



Osoby z ADHD zmagają się z różnymi trudnościami. Czy są też bardziej narażone na popadnięcie w uzależnienie od substancji psychoaktywnych? Jakie znaczenie w procesie terapii uzależnienia ma szybka i trafna diagnoza ADHD? Czy alkohol i inne używki mogą wpłynąć na zdrowie i samopoczucie osób cierpiących na ADHD? O to pytamy dra Romana Bartczaka, lekarza psychiatrę z wieloletnim doświadczeniem, specjalizującego się w diagnostyce i leczeniu zaburzeń psychicznych u osób dorosłych.

ADHD (ang. Attention Deficit Hyperactivity Disorder), czyli zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi, to zaburzenie, którego objawy ujawniają się we wczesnym okresie życia. Osoby dorosłe cierpiące na ADHD zazwyczaj borykają się ze stanami nerwowości, niepokoju, bywają niecierpliwe, mają problemy z organizacją czasu i realizacją planów. Często cierpią też z powodu dysregulacji emocji, odczuwając drażliwość, zmienność nastrojów lub nadmiernie reagując na stres. Osoby z ADHD mają duże problemy z kontrolą impulsów, utrzymywaniem stabilnych relacji międzyludzkich, często sprawiają wrażenie aroganckich bądź kłótliwych. Bywają nieakceptowane w otoczeniu ze względu na swoje zachowania. ADHD może więc prowadzić do znacznych ograniczeń w funkcjonowaniu szkolnym, zawodowym czy społecznym.

## **Z jakimi objawami zmagają się osoby cierpiące na ADHD?**

Jak tłumaczy dr Roman Bartczak, lek. psychiatra, zaburzenia uwagi i funkcji wykonawczych mogą powodować, że osobom z ADHD znacznie trudniej jest realizować swoje cele. Od dzieciństwa narażone są na częste niepowodzenia, zarówno na polu edukacyjnym, jak i w życiu społecznym, rodzinnym czy zawodowym.

- Osobom z ADHD trudniej jest się skupić w szkole czy na uczelni, szczególnie jeżeli temat jest dla nich mało interesujący. W koncentracji przeszkadzają im nawet najdrobniejsze

bodźce z otoczenia. Podejmowane próby lepszego planowania i organizacji nie przynoszą oczekiwanych efektów z powodu trudności we właściwym oszacowaniu czasu potrzebnego do wykonania konkretnego zadania, problemów z rozpoczęciem działania czy też zaabsorbowania zupełnie nieistotnymi sprawami, które akurat przyciągnęły ich uwagę. – mówi Roman Bartczak.

Dodatkowym problemem są trudności w dostosowaniu się do panujących zasad i norm. – Osoby z ADHD bywają postrzegane jako „niegrzeczne” lub impulsywne. Często zapominają o tym, aby zadzwonić do znajomych, umówić się na spotkanie. Neutralne komentarze innych osób odbierają jako krytyczne, stosunkowo łatwo się obrażają, wchodzą w konflikty, a nawet zrywają kontakt z daną osobą. W efekcie trudno utrzymać im bliskie, długotrwałe relacje, pomimo pozornie łatwego odnajdywania się w nowych środowiskach i szybkiego nawiązywania znajomości. – dodaje lek. psychiatra.

W pracy zawodowej mogą mieć problemy z szybkim opanowaniem nowych umiejętności, częściej popełniają stosunkowo proste błędy, mają trudności z organizacją, planowaniem i dotrzymywaniem terminów. Osoby z ADHD źle znoszą wykonywanie powtarzalnych, monottonnych zadań. Nuda i zniechęcenie brakiem możliwości rozwoju czy negatywną oceną ich pracy sprzyja impulsywnym decyzjom o porzuceniu lub zmianie pracy.

– Powtarzające się porażki w różnych obszarach życiowych mogą powodować utratę wiary w siebie, niechęć do podejmowania kolejnych wyzwań i stałą frustrację. U osób z ADHD może pojawić się narastające uczucie napięcia i lęku związane z obawą przed kolejnymi niepowodzeniami, a często nawet typowe objawy zaburzeń depresyjnych lub lękowych, które wymagają wsparcia psychologicznego lub farmakologicznego. – podsumowuje Roman Bartczak.

## **ADHD a skłonność do uzależnień**

Zdarza się, że osoby dotknięte ADHD upatrują nadziei na lepsze funkcjonowanie w stosowaniu alkoholu lub narkotyków. Sięgają po substancje psychoaktywne, aby poprawić swoje samopoczucie, koncentrację, pozbyć się niepokoju czy też przywrócić skupienie i energię. Wydaje się to szybką i skuteczną metodą, aby funkcjonować na wysokich obrotach. To jednak bardzo niebezpieczna i niewłaściwa droga, powodująca wiele problemów zdrowotnych.

Nie zawsze osoby cierpiące na ADHD, nadużywając substancji zdają sobie sprawę z możliwości uzależnienia. Nadużywanie substancji w odczuciu takich osób w krótkiej perspektywie rozwiązuje niektóre problemy związane z ADHD. W długim okresie jednak

często prowadzi do daleko idących negatywnych konsekwencji.

## **Związek pomiędzy ADHD a uzależnieniem**

Stosunkowo często zdarza się, że ADHD współwystępuje z uzależnieniem od alkoholu lub innymi uzależnieniami. Impulsywne decyzje osób cierpiących z powodu ADHD, predyspozycje do utraty kontroli i zdewaluowany system nagród sprawiają, że osoby z ADHD częściej sięgają po używki. W związku z tym, u wielu z nich rozwija się uzależnienie.

Z drugiej strony, u osób z uzależnieniem można zaobserwować większe nasilenie zaburzeń uwagi oraz impulsywności. Można więc dojść do wniosku, że wspomaganie się alkoholem, bądź innymi substancjami psychoaktywnymi w celu zredukowania objawów ADHD, prawdopodobnie zadziała krótkotrwale, ale w efekcie może nasilić problemy z funkcjonowaniem osób z ADHD.

Jak tłumaczy Roman Bartczak, alkohol początkowo może poprawiać samopoczucie osób z ADHD. - Doraźne działanie alkoholu może zmniejszać nasilenie lęku, niepokoju i natłoku myśli, ułatwiać nawiązywanie kontaktów społecznych, czy nawet chwilowo poprawiać nastrój. Wrażenie lepszego samopoczucia jest jednak złudne. - tłumaczy psychiatra. - Nadużywanie alkoholu może prowadzić do nasilania się istniejących wcześniej objawów lęku lub depresji. Może też przyczynić się do powstania zaburzeń depresyjnych i/lub lękowych, nawet u osób, u których wcześniej nie występowały tego typu problemy. Wśród objawów tych zaburzeń występują często zaburzenia koncentracji i uwagi, niepokój, napięcie czy zaburzenia snu, czyli problemy, które już wcześniej występowały u osób z ADHD, a teraz pojawiają się ze zdwojoną siłą. Na tym niestety nie koniec. - przestrzega specjalista. - Doraźna chwilowa poprawa po napiciu się sprzyja coraz częstszemu sięganiu po alkohol. W ten sposób bardzo łatwo wpaść w pułapkę uzależnienia. Życie osoby uzależnionej zaczyna koncentrować się coraz bardziej na alkoholu. Przez to pojawiają się dalsze trudności w funkcjonowaniu rodzinnym czy zawodowym. Nawarstwiająca się problemy coraz bardziej pogarszają samopoczucie, nasilając problemy z motywacją, zniechęcenie i apatię. Z takiej negatywnej spirali bardzo trudno się wydostać. - reasumuj Roman Bartczak.

## **Czy leczenie ADHD zmniejsza ryzyko uzależnienia?**

Leczenie pacjentów, u których współwystępuje uzależnienie i ADHD, powinno być postępowaniem kompleksowym i obejmować jednocześnie oba zaburzenia. W kraju istnieją wyspecjalizowane placówki, w których doświadczeni specjaliści pomagają radzić sobie z

objawami ADHD.

W leczeniu ADHD stosowane są metody nefarmakologiczne, a także farmakoterapia. Odpowiednio dobrane leki pomagają złagodzić szereg objawów ADHD, między innymi umożliwiają zapanowanie nad natłokiem myśli, rozproszeniem uwagi. Umożliwiają również złagodzenie lęku czy napięcia. Co bardzo istotne, leki stosowane w leczeniu ADHD mogą złagodzić również część objawów uzależnienia. Dzięki wdrożeniu leczenia, a w efekcie dzięki lepszemu rozumieniu siebie, poprawie umiejętności społecznych, a także organizacyjnych, pacjenci zauważają zwykle zmniejszenie odczuwanej wcześniej chęci przyjęcia substancji psychoaktywnej, ponieważ mniejszy jest poziom odczuwanego napięcia.

W procesie leczenia ważną rolę odgrywa także psychoedukacja, czyli pozyskiwanie informacji na temat zaburzeń oraz sposobach radzenia sobie z nimi, próba określenia celów, poprawienia organizacji, ćwiczenia asertywności. Istnieją także naturalne metody, które przyczyniają się do wzrostu poziomu dopaminy. Są to np. ćwiczenia fizyczne, a nawet właściwa dieta.

## **Diagnozowanie ADHD**

Co powinno wzbudzić podejrzenia, zapalić „lampkę ostrzegawczą”, że problem ADHD może dotyczyć właśnie nas? W jaki sposób diagnozuje się to zaburzenie?

Jak wskazuje Roman Bartczak, objawy ADHD mogą być różne u poszczególnych osób. Jest jednak kilka powtarzalnych zwykle problemów, które szczególnie powinny zwrócić naszą uwagę na podejrzenie, że problem ten dotyczy właśnie nas. Są to m.in.:

- trudności ze skupieniem się na określonym zadaniu i bardzo łatwe rozpraszenie uwagi;
- częste zapominanie, gubienie i ciągle szukanie swoich rzeczy;
- duże trudności z „ogarnianiem” czasu, spóźnianie się, brak poczucia czasu i problemy z dobrym oszacowaniem tego, jak długo może nam zająć wykonanie określonego zadania;
- wyjątkowo łatwe i silne „wkręcanie się” w nowe, interesujące tematy przy jednoczesnych trudnościach z kończeniem podjętych wyzwań;
- odkładanie „na później” szczególnie nudnych, powtarzalnych zadań;
- unikanie aktywności, które wymagają długotrwałego pozostawania w bezruchu (wykłady, a nawet siedzenie przy komputerze), szukanie pretekstu, żeby wstać, przejść się;
- bogata gestykulacja, gadatliwość, problemy ze słuchaniem innych ludzi;
- brak cierpliwości i silny niepokój w sytuacjach typu korek na drodze lub kolejka w kasie.

Jak dodaje Roman Bartczak, diagnoza ADHD może zostać przeprowadzona przez doświadczonego w tym zakresie psychologa lub psychiatrę. – Specjalista przeprowadza

szczegółowy wywiad dotyczący funkcjonowania pacjenta w różnych okresach życia. Pytania dotyczą m.in. obecności objawów deficytu uwagi i/lub nadruchości i impulsywności. Spełnienie odpowiedniej ilości ściśle określonych kryteriów diagnostycznych potwierdza rozpoznanie ADHD. Rozmowa diagnostyczna może dotyczyć też innych objawów, które mogą współwystępować z ADHD. Warto przed wizytą spisać swoje problemy, żeby nie zapomnieć o kluczowych dla nas sprawach. Jeżeli jest to możliwe, można też porozmawiać z osobami bliskimi, które znały nas w okresie dzieciństwa lub sięgnąć po świadectwa lub z pierwszych lat edukacji. Takie informacje mogą być dodatkową wskazówką dla specjalisty. Nie ma się czego obawiać - właściwe rozpoznanie umożliwia zastosowanie odpowiedniego wsparcia i ewentualnie leczenia. - wyjaśnia lek. psychiatra.

dr Roman Bartczak - lekarz psychiatra z wieloletnim doświadczeniem, specjalizuje się w diagnostyce i leczeniu zaburzeń psychicznych u osób dorosłych. Na co dzień przyjmuje w Gabinetzie Zdrowia Psychicznego w Warszawie - Stacja Terapie. Doktor Roman Bartczak zajmuje się m.in. leczeniem ADHD u osób dorosłych oraz zaburzeń towarzyszących u osób z diagnozą ADHD. Stale współpracuje z psychologami, psychoterapeutami oraz lekarzami innych specjalizacji, by móc jak najlepiej pomagać każdemu pacjentowi. Uczestnik wielu konferencji psychiatrycznych, także międzynarodowych.

Źródła:

<https://www.nlm.nih.gov/>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

[https://touib.pl/wp-content/uploads/2023/09/Terapia-Uzaleznien-03\\_2023\\_Internet.pdf](https://touib.pl/wp-content/uploads/2023/09/Terapia-Uzaleznien-03_2023_Internet.pdf)