

Opmærksomhedsforstyrrelser

Definition

Medicinsk navn:

Attention Deficit Hyperactivity Disorder/hyperkinetisk forstyrrelse

Forkortet:

"ADD" eller "ADHD".

Problemer på følgende områder:

Opmærksomhed (dvs. koncentration)

Hyperaktivitet (dvs. at bevæge sig for meget, ikke at kunne sidde stille længe)

Impulskontrol (dvs. dårlig selvkontrol)



Mulige årsager

- Genetiske faktorer:
AD(H)D kører ofte i familier
- Miljøfaktorer:
Hvis moderen blev udsat for et skadeligt miljø under graviditeten
- Neurobiologiske årsager:
Hjernestrukturen hos mennesker med ADHD kan være anderledes end den gennemsnitlige person

Hvad du kan gøre

- Adfærdsterapi
- Ergoterapi
- Neurofeedback
- Medicin
- Find grupper og venner, der har lignende problemer, og som du kan dele dine erfaringer med
- Styrk selvtilliden ved at huske, hvad du er god til, og hvad du allerede har opnået



Co-funded by
the European Union

Dette projekt blev finansieret med støtte fra Europa-Kommissionen. Forfatteren alene er ansvarlig for indholdet af denne publikation; Kommissionen er ikke ansvarlig for yderligere brug af oplysningerne heri.



health4youth.eu