

# WSZYSTKO

CO POWINNO SIĘ  
WIEDZIEĆ

# ○ ADHD

#MiesiacADHD

## CZYM JEST ADHD?

ADHD to **neuroróżnorodność**.

Oznacza to , że mózgi osób  
z ADHD **działają inaczej**.

**Nie gorzej, tylko  
inaczej.**

#MiesiacADHD



@atypowadzieczyna



## FAKTY O ADHD

ADHD mogą mieć  
i mężczyźni  
i kobiety!



**Nie można wyleczyć objaw  
ADHD, ale mogą one się  
nasilać i łagodzić w różnych  
etapach życia.**

*#MiesiacADHD*



## FAKTY O ADHD

ADHD można  
zdiagnozować też  
w wieku dorosłym.



**Nie każda osoba z ADHD ma  
problemy z nauką!**

*#MiesiacADHD*



## FAKTY O ADHD

ADHD nie oznacza,  
że ktoś jest mniej  
inteligentny lub  
zdolny.



Osoby z ADHD po prostu  
przetwarzają informacje inaczej  
niż osoby bez ADHD.

*#MiesiacADHD*



@stypowadziewczyna

## FAKTY O ADHD

ADHD często współwystępuje  
z innymi zaburzeniami, takimi jak  
lęk, depresja, czy zaburzenia snu.

Często występują też  
wraz z spektrum  
autyzmu!

# AUDHD

I wtedy to się nazywa



*#MiesiacADHD*



@stypowadziewczyna

## TYPY ADHD

ADHD można podzielić na trzy podstawowe podtypy:

ADHD Z PRZEWAGĄ DEFICYTU UWAGI

ADHD Z PRZEWAGĄ  
NADPOBUDLIWOŚCI-  
IMPULSYWNOŚCI

ADHD TYPU MIESZANEGO

*#MiesiacADHD*



@atypowadziewczyna

## MIEĆ ADHD

To jak mieć przeglądarkę z 50 otwartymi kartami... i nie wiesz, skąd dochodzi muzyka!



Albo jak próbować ugotować obiad, ale po drodze odkrywasz, że trzeba posprzątać lodówkę, naprawić kran, a ostatecznie kończysz siedząc na podłodze, czytając książkę o kosmosie... bo czemu nie?

*#MiesiacADHD*



@atypowadziewczyna

## PLUSY ADHD



Można mieć bardzo satysfakcjonujące życie z ADHD!

ADHD może sprawiać, że codzienne zadania są nieco bardziej ekscytujące **(bo nigdy nie wiesz, czym się zainteresujesz po drodze)**

#MiesiacADHD



@atypowadziewczyna

## ADHD

# TO SPEKTRUM

Nie ma dwóch tych samych osób z ADHD.

Osoby z ADHD dzielą podobne objawy, ale o różnym nasileniu!

#MiesiacADHD



# Bycie osobą z ADHD jest jak...

Przykłady jak się może czuć osoba z ADHD



## Bycie osobą z ADHD jest tak...



Granie w grę komputerową, w której co chwilę pojawia się nowe zadanie do wykonania – masz mnóstwo misji do zrealizowania, ale kończysz walcząc z królikami w grze przygodowej, bo to jest „teraz bardziej interesujące”!



@atypowadziewczyna

## Bycie osobą z ADHD jak tak...

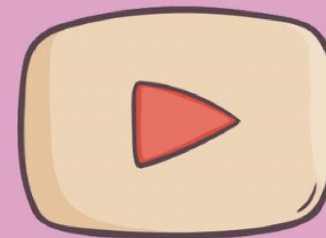


Próba zrobienia porządku w pokoju, ale każdy napotkany przedmiot to wspomnienie, które odciąga cię od zadania – nagle zaczynasz przeglądać zdjęcia z wakacji sprzed 10 lat!



@atypowadziewczyna

## Bycie osobą z ADHD jest jak...



Posiadanie niekończącej się listy filmów do obejrzenia, ale za każdym razem, gdy wybierasz coś, nagle nadchodzi cię ochota na zupełnie inny gatunek – a ostatecznie kończysz na YouTube, oglądając filmy o kotach!



@atypowadziewczyna

**Bycie osobą z ADHD jest  
jak...**



**Bycie artystą malującym na  
płótnie bez końca – masz wiele  
kolorowych pomysłów i wizji,  
ale czasami brakuje ci  
konsekwencji, by dokończyć  
swoje dzieło!**



@atypowadziewczyna

**Bycie osobą z ADHD jest  
jak...**



**Uczestniczenie w wielkim  
konkursie talentów – masz  
mnóstwo różnych umiejętności,  
które błyszczą, ale czasem nie  
możesz się zdecydować, którą  
z nich pokazać jako pierwszą!**



@atypowadziewczyna