

Teczka

kart pracy

dla psychologa i psychoterapeuty

ADHD u dorosłych



Wybierz jedną konkretną sytuację, w której trudno było ci zrobić to, co było dla ciebie ważne lub gdy z powodu objawów pojawiły się problemy. Nie szukamy winy. Chcemy zrozumieć, co doprowadziło do reakcji, co ją podtrzymało i gdzie następnym razem możesz zrobić coś inaczej.

ROZUMIENIE SYTUACJI

Co się wydarzyło?	Kiedy, gdzie?	Czego w tej sytuacji potrzebowałem(-am)?
Opisz <u>konkretną</u> sytuację, a nie ogólnie problem:		

CZY BYŁEM/BYŁAM BARDZIEJ PODATNY NA REAKCJĘ?

Uwaga: W DBT podatność oznacza to, że w danym momencie jesteś bardziej narażony(-a) na silne emocje, impulsywne reakcje albo trudności z regulacją emocji. Każdy człowiek ma momenty większej i mniejszej podatności. Nie oznacza to, że coś jest z tobą nie tak ani że masz mniej silnej woli. Podatność może zmieniać się z dnia na dzień, a nawet w ciągu jednego dnia.

Na twoją podatność mogą wpływać m.in.:

- niewyspanie lub zmęczenie,
- głód i nieregularne jedzenie,
- stres,
- przeciążenie bodźcami lub zadaniami,

Co działo się przed opisywaną sytuacją?

Czynnik podatności	Czy występował?	W jaki sposób mógł wpłynąć na mnie?
Mało snu/zmęczenie	☐	
Głód/nieregularne jedzenie	☐	
Dużo bodźców/przeciążenie	☐	
Dużo zadań/przeciążenie poznawcze	☐	
Substancje psychoaktywne	☐	
Choroba fizyczna	☐	
Brak leków	☐	

Co jeszcze zwiększało moją podatność:

Osoby z ADHD mogą doświadczać trudności w utrzymaniu uwagi na jednym zadaniu, szczególnie gdy w otoczeniu pojawiają się nowe, interesujące lub wymagające natychmiastowej reakcji bodźce. Czasem prowadzi to do tzw. **pętli rozpraszania** – jedno zadanie uruchamia kolejne, a pierwotny cel zostaje odsunięty na dalszy plan.

Przykładowo: idziesz do kuchni, żeby zrobić sobie herbatę, ale zauważasz bardzo dojrzałego banana. Postanawiasz więc upiec ciasto. Sięgając do szafki po miskę, zauważasz kurz i zaczynasz go wycierać. Po chwili orientujesz się, że zamiast przygotowywać herbatę, zajmujesz się już zupełnie innym zadaniem.

Taki schemat może być znajomy osobom z ADHD. Pomocne może być **rozpoznawanie momentów, w których uwaga odchodzi od pierwotnego celu, oraz zastanowienie się, gdzie można było przerwać ten ciąg zdarzeń.**

Przykład:

Sytuacja	W jaki sposób można było przerwać tę pętlę?
W drodze do samochodu przypominasz sobie, że nie masz przy sobie identyfikatora potrzebnego do wejścia do pracy.	
Wracasz do domu po kartę, ale po drodze zauważasz, że po śniadaniu został nieumyty talerz.	
Chcesz włożyć talerz do zmywarki, ale zauważasz, że zmywarka jest pełna czystych naczyń, więc zaczynasz je wyjmować i chować do szafek.	
W pośpiechu upuszczasz miskę, która rozbija się na podłodze.	
Podczas zbierania kawałków szkła kaleczysz się w palec.	

Zastanów się:

W którym momencie można było zatrzymać ten ciąg zdarzeń i wrócić do pierwotnego celu? Co mogłoby w tym pomóc?

Twój przykład:

Sytuacja	W jaki sposób można było przerwać tę pętlę?