawidłowego gojenia się rany, co ułatwia namnażanie komórek odpowiedzialnych za procesy naprawcze. Ponadto chroni ranę przed infekcją. Dzięki swojej wyjątkowej formule octenisept® żel optymalnie zaopatruje ranę w wilgoć i tworzy barierę ochronną przed bakteriami. Ponadto żel ogranicza powstawanie blizn podczas gojenia rany. Dzięki efektowi chłodzącemu octenisept® żel łagodzi ostry świąd. octenisept® żel jest bezbarwny i nie powoduje pieczenia podczas nakładania.

Producent Schülke & Mayr GmbH • Robert-Koch-Str. 2 22851 Norderstedt • Niemcy. Podmiot odpowiedzialny za reklamę: Schulke Polska Sp. z o.o.

OCTS/C/2026-02/589

4. To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania i tylko wtedy, gdy jest to konieczne. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

5. To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

eprasa.pl 03ed860124