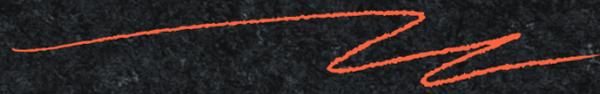


Martina Migliore



I **N** **S** **I** **d** **e** **A** **d** **H** **D**



Dalla neuropsichiatria all'esperienza quotidiana
di un mondo interiore, pieno di stimoli e sempre
in movimento



LA MIA ESPERIENZA

PSICOLOGA E PSICOTERAPEUTA

- PHD IN PSICOBIOLOGIA
- RICERCATRICE NELLE NEUROSCIENZE COMPORTAMENTALI
- PSICOTERAPEUTA COGNITIVO COMPORTAMENTALE CON ADULTI E ADOLESCENTI
- DIRETTORE DELLO SVILUPPO E DELLA FORMAZIONE IN SERENIS

 serenis

m A M m a

**10 anni
ADHD
combinato
DOP
Disregolazione
emotiva
104 con gravità
In cura dai 4
anni con
Metilfenidato,
Litio e
Aripiprazolo**



Sono anche un formatore e docente di Parent Training per l'ADHD

Cosa implica??

Un insieme di difficoltà che incontrano alcuni individui nel mantenere la propria attenzione su un compito, e controllare l'impulso ad agire e regolare la propria attività in generale

CARATTERISTICHE

DISATTENZIONE: Difficoltà a concentrare e mantenere l'attenzione su un compito per un tempo prolungato

IMPULSIVITA': Difficoltà a controllare le proprie azioni o reazioni in base al contesto o le richieste

IPERATTIVITA': Tendenza al movimento e all'azione perpetua, anche senza scopi precisi

CHE COS'E' IL DISTURBO DA
DEFICIT DI
ATTENZIONE/IPERATTIVITA'
(DDAI)
(ATTENTION DEFICIT
HYPERACTIVITY DISORDER -
ADHD)?



CAUSE E RISCHI GENERALI

QUANTO SPESSO?

3-5% popolazione scolare

Prevalenza maschi

Coesistenza con Disturbi dell'apprendimento 35-50% casi

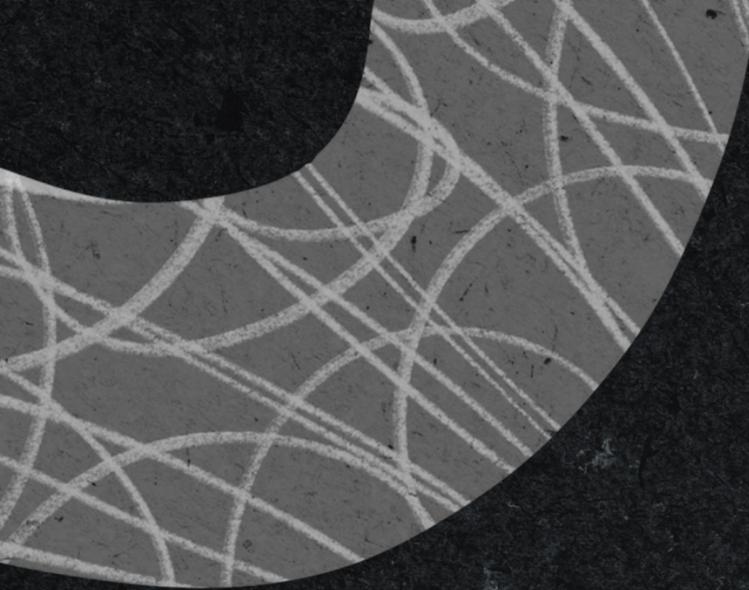
PERCHE'?

Fattori genetici e costituzionali riguardo funzionamento sistema nervoso centrale: dinamico, non organico!

Interazione temperamento e ambiente familiare e sociale: peggioramento predisposizione già esistente

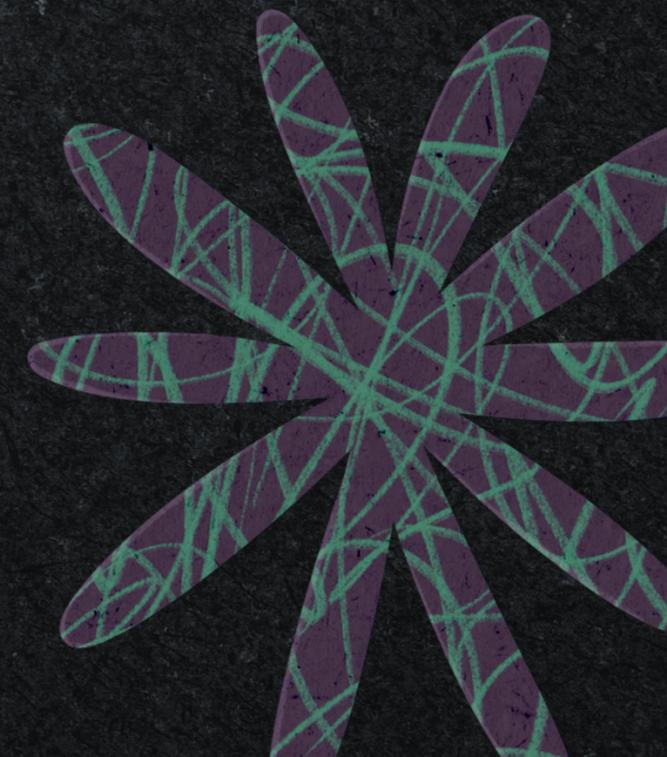
POSSIBILI RISCHI FUTURI

Problemi della condotta in adolescenza ed età adulta in assenza di interventi efficaci



FACCIAMO UN ESPERIMENTO
INSIEME

DI CHE TESTO SI TRATTA?





di

m R i O A
T R V I



p i u na

CAMMINI

e

no

A

o

S

C

che

str

v

VITA

u

r

a

e

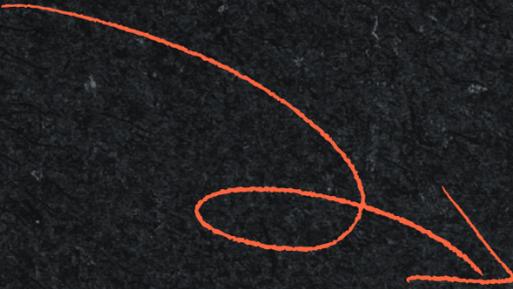
s

A

r

PEOPLE





**Nel mezzo del cammin di nostra vita, mi
ritrovai per un selva oscura**



REAZIONI E MECCANISMI DI DIFESA

QUALI SONO GLI
EFFETTI NELLA
VITA QUOTIDIANA?

1. Scarso rendimento
scolastico/lavorativo

2. Scarsa opinione di sè e autostima
instabile

3. Difficoltà di relazione con i coetanei

4. Aggressività verbale e fisica

Tendenza alla ricerca di **nuovi stimoli** senza poi saper suddividere e mantenere l'attenzione fra essi

Incapacità a gestire e controllare il proprio comportamento in base ai dati e alle richieste: **insufficiente dialogo interno**

Sfiducia cronica nelle proprie possibilità dopo ripetuti fallimenti

Incapacità di **contenere reazioni emotive esplosive**

DA COSA DIPENDE IL
COMPORTAMENTO?

e sicuramente cosa lo peggiora...

IMPARIAMO A:

COSA
POSSIAMO
FARE PER
AIUTAR-CI ?

Step 1. Regolare le aspettative: il DDI è una sindrome complessa, **non un capriccio**

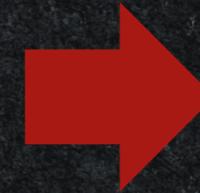
Step 2. Valutare il contesto in cui si manifestano i problemi con lo **scopo di anticiparli**

Step 3. Quadro delle reali potenzialità del bambino **al netto del DDI**

**COSA
POSSIAMO
FARE PER
AIUTAR-LI ?**

ISTRUZIONI BREVI E COERENTI

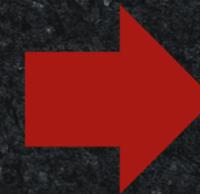
“Quando vai in camera metti tutto apposto e poi lavati i denti”



*Rimetti i Lego dentro al cesto
+
Lavati i denti*

RINFORZI POSITIVI PUNTUALI

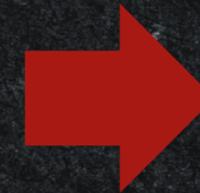
“Ecco vedi che se ti impegni combini qualcosa di buono?”



“Ho visto che hai messo il piatto sporco nel lavandino come ti avevo chiesto: bravo, lo apprezzo molto”

POCHE REGOLE DA RISPETTARE SEMPRE

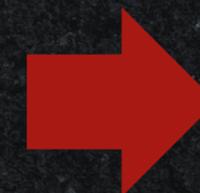
“per questa volta lasciamo stare, ma dalla prossima fai quello che dico!”



Scegliamo poche regole che siamo sicuri di riuscire a far rispettare sempre: “Se non completi almeno questa pagina di compiti non scendi a giocare”

**NOI SIAMO L'ESEMPIO PIU' IMPORTANTE
CHE HANNO**

“Non stare sempre col cellulare in mano!”



“Mi rendo conto che anche io passo molto tempo al cellulare, proviamo a metterlo da parte insieme”

RISORSE PRATICHE PER ORGANIZZARE LE ATTIVITÀ E CONCENTRARSI



ADHD Intense Relief

Brano

ADHD Music 432Hz

Concentrational Brain • ADHD Intense Relief for Studying: ADHD Music Therapy, Binaural Beats • 2020 • 4:16 • 272.065

IN DEFINITIVA

Il DDI mette a dura prova sia figli che genitori e interferisce pesantemente con lo sviluppo di relazioni serene, sia in famiglia che all'esterno

RICORDIAMO CELO!!

- **Ascolto**
- **Compassione**
- **Richiesta di aiuto**



Noi e i nostri figli non siamo nemici: ma ospiti scomodi della stessa barca sgangherata (che è preziosa perchè è l'unica che abbiamo)



E QUANDO NON NE POSSO PIU'??

La mindfulness comprende un insieme di tecniche, che favoriscono l' "ancoraggio", cioè rimettere i piedi a terra quando la nostra mente ci trascina nell'angoscia

Generalmente sono esercizi di meditazione, che utilizzano il respiro come ancora



Mindfulness informale!!!

E se non sono bravo a meditare???



Proviamo.....



RISORSE UTILI

- **Associazione italiana famiglie ADHD** <https://www.associazioneaifa.it/>
- **Blog personale di una ragazza diagnosticata ADHD a 29 anni: risorse e app utili** <https://www.theminiadhdcoach.com/adhd-blog>
- **Canale youtube informativo molto completo**
<https://www.youtube.com/@HowtoADHD>
- **Risorsa scientifica online con free downloads**
<https://www.additudemag.com/category/manage-adhd-life/>
- **Blog personale in formato fumetto** <http://adhd-alien.com/>
- **Free download di planner utili** <https://thecenteredlife.co/links?fbclid=PAAaaNRvv3TK9WHtLpM3jG8uKBbPA6D3gaT-d5e3iYP3ws8kitNH-LoW2zbT0>
- **Sito di suoni modificabili molto ricco, con timer programmabile**
<https://mynoise.net/>
- **Lista App utili nell'organizzazione della quotidianità**
<https://www.healthline.com/health/adhd/top-iphone-android-apps>

THANK YOU!!!

DOTTORESSAMIGLIORE.IT

