

ADHD nell'adulto tra difficoltà nella diagnosi e adattamento ad una vita troppo confusionaria

*Dott.ssa Martina Migliore
Psicologa e Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale*

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*



...e sono una mamma interessata all'argomento!

- 11 anni, ADHD, DOP e Disregolazione emotiva
- 44 anni, ADHD tipo combinato



Di cosa parleremo in questa formazione

1. Cos'è L'ADHD?

Dall'età evolutiva all'età adulta

2. Le difficoltà

Si tratta di una sindrome complessa

3. Il trattamento

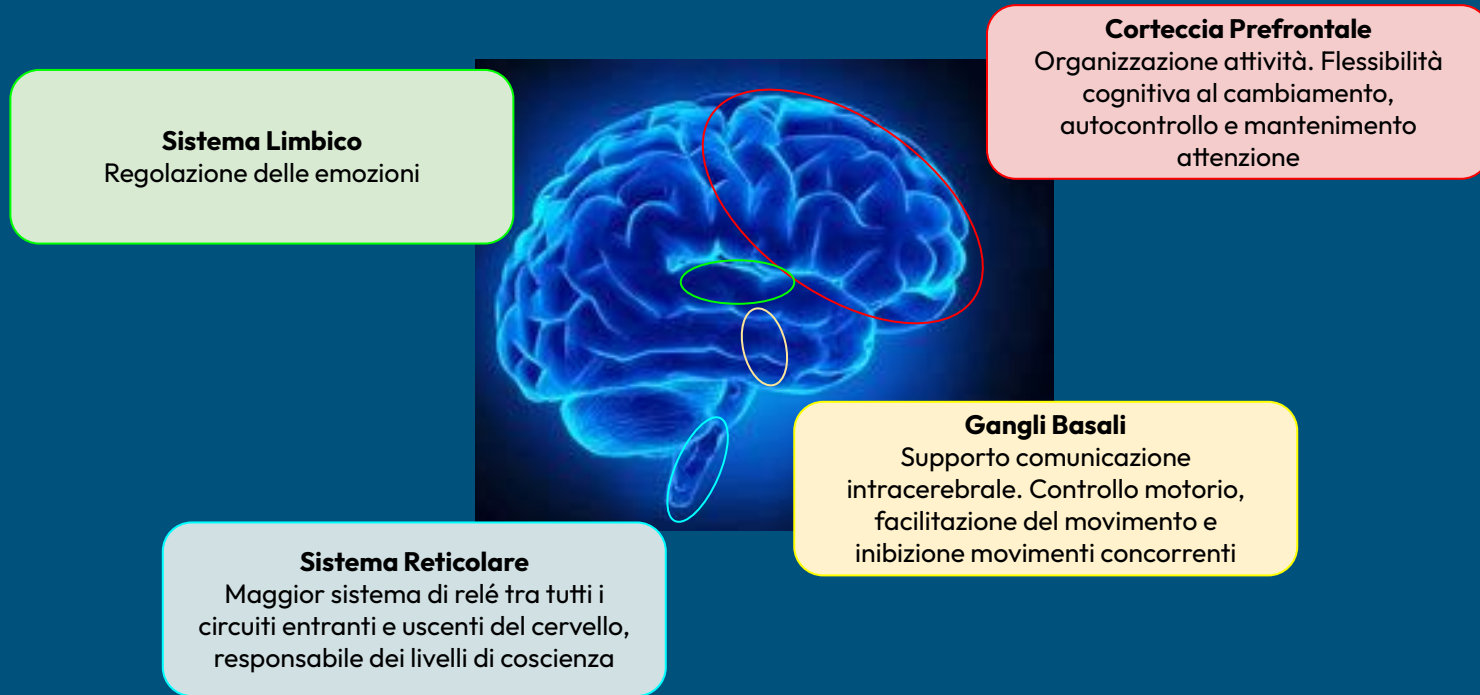
Farmacologia e Psicoterapia a lavoro...possibilmente insieme a tutto il resto!

4. Le Strategie pratiche

Tips pratici da consigliare da usare nel quotidiano

Cos'è l'ADHD?

Come l'ADHD influenza il nostro cervello



Epidemiologia e Caratteristiche

Il **disturbo da deficit di attenzione e iperattività (ADHD)**, uno dei disturbi neuropsichiatrici più comuni dell'infanzia e dell'adolescenza, molto spesso persiste negli adulti (**presente nel 3,5% circa della popolazione adulta**).
E' un disturbo **neurobiologico con una forte componente genetica**

Dal 66% al 90% dei bambini con ADHD continuerà a soddisfare i criteri diagnostici anche in età adulta



- Difficoltà nel mantenere l'attenzione
- Rimanere concentrati
- Gestione del tempo,
- Impulsività
- Difficoltà nel gestire compiti sequenziali

FUNZIONI ESECUTIVE

I sintomi interferiscono con altre aree della loro vita, come la stabilità finanziaria, le relazioni e la salute.

Diversi tipi di ADHD

Disattento



- Errori dovuti a imprudenza
- Soglia di attenzione brevissima
- Perdita frequente di oggetti
- Distrazione continua

Combinato




- Tipo di ADHD più comune
- Sintomi da disattenzione e iperattività-impulsività insieme

Iperattivo




- Agitazione motoria mani, piedi e postura
- Movimento continuo come “guidato da un motore”
- Parla eccessivamente e interrompe gli altri con impulsività
- Difficoltà a rispettare turni


Le difficoltà



Disregolazione emotiva
attraverso tre dimensioni,
ovvero il controllo della
rabbia, la labilità affettiva e
l'iper-reattività emotiva



**Iperfoco noia vissuta
come vuoto da colmare
all'istante passando da
un'attività all'altra**




**Diagnosi in età adulta
senza supporto
farmaco-terapeutico
nell'arco di crescita**



Si tratta di una sindrome complessa



**Bassa autostima e
autoefficacia
appresa**



**Scarse capacità
sociali, percezione
mente altrui e
reciprocità**

**Alto grado di comorbidità
con altri disturbi
psichiatrici quali l'ansia, i
disturbi dell'umore, il
controllo degli impulsi e
l'abuso di sostanze**

Perchè non sono stato diagnosticato da piccolo?

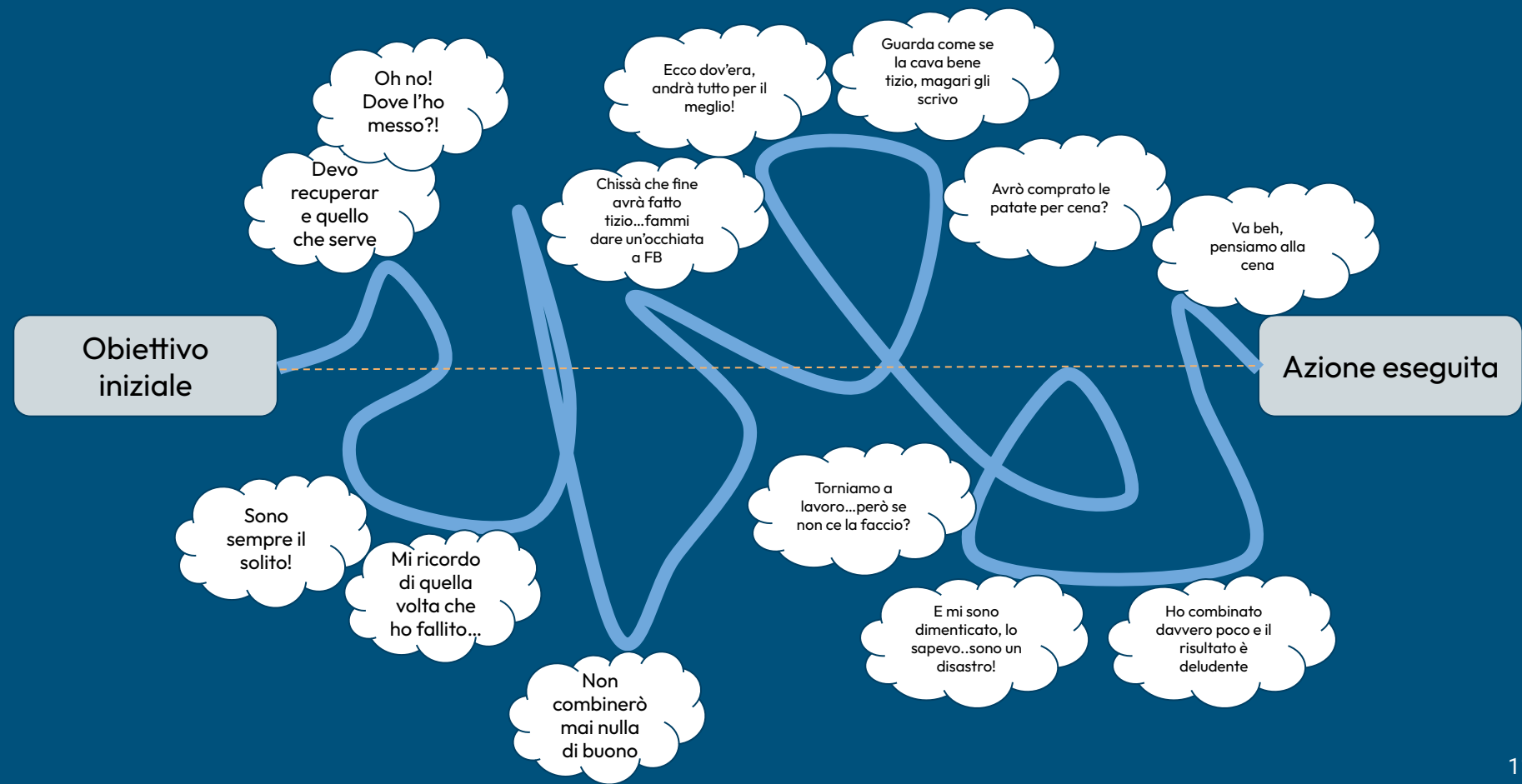
Bias culturali e familiari

La contemporanea presenza di altri disturbi di apprendimento

Il sottotipo di ADHD con manifestazione disattentiva prevalente spesso non viene identificato durante il percorso scolastico

Elevate risorse familiari

2. Le difficoltà | Si tratta di una sindrome complessa



Il trattamento

La diagnosi nell'adulto



- **Valutazione clinica**

Funzionamento attuale, storia dei disturbi, meccanismi di compenso, familiarità, gestione familiare e abusi di sostanze

- **Valutazione testistica**

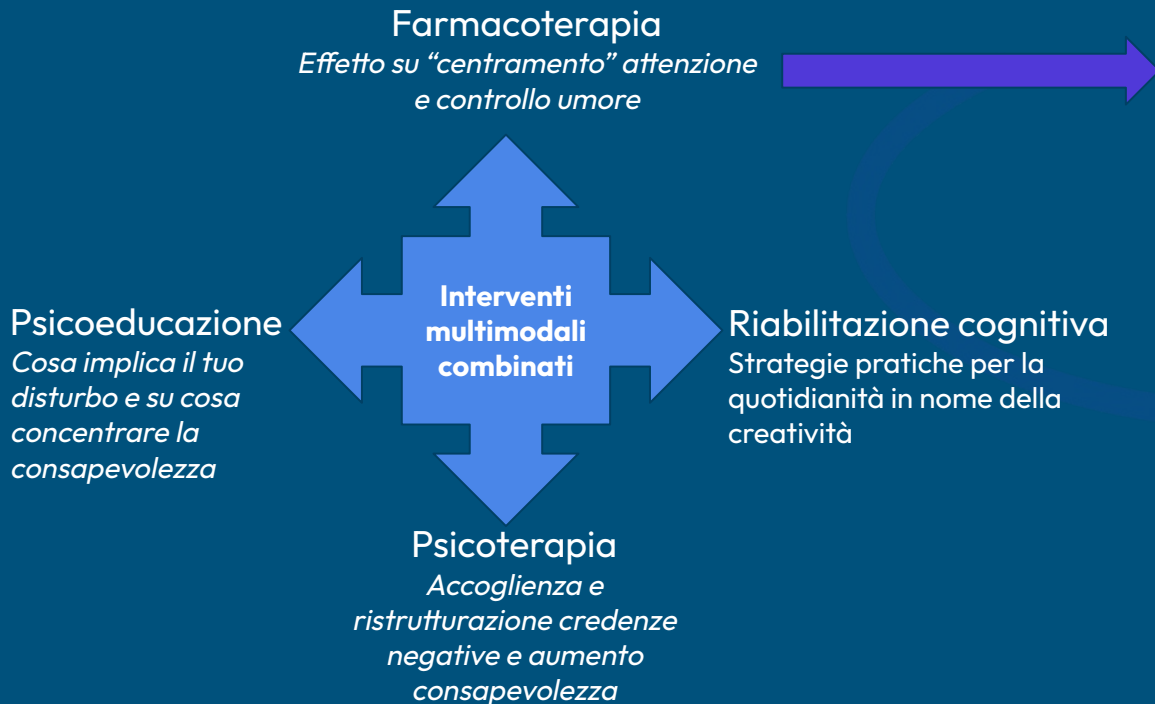


Perché un disturbo che esordisce durante l'infanzia viene diagnosticato solo in età adulta?

5 o più sintomi di disattenzione o 5 o più di iperattività e impulsività, i quali devono avere un effetto su diverse aree di vita:

- a lavoro
- nelle relazioni: difficoltà ad avere amici o un partner
- nella guida

Il trattamento



- **Prima linea** mediante farmaci, integrati dalla psicoterapia cognitivo-comportamentale o altri interventi non farmacologici
- Sul territorio italiano i due più importanti farmaci disponibili per il trattamento dell'ADHD nell'adulto sono il **Metilfenidato** (nome commerciale "Ritalin") e l'**Atomoxetina** (nome commerciale "Strattera").
- Ci sono blande evidenze anche della possibile efficacia del **Bupropione** (nome commerciale "Wellbutrin") e della **venlafaxina**, anche se metilfenidato ed atomoxetina restano i farmaci di scelta per il trattamento dell'ADHD.
- In alcune situazioni particolari può essere utile combinare dei **farmaci SSRI o SNRI** al farmaco principale.

La Psicoterapia

Psicoterapia cognitivo-comportamentale (CBT) **efficace**

Target terapia:

- **comprensione e modificazione** delle distorsioni cognitive
- modificazione del **comportamento**
- gestione dei **problemi dell'umore**, dell'ansia e della bassa autostima

Strategie terapeutiche:

- **Cognitive:** ristrutturazione, problem solving, organizzazione, gestione del tempo, gestione della procrastinazione, psicoeducazione, gestione della rabbia, gestione delle relazioni, auto-istruzioni verbali e mindfulness;
- **Emotive:** regolazione e gestione delle emozioni, controllo degli impulsi/autocontrollo/autoregolazione, auto-motivazione, aumento dell'autostima.
- **Pratiche:** aiuto nell'organizzazione del tempo e nella comprensione dei bisogni al fine di "agganciare" l'attenzione

Trattamento multimodale:

- interventi **comportamentali** apprendimento e pratica di abilità compensatorie,
- interventi **cognitivi** su distorsioni del pensiero e conseguenti emozioni negative che portano a evitamento e a procrastinazione

Si tratta di un disturbo cronico: aumento qualità della vita e gestione dei sintomi attraverso allenamento, consapevolezza e accettazione

Le Strategie pratiche

Ricordiamoci che parliamo di una condizione cronica con la quale *“venire a patti”*

Strumenti visivi chiari e prevedibili

Elementi tattili esterni

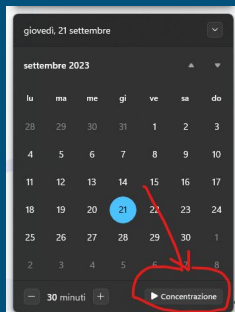
Organizzazione a breve termine

Richiami sonori esterni

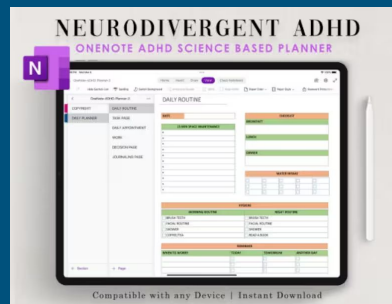
Risorse pratiche per organizzare le attività e concentrarsi



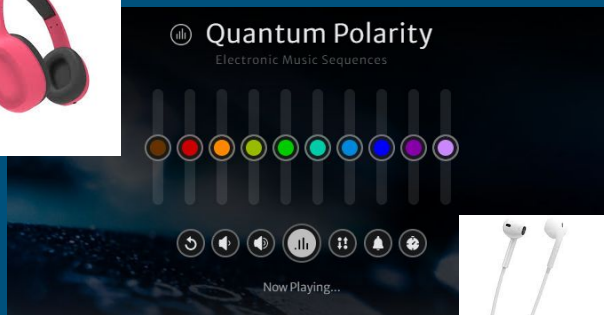
Timer manipolabili
fisici aiutano a
ritagliare uno spazio
“finito” senza che ci sia
bisogno di ricordarsi
di accedere a un
software



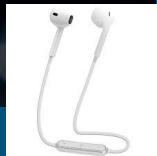
Versione integrata in
windows 11



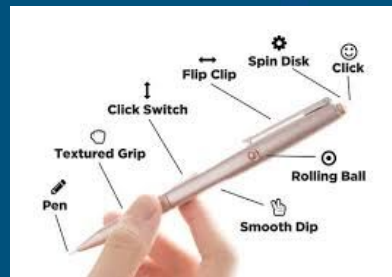
Lavagne magnetiche e
planner creano uno
spazio fisico da
dividere a priori, che
possa essere segnato a
compito concluso e
sempre in vista



La musica è un ottimo
“aggancio”,
soprattutto se
associata ad un timer
che da inizio e fine
all'attività



La nostra collezione!



“Stimming toys” da
manipolare aiutano ad
“agganciare a terra”
l'attenzione

Bibliografia utile

1. Mészáros A, Czobor P, Bálint S, Komlósi S, Simon V, Bitter I **Pharmacotherapy of adult attention deficit hyperactivity disorder (ADHD): a meta-analysis.** Int J Neuropsychopharmacol. 2009 Sep;12(8):1137-47. Epub 2009 Jul 7
2. Solanto MV, Marks DJ, Wasserstein J, et al. **Efficacy of meta-cognitive therapy for adult ADHD.** Am J Psychiatry 2010; 167:958.
3. Safren SA, Sprich S, Mimiaga MJ, et al. **Cognitive behavioral therapy vs relaxation with educational support for medication-treated adults with ADHD and persistent symptoms: a randomized controlled trial.** JAMA 2010; 304:875.
4. Sibley MH, Arnold LE, Swanson JM, Hechtman LT, Kennedy TM, Owens E, Molina BSG, Jensen PS, Hinshaw SP, Roy A, Chronis-Tuscano A, Newcorn JH, Rohde LA; MTA Cooperative Group. **Variable Patterns of Remission From ADHD in the Multimodal Treatment Study of ADHD.** Am J Psychiatry. 2022 Feb;179(2):142-151. doi: 10.1176/appi.ajp.2021.21010032. Epub 2021 Aug 13. PMID: 34384227; PMCID: PMC8810708.
5. Franke B, Michelini G, Asherson P, Banaschewski T, Bilbow A, Buitelaar JK, Corman B, Faraone SV, Ginsberg Y, Haavik J, Kuntsi J, Larsson H, Lesch KP, Ramos-Quiroga JA, Réthelyi JM, Ribases M, Reif A. **Live fast, die young? A review on the developmental trajectories of ADHD across the lifespan.** Eur Neuropsychopharmacol. 2018 Oct;28(10):1059-1088. doi: 10.1016/j.euroneuro.2018.08.001. Epub 2018 Sep 6. PMID: 30195575; PMCID: PMC6379245.
6. Wolraich ML, Hagan JF Jr, Allan C, Chan E, Davison D, Earls M, Evans SW, Flinn SK, Froehlich T, Frost J, Holbrook JR, Lehmann CU, Lessin HR, Okechukwu K, Pierce KL, Winner JD, Zurhellen W; SUBCOMMITTEE ON CHILDREN AND ADOLESCENTS WITH ATTENTION-DEFICIT/HYPERACTIVE DISORDER. **Clinical Practice Guideline for the Diagnosis, Evaluation, and Treatment of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder in Children and Adolescents.** Pediatrics. 2019 Oct;144(4):e20192528. doi: 10.1542/peds.2019-2528. Erratum in: Pediatrics. 2020 Mar;145(3): PMID: 31570648; PMCID: PMC7067282.
7. Young S, Adamo N, Ásgeirsdóttir BB, Branney P, Beckett M, Colley W, Cubbin S, Deeley Q, Farrag E, Gudjonsson G, Hill P, Hollingdale J, Kilic O, Lloyd T, Mason P, Paliokosta E, Perecherla S, Sedgwick J, Skirrow C, Tierney K, van Rensburg K, Woodhouse E. **Females with ADHD: An expert consensus statement taking a lifespan approach providing guidance for the identification and treatment of attention-deficit/ hyperactivity disorder in girls and women.** BMC Psychiatry. 2020 Aug 12;20(1):404. doi: 10.1186/s12888-020-02707-9. PMID: 32787804; PMCID: PMC7422602.
8. Castells X, Blanco-Silvente L, Cunill R. **Amphetamines for attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) in adults.** Cochrane Database Syst Rev. 2018 Aug 9;8(8):CD007813. doi: 10.1002/14651858.CD007813.pub3. PMID: 30091808; PMCID: PMC6513464.
9. Knouse, L. E., & Safren, S. A. (2010). **Current status of cognitive behavioral therapy for adult attention-deficit hyperactivity disorder.** Psychiatric Clinics of North America, 33(3), 497-509.
10. Safren, S. A. (2006). **Cognitive-behavioral approaches to ADHD treatment in adulthood.** The Journal of clinical psychiatry, 67(suppl 8), 1-478.

Risorse online e App utili

1. [Blog personale di una ragazza diagnosticata ADHD a 29 anni: risorse e app utili](#)
2. [Canale youtube informativo molto completo](#)
3. [Risorsa scientifica online con free downloads](#)
4. [Blog personale in formato fumetto](#)
5. [Free download di planner utili](#)
6. [Sito di suoni modificabili molto ricco, con timer programmabile](#)
7. [Lista App utili nell'organizzazione della quotidianità](#)
8. [Risorsa online semplice e ironica di divulgazione sull'ADHD negli adulti](#)
9. [AIFA APS-Associazione Italiana Famiglie ADHD](#)



Grazie di esserci stati

www.dottoressamigliore.it