**Descrizione del disturbo da Deficit di Attenzione/Iperattività**

Il **Disturbo da Deficit di Attenzione/Iperattività (DDAI)** è uno dei più comuni disturbi neurocomportamentali e si manifesta, nella prima infanzia, principalmente con due classi di sintomi: un evidente livello di disattenzione e una serie di comportamenti che denotano iperattività e impulsività.

La [sindrome da deficit di attenzione e iperattività](http://it.wikipedia.org/wiki/Sindrome_da_deficit_di_attenzione_e_iperattivit%C3%A0) (ADHD) è un insieme di comportamenti riscontrabile in molti bambini e adulti. Chi ne soffre ha problemi a prestare attenzione e a concentrarsi a scuola, a casa o sul posto di lavoro. Anche se cerca di concentrarsi, può avere molte difficoltà. I bambini possono essere molto più attivi e/o impulsivi rispetto ai loro coetanei. Questi comportamenti causano problemi significativi nella vita di relazione, nell’apprendimento e nel comportamento. Per questo motivo i bambini che soffrono di ADHD in alcuni casi sono considerati “difficili” oppure si ritiene che abbiano problemi comportamentali.

Chi soffre di ADHD ha molte difficoltà a organizzarsi, ad ascoltare le istruzioni, a ricordare i dettagli e a controllare il proprio comportamento, quindi spesso ha problemi di relazione in casa, a scuola o sul posto di lavoro.

Non si sa invece molto sull’ADHD negli adulti, dove spesso la diagnosi avviene quando si scopre che il figlio è affetto dallo stesso disturbo, probabilmente ereditario.

La sindrome da deficit di attenzione e iperattività colpisce con maggior frequenza i maschi.

### L’ADHD guarisce crescendo?

Un tempo si pensava che l’ADHD guarisse spontaneamente con la crescita. Ora si sa che, per la maggior parte dei bambini, questo discorso non è vero. I sintomi dell’ADHD spesso migliorano quando il bambino cresce e impara a gestirli. L’iperattività di norma scompare nella tarda adolescenza, tuttavia circa la metà dei bambini affetti da ADHD continua a distrarsi facilmente, ha sbalzi d’umore, è aggressiva e non è in grado di portare a termine i compiti assegnati. I bambini che hanno genitori che vogliono loro bene e che li sostengono concretamente, anche insieme alle figure di riferimento scolastico, con gli psicologi e i medici, hanno migliori probabilità di diventare adulti sani ed equilibrati.

## Cause

Chi soffre della sindrome da deficit di attenzione e iperattività non produce una quantità sufficiente di sostanze chimiche nelle zone del cervello responsabili dell’organizzazione del pensiero. Senza una quantità sufficiente di queste sostanze chimiche i centri organizzativi del cervello non riescono a lavorare bene e quindi si verificano i sintomi dell’ADHD.

Quando a un bambino viene diagnosticata l’ADHD, i genitori spesso iniziano ad avere sensi di colpa, ma le cause del disturbo probabilmente hanno più a che vedere con fattori ereditari che non con le scelte dei genitori. L’ADHD ha ancora molti lati oscuri, però si ritiene che possa essere causata da diversi fattori:

* Anomalie della funzionalità e dell’anatomia cerebrali. La causa esatta dell’ADHD rimane un mistero, ma gli esami di scansione del cervello hanno scoperto differenze importanti nella struttura e nell’attività cerebrale dei pazienti colpiti dall’ADHD. Ad esempio sembrerebbe che, in tali pazienti, le aree del cervello deputate al controllo dei livelli di attività e dell’attenzione siano meno attive del normale.
* Ereditarietà. L’ADHD tende ad essere ereditaria. Attualmente sono in corso ricerche su diversi geni che potrebbero essere connessi a questo disturbo.
* [Fumo durante la gravidanza](http://www.farmacoecura.it/gravidanza/alcool-e-fumo-in-gravidanza-e-davvero-pericoloso/), uso di droghe ed esposizione alle tossine. Le gestanti che fumano corrono un rischio maggiore di mettere al mondo un figlio affetto dall’ADHD. L’abuso di alcol o di droghe durante la gravidanza probabilmente fa diminuire l’attività dei neuroni (cellule nervose) che producono i neurotrasmettitori. Anche le gestanti esposte alle tossine ambientali potrebbero correre un rischio maggiore di mettere al mondo figli affetti dall’ADHD.
* Esposizione del bambino alle tossine ambientali. I bambini in età prescolare esposti a determinate tossine presentano un rischio maggiore di soffrire di problemi comportamentali e dello sviluppo. L’esposizione al piombo, che si trova soprattutto nelle vernici e nei tubi degli edifici vecchi è stata connessa ai comportamenti distruttivi e persino violenti e alla diminuzione della capacità di concentrazione.
* Additivi alimentari. Gli additivi alimentari, come i coloranti e i conservanti artificiali, probabilmente contribuiscono al comportamento iperattivo. Lo zucchero è da più parti sospettato di causare l’iperattività, ma finora non c’è alcuna prova attendibile a sostegno di questa tesi.

### Fattori di rischio

* Esposizione della madre alle tossine durante la gravidanza.
* Fumo, abuso di alcol o uso di droghe durante la gravidanza.
* Precedenti famigliari di ADHD o di determinati altri disturbi del comportamento e dell’umore.
* Basso peso alla nascita.

L’ADHD spesso si presenta insieme ad altri disturbi (comorbilità), tra cui ricordiamo:

* disturbi dell’apprendimento,
* disturbo opposizionale (ODD),
* Ansia e depressione,
* uso di droghe.

## Sintomi

Il paziente che soffre della sindrome da deficit di attenzione e iperattività presenta almeno sei dei sintomi qui elencati:

* Ha difficoltà a seguire le istruzioni.
* Ha difficoltà a fare attenzione durante le attività di studio, lavoro o gioco, a scuola, sul posto di lavoro e a casa
* Perde il materiale necessario per la scuola, il lavoro e l’attività domestica.
* Sembra sempre “nelle nuvole” e sembra che non ascolti mai quando gli si parla.
* Non presta attenzione ai dettagli.
* Sembra disorganizzato.
* Ha problemi con i compiti che richiedono una pianificazione.
* Dimentica le cose.
* Si distrae facilmente.

Chi soffre di ADHD ed è iperattivo/impulsivo presenta almeno 6 dei sintomi seguenti:

* È irrequieto.
* Corre o si arrampica quando non dovrebbe.
* Non riesce a fare giochi tranquilli.
* Risponde senza riflettere.
* Interrompe chi sta parlando.
* Non riesce a stare seduto.
* Parla troppo.
* È sempre in movimento.
* Ha problemi ad attendere il proprio turno.

Si può sospettare che il comportamento del bambino sia causato dall’ADHD se si notano disattenzione, iperattività o comportamenti impulsivi ripetuti che:

* Durano per più di sei mesi.
* Si verificano in diverse situazioni (di solito sia a casa sia a scuola).
* Interrompono o turbano regolarmente le attività scolastiche, il gioco e le altre attività.
* Causano problemi relazionali con gli adulti e con gli altri bambini.

I comportamenti connessi all’ADHD possono essere diversi a seconda del sesso del bambino:

* I maschi tendono a essere soprattutto iperattivi, mentre alle femmine, in molti casi, non viene diagnosticato il disturbo perché tendono a essere disattente ma calme.
* I maschi tendono a ribellarsi di più agli insegnanti e agli adulti, quindi il loro comportamento viene notato con maggior facilità.
* Le femmine che hanno problemi di attenzione spesso sognano ad occhi aperti, mentre i maschi disattenti tendono a giocare o a muoversi senza sosta.

### Qual è il confine tra il comportamento normale e l’ADHD?

La maggior parte dei bambini sani è disattenta, iperattiva o impulsiva di tanto in tanto. Ad esempio i genitori potrebbero preoccuparsi se il figlio di tre anni non riesce a prestare attenzione dall’inizio alla fine quando gli si racconta una storia; tuttavia è normale che i bambini in età prescolare si distraggano facilmente e non siano in grado di concentrarsi troppo a lungo su un’attività. Anche nei bambini più grandi e negli adolescenti la capacità di concentrarsi dipende spesso dall’interesse che si prova per l’attività. La maggior parte degli adolescenti è perfettamente in grado di ascoltare la musica o di parlare con gli amici per ore, ma può essere molto meno concentrata sui compiti.

Lo stesso discorso vale per l’iperattività. I bambini piccoli normalmente sono pieni di energie e riuscirebbero a esaurire le energie di qualsiasi adulto prima di stancarsi. Inoltre possono diventare ancor più attivi quando sono stanchi, hanno fame, sono ansiosi o si trovano in un ambiente nuovo. Alcuni bambini, infine, sono più attivi dei loro coetanei. Non si dovrebbe mai giungere alla diagnosi di ADHD solo perché un bambino è diverso dagli amici o dai fratelli.

I bambini che hanno problemi scolastici ma se la cavano bene sia a casa sia con gli amici probabilmente si trovano ad affrontare un disturbo diverso dall’ADHD. Lo stesso discorso vale per i bambini che hanno problemi di iperattività e disattenzione a casa, ma sono perfettamente a loro agio sia a scuola sia con gli amici.

## Quando chiamare il medico

Se sospettate che vostro figlio manifesti i sintomi dell’ADHD, ad esempio le difficoltà di concentrazione, i problemi a rimanere seduto o l’incapacità di controllare il suo comportamento, andate dal pediatra o dal medico di famiglia. Il medico può indirizzarvi verso uno specialista, ma è fondamentale escludere eventuali patologie fisiche che potrebbero essere la causa delle difficoltà del bambino.

Se vostro figlio è già in terapia per l’ADHD, dovrebbe essere portato regolarmente dal medico, almeno due volte all’anno se i sintomi rimangono stabili. Ricordate di chiedere al medico quale dovrebbe essere la frequenza delle visite. Chiamate il medico se il bambino presenta effetti collaterali dovuti ai farmaci, ad esempio ha poco appetito, ha problemi a dormire o è più irritabile del solito. Alcuni bambini in terapia con gli stimolanti possono perdere l’appetito e avere problemi a mantenere il tasso di crescita (di peso e altezza) che avevano prima dell’inizio della terapia. Tuttavia molto probabilmente riusciranno a raggiungere il potenziale di crescita entro l’età adulta.

## Pericoli

L’ADHD può rendere difficile la vita del bambino.

I bambini affetti dall’ADHD:

* Fanno molti sforzi in classe: possono essere bocciati e giudicati male dagli altri bambini e dagli adulti.
* Tendono ad avere più incidenti e traumi di tutti i generi rispetto ai bambini sani.
* Hanno maggiori probabilità di avere problemi di interazioni con i coetanei e gli adulti.
* Corrono un rischio maggiore di dipendenza dall’alcol e dalle droghe e di manifestare altri comportamenti a rischio.

L’ADHD non è la causa diretta di altri problemi psicologici o di sviluppo, tuttavia i bambini che ne soffrono corrono un rischio maggiore di soffrire contemporaneamente anche di altri disturbi come:

* Disturbo opposizionale (ODD). Questo disturbo è definito come un insieme di comportamenti negativi, di sfida e di ostilità di fronte alle figure dell’autorità.
* Disturbo della condotta. Si tratta di un disturbo più grave rispetto all’ODD, caratterizzato da comportamenti antisociali, come furti, litigi, distruzione di oggetti altrui e lesioni a persone e animali.
* Depressione e disturbo bipolare. La depressione è frequente tra i bambini affetti da ADHD. Alcuni bambini possono soffrire di disturbo bipolare, che comprende sia la depressione sia comportamenti maniacali.
* Disturbi d’ansia. I disturbi d’ansia tendono a presentarsi abbastanza spesso nei bambini affetti dall’ADHD e possono causare preoccupazione eccessiva, nervosismo e peggioramento dei sintomi dell’ADHD. Una volta curata e riportata sotto controllo l’ansia, i bambini riusciranno più facilmente a gestire i sintomi dell’ADHD.
* Disturbi dell’apprendimento. I disturbi dell’apprendimento sono frequenti tra i bambini affetti dall’ADHD; tuttavia l’ADHD può colpire anche bambini molto dotati. I bambini colpiti sia dall’ADHD sia da disturbi dell’apprendimento possono aver bisogno di un insegnante di sostegno o di aiuti specifici.
* Sindrome di Tourette. Molti bambini colpiti dall’ADHD soffrono anche della sindrome di Tourette, un disturbo neurologico caratterizzato da tic muscolari o vocali incontrollati.

## Diagnosi differenziale

Si può essere iperattivi o distratti per molti motivi diversi. Quando fa la diagnosi, il medico probabilmente prende in considerazione anche alcuni dei problemi di salute qui elencati:

* [Depressione](http://www.farmacoecura.it/depressione/depressione-sintomi-cura-rimedi/) o problemi d’umore,
* [Ansia o attacchi di panico](http://www.farmacoecura.it/malattie/sintomi-ansia-attacchi-panico/),
* Effetti collaterali di farmaci (anche da banco) o di integratori erboristici,
* Problemi alla tiroide o altri problemi di natura ormonale,
* [Alcolismo](http://www.farmacoecura.it/droga/alcolismo-sintomi-effetti-test-pericoli-terapia/) o abuso di sostanze,
* Esposizione al piombo.

## Diagnosi

Molte persone tentano l’autodiagnosi usando i test o gli elenchi di sintomi visti sui giornali, alla TV o su Internet. Gli elenchi di sintomi possono essere utili ma, se pensate di soffrire di ADHD, è opportuno andare dal medico. Il medico probabilmente vi rivolgerà domande di questo genere:

1. Ha problemi di concentrazione e di iperattività? Li ha da quando era piccolo?
2. Le risulta difficile rimanere calmo o di buon umore?
3. L’organizzazione e la puntualità le creano problemi?
4. Ha questi problemi sia a casa sia sul posto di lavoro?
5. I suoi famigliari e gli amici le fanno notare che ha problemi di questo tipo?
6. Ha problemi fisici o psicologici che possono influire sul suo comportamento?

Il medico probabilmente vi visiterà e vi farà gli esami per scoprire se soffrite di problemi di salute con sintomi simili a quelli dell’ADHD.

Vi potrà infine rivolgere domande sul passato, sulla vita attuale e sulla vita di relazione e probabilmente vi sarà richiesto di compilare un questionario.

###  Bambini

Si può giungere alla diagnosi di ADHD soltanto assemblando le informazioni sul comportamento di vostro figlio provenienti dalle diverse persone che interagiscono con lui. Il pediatra vi porrà diverse domande e, con ogni probabilità, vorrà ottenere qualche informazione in più dagli insegnanti e chiunque altro possa essere informato sul comportamento del bambino. Potrà consegnarvi questionari appositi che compilerete direttamente o che farete compilare agli insegnanti. In questo modo riuscirete a confrontare il comportamento di vostro figlio con quello degli altri bambini suoi coetanei.

Se vostro figlio non ha eseguito di recente gli esami della vista e dell’udito, il pediatra probabilmente glieli prescriverà.

Potrebbe consigliarvi di ricorrere alla terapia farmacologica, ma la diagnosi dell’ADHD non può comunque mai basarsi sulla risposta a un determinato farmaco, anche se può essere un fattore importante per la valutazione del bambino se si sospetta che soffra di ADHD.

Per il pediatra può essere molto difficile dire se vostro figlio soffre di ADHD. Molti bambini con questo problema, infatti, rimangono molto tranquilli durante la visita. Proprio per questo, il pediatra può indirizzarvi verso una figura specializzata nell’aiuto dei bambini con problemi comportamentali, ad esempio uno psicologo.

### Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali dell’American Psychiatric Association

La diagnosi di ADHD è un processo in diversi stadi. Non esiste un unico esame per diagnosticare l’ADHD; inoltre molti altri problemi, come l’ansia, la depressione e determinati tipi di disturbi dell’apprendimento, possono causare sintomi simili.

Il Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali dell’American Psychiatric Association (Diagnostic and statistical manual of mental disorders, indicato con la sigla DSM-IV TR) è usato dai medici specialisti come strumento per la diagnosi dell’ADHD. Questo protocollo diagnostico è utile per essere sicuri di arrivare a una diagnosi e a una terapia corrette. L’uso dello stesso protocollo in tutta la comunità scientifica è utile per capire la diffusione dell’ADHD e il suo impatto sulla salute pubblica.

Criteri per la diagnosi dell’ADHD

**A**. Sei o più dei sintomi seguenti del deficit di attenzione sono presenti da almeno sei mesi e ostacolano o sviluppo cognitivo:

#### Disattenzione

1. Il paziente spesso non presta attenzione ai dettagli o fa errori di sbadataggine a scuola, al lavoro o durante le altre attività.
2. Spesso ha problemi a prestare attenzione a scuola, al lavoro o durante il gioco.
3. Sembra distratto quando ci si rivolge direttamente a lui.
4. Non segue le istruzioni e i comandi e non riesce a portare a termine i lavori a scuola, in casa o sul posto di lavoro (non si tratta di un comportamento opposizionale e il paziente riesce benissimo a capire ciò che gli viene detto o ordinato di fare).
5. Ha spesso problemi a organizzare le proprie attività.
6. Spesso evita, non ama o non vuole dedicarsi alle attività che richiedono uno sforzo mentale intenso e prolungato (come i compiti a casa o le attività scolastiche).
7. Perde spesso ciò che gli serve per portare a termine i compiti e le attività (ad esempio i giocattoli, il diario, le matite, i libri o altri oggetti).
8. Tende a distrarsi facilmente.
9. Nella vita di tutti i giorni è spesso distratto.

**B**. Sono presenti da almeno sei mesi sei o più dei sintomi di iperattività/impulsività qui elencati, in misura tale da disturbare la vita del paziente e in modalità non appropriate per il livello di sviluppo del paziente:

#### Iperattività

1. Il paziente gesticola, muove i piedi o si agita sulla sedia quando dovrebbe stare seduto tranquillo.
2. Si alza anche quando dovrebbe stare seduto.
3. Corre o si arrampica anche in situazioni non appropriate (gli adolescenti e gli adulti possono sentirsi molto irrequieti).
4. Ha problemi a giocare o a divertirsi tranquillamente.
5. Sembra in perenne movimento o agisce come se fosse in moto perpetuo.
6. In molti casi parla troppo.

#### Impulsività

1. Risponde spesso d’impulso, prima che gli altri abbiano concluso la domanda.
2. Spesso ha problemi ad aspettare il suo turno.
3. Interrompe o si intromette nelle attività altrui (ad esempio nelle conversazioni o nei giochi).
* Alcuni sintomi che provocano disabilità compaiono prima dei 7 anni.
* Alcuni problemi dovuti ai sintomi si verificano in due o più situazioni (ad esempio a scuola/al lavoro E a casa)
* Ci devono essere prove chiare di una menomazione significativa nel funzionamento sociale, scolastico o lavorativo.
* I sintomi non sono dovuti a un disturbo pervasivo dello sviluppo, alla schizofrenia o ad altri disturbi psicotici. I sintomi non possono essere descritti più correttamente come conseguenze di un altro disturbo (ad esempio: disturbo dell’umore, disturbo d’ansia, disturbo dissociativo o disturbo di personalità)

Basandosi su questi criteri, vengono poi identificate tre forme di ADHD.

Fonte: American Psychiatric Association: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition, Text Revision. Washington, DC, American Psychiatric Association, 2000.

## Cura e terapia

### Farmaci

Alcuni dei farmaci usati per combattere l’ADHD appartengono alla categoria degli psicostimolanti. Tra di essi figurano

* metilfenidato,
* dextroanfetamina,
* atomoxetina,
* clonidina,
* desipramina,
* imipramina,
* bupropione,
* e un farmaco che combina la dextroanfetamina e l’anfetamina (miscela racemica di l-anfetamina e d-anfetamina).

Anche se questi farmaci hanno un effetto stimolante sulla maggior parte delle persone, hanno un effetto calmante in chi è affetto da ADHD. Servono per migliorare l’attenzione e la concentrazione, e per diminuire i comportamenti impulsivi e iperattivi. Per curare l’ADHD possono anche essere usati altri farmaci: chiedete al medico qual è il più adatto nel vostro caso.

È importante ricordare che i farmaci psicostimolanti usati per la cura dell’ADHD sono farmaci sottoposti ad una legislazione restrittiva e severa

#### Effetti collaterali

Tutti i farmaci hanno effetti collaterali. I psicostimolanti possono far diminuire l’appetito e causare [mal di stomaco](http://www.farmacoecura.it/malattie/mal-di-stomaco-congestione-od-indigestione-sintomi-cause-e-cura/) o [mal di testa](http://www.farmacoecura.it/in-evidenza/mal-di-testa-cefalea-ed-emicrania-sintomi-per-riconoscerle/). La perdita di appetito può causare perdita di peso in alcuni pazienti.

Questi effetti collaterali sembrano essere più comuni tra i bambini.

Alcuni pazienti iniziano a soffrire di [insonnia](http://www.farmacoecura.it/insonnia/i-sintomi-dellinsonnia/). Tra gli altri possibili effetti collaterali ricordiamo:

* accelerazione del battito cardiaco,
* dolore al torace,
* vomito.

Ecco alcuni consigli per evitare gli effetti collaterali quando si assumono gli psicostimolanti:

1. Usate la dose minima possibile per il controllo dell’iperattività. Il medico vi dirà qual è la dose minima.
2. Se il farmaco vi dà problemi allo stomaco, assumetelo durante i pasti.
3. Chiedete al medico se potete saltare il farmaco durante i fine settimana, cioè non prenderlo al sabato e alla domenica.
4. Offrite snack e merende sane ai bambini che dimagriscono durante la terapia contro l’ADHD.

#### Modalità di assunzione

È importante assumere il farmaco nel modo prescritto dal medico. Seguite i consigli del medico anche se pensate che il farmaco non stia facendo effetto; se ritenete che il farmaco non sia efficace, parlatene sempre con il medico.

I farmaci contro l’ADHD andrebbero sempre assunti da 30 a 45 minuti prima dei pasti, ad esempio prima di colazione e prima di pranzo (se è necessaria una seconda dose). Alcuni bambini possono assumere la dose prima del pranzo in orario scolastico. Se vostro figlio non può portare i farmaci a scuola, chiedete consiglio al medico, che probabilmente vi suggerirà un farmaco a rilascio prolungato. Il farmaco a rilascio prolungato deve essere assunto solo una volta al giorno, prima di colazione: questo tipo di farmaco non va rotto né masticato.

#### I farmaci contro l’ADHD sono anche utili per altri problemi?

I farmaci usati per curare l’ADHD si sono dimostrati in grado di migliorare l’abilità di svolgere compiti specifici, come il prestare attenzione o avere un maggiore autocontrollo in determinate situazioni. Non si sa con certezza se questi farmaci possano migliorare settori più ampi della vita quotidiana, come la vita di relazione o le abilità di apprendimento e lettura, tuttavia, nel caso di bambini affetti da ADHD che non riescono a mettere pienamente a frutto le loro potenzialità a scuola, la terapia farmacologica può essere utile per ottenere voti e comportamenti migliori.

#### Quanto dura la terapia?

Siamo tutti diversi, quindi la durata della terapia contro l’ADHD dipende dal paziente. Alcune persone dovranno assumere il farmaco per un anno o due, mentre altre dovranno ricorrere alla terapia per molti più anni. In alcune persone, l’ADHD continua anche durante l’adolescenza e l’età adulta.

Chi soffre di ADHD dovrebbe fare controlli regolari dal medico. Durante i controlli, il medico vorrà sentire il parere dei genitori sul comportamento del bambino e anche i commenti degli insegnanti saranno tenuti nella dovuta considerazione. Se vostro figlio soffre di ADHD, il medico probabilmente consiglierà di interrompere di tanto in tanto la terapia, per capire se il farmaco è ancora necessario. Chiedete al medico qual è il momento migliore per interrompere: probabilmente vi consiglierà di farlo durante le vacanze o nei mesi estivi.

### Che cosa posso fare per aiutare mio figlio?

Lo sforzo di squadra dei genitori, degli insegnanti e dei medici è il modo migliore per aiutare vostro figlio. I bambini che soffrono di ADHD possono essere figli problematici; possono avere difficoltà a capire le istruzioni e la loro iperattività può essere difficile da gestire per gli adulti. Chi soffre di ADHD tende ad avere un maggiore bisogno di regole chiare, gli si dovrebbe spiegare chiaramente e semplicemente che cosa ci si aspetta da lui. Probabilmente dovrete fare piccole modifiche alla vostra routine quotidiana per aiutare vostro figlio. Ecco alcuni consigli che vi potranno essere utili:

L’ADHD è un disturbo complesso e ciascun paziente è unico, quindi è molto difficile dare suggerimenti che valgano per tutti i bambini. Potrebbero tuttavia essere utili alcuni dei consigli seguenti.

#### In casa

1. **Siate molto affettuosi con vostro figlio**. I bambini hanno bisogno di sentirsi amati e apprezzati. Concentrarsi soltanto sugli aspetti negativi del comportamento del bambino può danneggiare la vostra relazione e avere ripercussioni negative sulla fiducia in sé e sull’autostima del bambino. Se vostro figlio ha difficoltà ad accettare le espressioni di affetto verbali, potete sempre dedicargli un sorriso, dargli una pacca sulla spalla o abbracciarlo, per fargli sentire che gli volete bene. Cercate il modo giusto per dimostrare con regolarità a vostro figlio che gli volete bene.
2. **Siate pazienti**. Cercate di rimanere calmi e pazienti quando affrontate vostro figlio, anche se vi sembra controllare che il suo comportamento sia incontrollabile. Se rimanete calmi, è più probabile che anche il bambino riesca a calmarsi.
3. **Siate realistici**. Siate realistici nelle aspettative di miglioramento, sia vostro sia di vostro figlio.
4. **Prendetevi il tempo per apprezzare vostro figlio**. Fate uno sforzo per accettare e apprezzare gli aspetti non problematici della personalità di vostro figlio. Uno dei modi migliori per realizzare quest’obiettivo è trascorrere un po’ di tempo insieme, da soli, senza altri bambini o adulti. Cercate di dare ogni giorno a vostro figlio più attenzioni positive che negative.
5. **Cercate di stabilire un orario fisso** per i pasti, i sonnellini e il sonno. Usate un calendario per annotare le attività speciali alle quali dovrete dedicarvi. Per i bambini affetti dall’ADHD è difficile accettare e adeguarsi ai cambiamenti. Evitate di passare bruscamente da un’attività a un’altra.
6. **Assicuratevi che vostro figlio sia riposato**. Cercate di impedire che vostro figlio si stanchi troppo, perché la stanchezza può far peggiorare i sintomi dell’ADHD.
7. **Cercate di capire quali sono le situazioni difficili**. Cercate di evitare le situazioni troppo difficili per vostro figlio, come il rimanere seduti a lungo a una conferenza o fare la spesa in un supermercato troppo grande, in cui la quantità di merce riuscirebbe a distrarre anche un adulto sano.
8. Per cercare di disciplinare vostro figlio, **concedetegli una pausa** oppure usate le punizioni. Per i bambini colpiti dall’ADHD, possono rivelarsi molto utili le pause dagli stimoli sociali. Le pause dovrebbero essere brevi, ma abbastanza lunghe da permettere a vostro figlio di riprendere l’autocontrollo. L’idea è quella di interrompere e di disinnescare il comportamento incontrollato. Le pause non sono efficaci in tutte le situazioni, ma molti genitori riferiscono che sono uno degli strumenti migliori per gestire il comportamento dei bambini iperattivi o impulsivi.
9. **Aiutatelo a organizzarsi**. Aiutate vostro figlio a organizzarsi e a tenere un’agenda delle attività quotidiane e assicuratevi che abbia un posto tranquillo per studiare. Raggruppate gli oggetti nella sua camera e metteteli in scatole o luoghi chiaramente contrassegnati. Cercate di tenere il suo ambiente organizzato e ordinato.
10. Cercate modi per **migliorare l’autostima** e il senso di disciplina del bambino. I bambini affetti dall’ADHD di solito sono molto bravi in campo artistico, nella musica, nel ballo o nelle arti marziali, soprattutto nel karate o nel taekwondo. Non forzateli a intraprendere attività troppo difficili per loro. L’autostima si può costruire con una serie di piccoli successi ripetuti, anziché con grandi successi meno frequenti.
11. Quando date istruzioni a vostro figlio, **usate parole semplici** e concrete. Parlate a bassa voce e lentamente, e siate il più specifici e concreti possibile. Date un’istruzione alla volta. Prima e durante il discorso, fate diverse pause e guardate sempre vostro figlio negli occhi.
12. Prendetevi cura di voi stessi. Quando siete esauriti e stressati, siete meno utili come genitori.

#### A scuola

Chiedete quali sono i programmi di sostegno adottati dalla scuola. Approfittate di tutti gli eventuali programmi di sostegno per i bambini affetti dall’ADHD. Come avviene per altri disturbi, la legge prevede che le scuole adottino misure di sostegno per aiutare i bambini con problemi che interferiscono con l’apprendimento. Tra le misure di sostegno più frequenti ricordiamo l’adeguamento dei programmi, le modifiche dell’arredo o della sistemazione della classe, le modifiche delle tecniche di insegnamento, i consigli su come sviluppare le abilità di studio e la migliore collaborazione tra i genitori e gli insegnanti.

Parlate con gli insegnanti. Rimanete in stretto contatto con gli insegnanti, e aiutateli ad aiutare vostro figlio in classe. Accertatevi che gli insegnanti controllino il lavoro di vostro figlio, apprezzino i suoi sforzi e i suoi miglioramenti, siano flessibili e pazienti. Chiedete loro di essere molto chiari quando danno istruzioni al bambino o quando gli dicono che cosa si aspettano che lui faccia.

Chiedete se vostro figlio può usare un computer in classe. I bambini affetti dall’ADHD, spesso hanno problemi a scrivere a mano, quindi possono trarre un grande beneficio dall’uso del computer.

### Altri consigli pratici

Molti genitori individuano regolarità nel comportamento dei figli e nelle loro reazioni: ad esempio il bambino può iniziare a fare i capricci tutte le sera prima di cena e il genitore può dargli qualcosa da mangiare per riuscire a finire di preparare la cena tranquillamente. Anche se non lo si fa apposta, si finisce così per incoraggiare e rinforzare il comportamento del bambino.

Sia il bambino sia il genitore dovrebbero agire diversamente, ma cambiare le abitudini non è una cosa semplice, perché richiede molta consapevolezza e molto lavoro. È importante porsi obiettivi realistici e non sovraccaricare vostro figlio di aspettative per lui mentalmente o fisicamente irrealizzabili. Stabilite obiettivi realistici sia per voi stessi sia per il bambino e non cercate di cambiare tutto in una volta.

Ecco alcuni consigli che aiuteranno voi e vostro figlio a gestire l’ADHD:

1. Strutturate la vita del bambino. Riuscirete a gestire i cambiamenti con maggior facilità, se strutturerete la vita del bambino. Strutturare non significa organizzare tutto in modo rigido né dare una disciplina ferrea; significa piuttosto programmare in anticipo la vita del bambino, per farla diventare più prevedibile, calma e organizzata possibile. I bambini affetti dall’ADHD non riescono a gestire bene i cambiamenti e la routine li aiuta a sentirsi sicuri e a migliorare i loro comportamenti. Quando dovete spostarvi o vostro figlio deve cambiare attività, avvertitelo con qualche minuto d’anticipo e fate il conto alla rovescia.
2. Disciplina positiva. Uno dei modi migliori per instillare le nuove abitudini è quello di realizzare una disciplina ferma e amorevole che incoraggi i comportamenti corretti e scoraggi quelli distruttivi. I bambini affetti dall’ADHD di solito reagiscono bene al rinforzo positivo, se riescono a guadagnarselo. All’inizio vi consigliamo di rinforzare o ricompensare un nuovo comportamento ogni volta che si verifica. Dopo un breve periodo, probabilmente non sarà più necessario agire così, ma dovrete continuare a far sapere a vostro figlio che prendete sul serio il fatto di incoraggiare le nuove abitudini. Alcuni genitori criticano le ricompense perché, sostengono, “sembra di comprare o viziare il bambino”. Tuttavia cambiare le abitudini è molto difficile e le ricompense non sono altro che un modo concreto per riconoscere e premiare gli sforzi del bambino.
3. Rimanete calmi e date il buon esempio. Date il buon esempio, comportandovi come vorreste che vostro figlio si comportasse. Cercate di rimanere pazienti e padroni della situazione, anche se il bambino sembra dare di matto. Se parlate con un tono di voce calmo e basso, è più probabile che vostro figlio si calmi.
4. Cercate di realizzare relazioni sane all’interno della famiglia. Le relazioni famigliari sono fondamentali per gestire e modificare il comportamento del bambino iperattivo. Per le coppie molto legate spesso è più facile affrontare le sfide della genitorialità rispetto alle coppie in cui il legame è più debole. Questo è uno dei motivi per cui è importante che i partner si prendano tutto il tempo necessario per coltivare la loro relazione.
5. Concedetevi una pausa. Se avete un figlio affetto dall’ADHD, ricordatevi di concedervi una pausa di tanto in tanto. Non sentitevi in colpa se trascorrete qualche ora lontano dal bambino. Riposandovi e rilassandovi, infatti, riuscirete a essere genitori migliori. Non vergognatevi di chiedere aiuto agli amici, ai nonni e ai parenti. Assicuratevi che chi si prende cura del bambino (baby sitter, parenti, ecc.) sappia come affrontare l’ADHD e sia sufficientemente maturo per affrontare il compito.

### Diete speciali

La maggior parte delle diete anti ADHD elimina gli alimenti sospettati di far aumentare l’iperattività, come lo zucchero e la caffeina, e gli allergeni più comuni, come il grano, il latte e le uova. Alcune diete consigliano di eliminare i coloranti e gli additivi artificiali. Finora le ricerche non hanno dimostrato l’esistenza di una connessione tra la dieta e il miglioramento dei sintomi dell’ADHD, però un piccolo gruppo di studi sembrerebbe dimostrare che le modifiche della dieta potrebbero essere utili. Limitare gli zuccheri, tuttavia, non sembra di nessuna utilità.

#### Integratori vitaminici o multiminerali

Alcune vitamine e alcuni minerali sono fondamentali per la salute, tuttavia non c’è alcuna prova del fatto che gli integratori siano in grado di far regredire i sintomi dell’ADHD. Le “megadosi” di vitamine (cioè le dosi superiori alla dose giornaliera consigliata o RDA) possono essere pericolose.

#### Integratori erboristici

Non c’è alcuna prova che dimostri che gli integratori erboristici, come l’iperico, siano utili per combattere l’ADHD.

#### Acidi grassi essenziali

Questi grassi, tra cui ricordiamo gli omega 3, sono necessari per un corretto funzionamento cerebrale. I ricercatori stanno indagando sugli eventuali benefici derivanti dalla loro assunzione nel caso dei pazienti che presentano i sintomi dell’ADHD.

### Che cosa posso fare per gestire i sintomi?

È possibile imparare e mettere in pratica alcune modifiche dell’ambiente lavorativo per minimizzare le distrazioni. Esistono molti strumenti organizzativi che servono per imparare a concentrarsi sia sul luogo di lavoro sia nelle attività domestiche.

Molte persone che soffrono di ADHD trovano beneficio dalla terapia psicologica. I sintomi e i problemi dovuti all’ADHD possono far abbassare l’autostima e provocare problemi relazionali. Il counseling individuale e i gruppi di aiuto possono aiutarvi a superare questi problemi.

## Prevenzione

Non esiste un modo sicuro per prevenire l’ADHD, tuttavia si possono prendere alcuni provvedimenti per prevenire i problemi causati dall’ADHD e garantire che il bambino sia il più sano possibile, sia dal punto di vista fisico, sia da quello mentale ed emotivo:

* Durante la gravidanza evitate tutte le sostanze che potrebbero far male al bambino. Non bevete alcolici, non fumate e non fate uso di droghe.
* Proteggete il bambino dall’esposizione agli agenti inquinanti e alle tossine, come il fumo di sigaretta, le sostanze chimiche usate in agricoltura e nell’industria e le vernici al piombo (usate in alcuni vecchi edifici).
* Siate coerenti, ponete dei limiti e stabilite punizioni chiare per i comportamenti scorretti.
* Stabilite una routine chiara per il bambino, con indicazioni chiare sull’ora di andare a dormire, sull’ora in cui svegliarsi, sull’orario dei pasti, sul tipo di aiuto da dare in casa e sull’uso della televisione.
* Cercate di non dedicarvi ad altro mentre state parlando con vostro figlio; quando gli date qualche istruzione o gli chiedete qualcosa, guardatelo negli occhi. Prendetevi alcuni minuti ogni giorno per dimostrargli che gli volete bene e che apprezzate i suoi sforzi.
* Lavorate in sinergia con gli insegnanti e con chi si prende cura di vostro figlio, e cercate di identificare immediatamente i problemi. Se vostro figlio soffre di ADHD o un altro problema che interferisce con l’apprendimento o con la vita sociale, l’immediato ricorso alla terapia può evitare che il disturbo abbia conseguenze gravi.

Fonte: Internet ([Family Doctor](http://familydoctor.org/familydoctor/en/diseases-conditions/attention-deficit-hyperactivity-disorder-adhd.printerview.all.html); [Mayo Clinic](http://www.mayoclinic.com/print/adhd/DS00275/METHOD%3Dprint%26DSECTION%3Dall); [CDC](http://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/diagnosis.html))