

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!

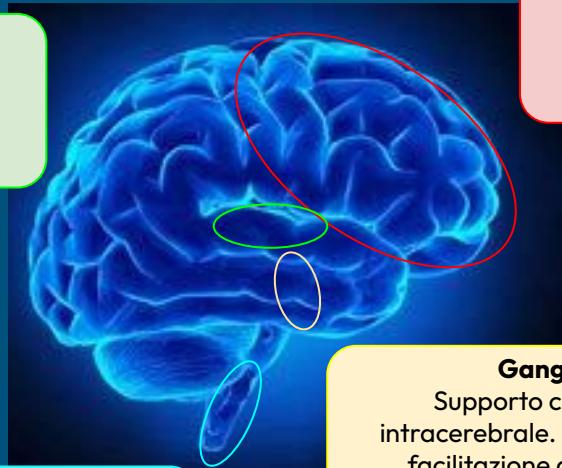
4. Le Strategie pratiche

Tips pratici da consigliare da usare nel quotidiano

.....

Cos'è l'ADHD?

Come l'ADHD influenza il nostro cervello



Sistema Limbico
Regolazione delle emozioni

Corteccia Prefrontale
Organizzazione attività. Flessibilità cognitiva al cambiamento, autocontrollo e mantenimento attenzione

Sistema Reticolare
Maggior sistema di relé tra tutti i circuiti entranti e uscenti del cervello, responsabile dei livelli di coscienza

Gangli Basali
Supporto comunicazione intracerebrale. Controllo motorio, facilitazione del movimento e inibizione movimenti concorrenti

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**

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

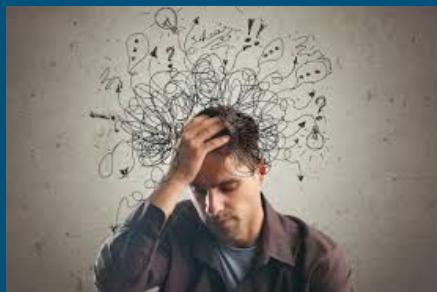
Diversi tipi di ADHD

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-reactività emotiva

Iperfocus 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 comorbilità 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?

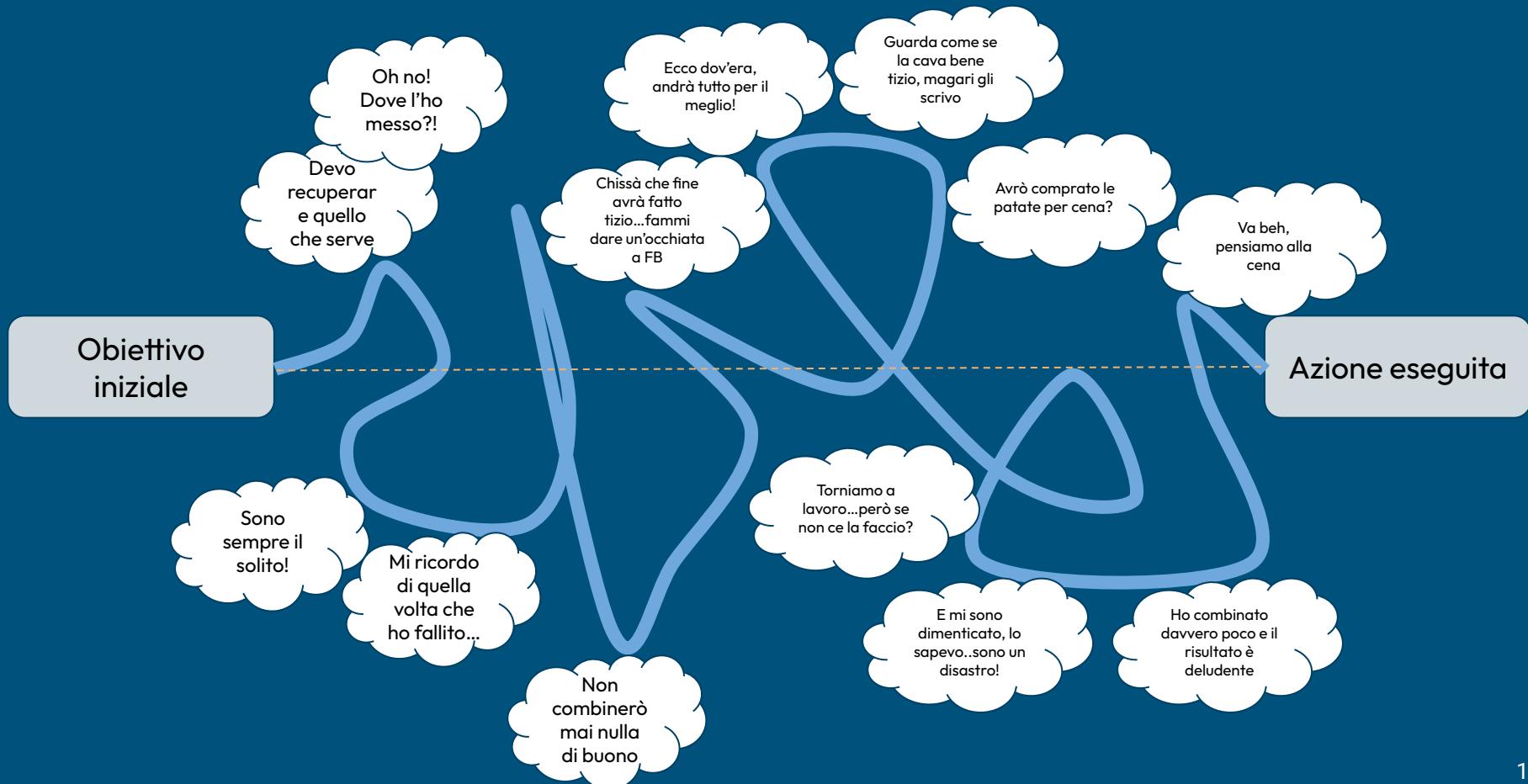
Bias culturali e familiari

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**

Perchè 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



La Psicoterapia

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

Target terapia:

- **comprendere e modificare** 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

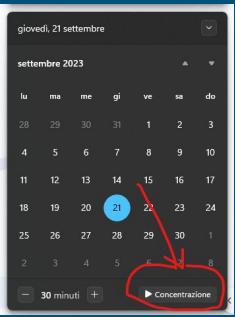
Organizzazione a breve termine

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

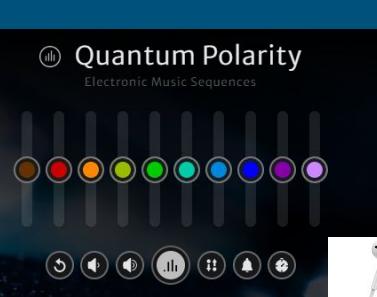


Versione integrata in windows 11



Compatible with any Device | Instant Download

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: PMC810708.
5. Franke B, Michelini G, Asherson P, Banaschewski T, Bilbow A, Buitelaar JK, Cormand 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, Kılıç 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 dowloads
4. Blog personale in formato fumetto
5. Free dowload 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