

Introduzione

Questo libro nasce come prosecuzione di Bambini con Adhd. Guida pratica per genitori, pubblicato da red! nel 2022. E si rivolge in primis ai genitori, ma anche ai nonni, agli zii, agli insegnanti, agli educatori di ragazzi con diagnosi di disturbo da deficit di attenzione (con o senza iperattività), per metterli in grado di affrontare quel periodo della vita che va dagli 11 ai 25 anni circa.

Infatti, spesso vi chiedete e mi chiedete, preoccupati: "Come sarà dopo l'infanzia il nostro bambino con Adhd? A quali problemi andrà incontro durante la prepubertà, l'adolescenza e quando sarà un giovane adulto?".

Sicuramente sarà ancora "speciale", esagerato, imprevedibile, spesso instabile, bisognoso di vivere una vita emozionante, sognatore, impegnativo nelle relazioni, spesso inaffidabile, a volte problematico.

Di certo non vi aspettano anni semplici perché, crescendo, vostro figlio non gradirà di essere "supportato" da voi, perché lui non è "diverso" ma solo "speciale", e in tutto.

Con questo libro, vi propongo una guida semplice ed efficace che vi sarà utilissima per prevenire e affrontare le situazioni problematiche che potranno presentarsi in futuro, aiutandovi a trovare strategie organizzative e relazionali per vivere al meglio la "specificità" del vostro ragazzo e per aiutarlo a trasformare le sue numerose grandi potenzialità in reali capacità e talenti.

Vi auguro di riuscire a "non mollare" mai, di continuare a credere in lui, di rimanere fermi nel vostro ruolo di educatori, indispensabile per assicurargli una vita piena, soddisfacente e soprattutto equilibrata.

Buona lettura!

Per le persone con Adhd è notevolmente problematico mantenere alta nel tempo la motivazione per l'attività che svolgono, perché il loro interesse è strettamente legato alla velocità con cui possono raggiungere un obiettivo, che non necessariamente è la conclusione e il buon esito dell'attività, specie se la ritengono senza senso e noiosa. Quindi il loro livello di attenzione cambia a seconda di quello che stanno facendo.

Il "sistema di ricompensa del cervello" è una struttura cerebrale che ha sede nel nucleo accumbens – presente in ogni emisfero cerebrale – ed è responsabile del mantenimento del livello di motivazione iniziale che generalmente dovrebbe "rafforzarsi" durante lo svolgimento di un'attività. In genere si riesce a mantenere la motivazione nel tempo, anche se la soddisfazione non è immediata.

Nei soggetti con Adhd, invece, i livelli motivazionali sembrano abbassarsi rapidamente, per questo motivo è importante aiutarli a persistere nei loro sforzi di raggiungere un obiettivo offrendo gratificazioni più immediate, cioè a stadi intermedi del percorso.

Questi sono ragazzi che hanno difficoltà per quanto riguarda le funzioni esecutive, la gestione del tempo, la pianificazione e l'organizzazione, tutti aspetti che impediscono di riflettere sul passato, ovvero sulle esperienze vissute. Questo comporta che perseverino negli errori e che non riescano a cambiare e adattare il proprio comportamento agli obiettivi futuri.

In genere, tutti noi abbiamo bisogno di una certa scansione regolare del tempo, per esempio, consumare i pasti o andare a dormire a orari più o meno programmati e seguire determinate routine mattutine, pomeridiane e serali; e questo non è sinonimo di rigidità, ma appunto di regolarità. I ragazzi con Adhd presentano invece una difficoltà specifica ad acquisire un ritmo regolare, perciò è indispensabile che gli adulti di riferimento osservino con la massima coerenza e attenzione le routine quotidiane che li riguardano, in modo da fornire una

L'ADHD E IL CERVELLO

L'Adhd sembra compromettere l'attività dei neurotrasmettitori in quattro aree cerebrali.

- ↪ **Corteccia frontale.** Si tratta dello strato di sostanza grigia che ricopre i due emisferi del cervello. Svolge un ruolo fondamentale nel controllo di comportamenti complessi, orchestra il nostro funzionamento ad alto livello, mantenendo l'attenzione, l'organizzazione e le funzioni esecutive. Il deficit di dopamina all'interno di questa regione cerebrale causa disattenzione e problemi per quanto riguarda la capacità organizzativa compromettendo così il funzionamento esecutivo.
- ↪ **Sistema limbico.** Si tratta di un complesso di strutture e aree cerebrali situato più in profondità nel cervello che ha un ruolo fondamentale nel regolare le emozioni. Una carenza di dopamina in questa regione causa irrequietezza, disattenzione e disregolazione emotiva.
- ↪ **Gangli della base.** Si tratta di circuiti neurali situati in profondità nel cervello, il cui compito è di regolare la comunicazione all'interno di questo organo. Le informazioni provenienti da tutte le regioni del cervello entrano nei gangli basali e vengono quindi trasmesse correttamente ai siti preposti del sistema nervoso centrale. Una carenza di dopamina nei gangli basali causa all'informazione "un corto circuito", con conseguenti sintomi di disattenzione e impulsività.
- ↪ **Sistema di attivazione reticolare.** È un insieme di nuclei interconnessi, ed è il principale circuito neuronale tra i molti che entrano ed escono dal cervello. Un deficit di dopamina in questo sistema – il cui acronimo è Sar o Ras – può causare iperattività oltre che disattenzione e impulsività.

L'Adhd deriva quindi da problemi in una o più delle suddette regioni che però interagiscono tra loro, quindi una carenza in una di queste può causare un problema in una o più delle altre.

Gli schermi: Internet videogiochi e tv

Conoscere

Questo è forse l'argomento che mi preme di più.

Sappiamo che quando i soggetti con Adhd scoprono qualcosa che gli piace non ne hanno mai abbastanza, fino a quando non ne possono proprio più. Tendono a fare "indigestione" di cibo, di amicizia, di sport, di videogiochi.

Nel loro modo assolutamente esagerato di affrontare la vita, non si danno limiti e, ovviamente, non tollerano di avere paletti; sono, quindi, sempre molto esposti al rischio di abusare di un piacere, di qualsiasi natura esso sia.

Quando il piacere deriva dai videogiochi, ecco che per voi iniziano delle serie difficoltà, perché i ragazzi con Adhd ne sono totalmente affascinati; e si tratta di qualcosa che li assorbe del tutto. Spesso, infatti, sono molto abili con i videogiochi, hanno delle capacità cerebrali di percezione visiva particolarmente buone che fanno sì che, non di rado, siano straordinariamente veloci. Il fatto poi che questi giochi siano strutturati in modo che vi sia sempre una sfida, vincendo la quale si passa a un livello superiore, risulta per loro particolarmente stimolante, tanto da non riuscire a tenere sotto controllo l'entusiasmo che provano giocando.

Inoltre, alcuni di questi videogiochi si fanno in gruppo, e questo aggiunge entusiasmo a entusiasmo, perché oltre alla sfida

c'è l'idea di avere una vita sociale, amici reali o virtuali, e a questo punto imporre dei limiti, stabilire che c'è un momento in cui bisogna fermarsi e dire basta, è per loro fonte di estrema frustrazione.

Se vostro figlio è appassionato di videogiochi, vi sarà successo che, quando lo informate che il tempo è scaduto e che deve interrompere il gioco, reagisca in modo esagerato, si irri, diventi nervoso e addirittura furioso.

Diventa un vero problema, una dipendenza, quando rimane attaccato ai videogiochi per più di tre ore di seguito durante i giorni feriali, quindi nei giorni di scuola, o quando, durante i fine settimana, si rifiuta di partecipare alle attività ricreative con la famiglia, all'aria aperta, perché preferisce rimanere in casa incollato ai suoi videogiochi.

Capire

Se vi succede spesso di discutere con il vostro ragazzo con Adhd sull'uso eccessivo dei videogiochi, è arrivato il momento di fare il punto della situazione, di rendersi conto che effettivamente il suo è un cosiddetto "comportamento problema": si chiamano così quei comportamenti che rappresentano dei rischi per il soggetto che li mette in atto e per gli altri, quindi comportamenti difficili da gestire.

Come in tutti i casi in cui un ragazzo presenta un "comportamento problema", anche in questo la prima cosa da fare è un'analisi accurata della situazione: per quanto tempo il ragazzo usa i videogiochi, a che ora li usa, quali tipi di giochi preferisce? Bisogna valutare anche se li usa in modalità social, cioè giocando con altri, che spesso sono amici virtuali, a volte anche di altri paesi.

Vi consiglio di informarvi bene sulla tipologia dei giochi che appassionano il vostro ragazzo. Su Internet troverete molto

LE BUONE PRASSI...

- ✎ Strutturare molto
- ✎ Fare cose nuove
- ✎ Fare cose interessanti
- ✎ Ascoltare musica, cantare, scherzare con il ragazzo
- ✎ Tenersi aggiornati sulle mode e i gusti dei giovani
- ✎ Guardare alcuni episodi delle serie tv preferite del figlio
- ✎ Farsi mostrare le sue foto
- ✎ Invitare i suoi amici e passare del tempo insieme a loro
- ✎ Cucinare per lui i cibi che predilige
- ✎ Seguire il ragazzo e sorvegliarlo
- ✎ Gratificarlo spesso senza posticipare troppo: è importante essere veloci (elogiare, abbracciare)
- ✎ Fornire frequenti ricompense e premi
- ✎ Agire e non predicare
- ✎ Essere credibili e dare sempre il buon esempio
- ✎ Essere flessibili e non intestardirsi su ideologie e principi
- ✎ Accettare la sua diversità
- ✎ Essere diretti, chiari e specifici
- ✎ Essere brevi
- ✎ Stabilire e rivedere con regolarità le regole base della vita familiare
- ✎ Essere coerenti con le regole stabilite
- ✎ Scegliere le proprie battaglie, tentare di prevedere i problemi
- ✎ Non cercare di essere perfetti
- ✎ Rafforzare un rapporto positivo con il figlio
- ✎ Individuare azioni da gratificare, piuttosto che soffermarsi su quelle da punire
- ✎ Scegliere obiettivi di miglioramento raggiungibili

... E GLI ERRORI DA EVITARE

- ✎ Vivere situazioni non strutturate, non organizzate
- ✎ Fare attività ripetitive
- ✎ Trovarsi in situazioni noiose
- ✎ Trovarsi in contesti con molte distrazioni
- ✎ Trovarsi in un gruppo numeroso
- ✎ Generalizzare, catastrofizzare
- ✎ Giudicare il ragazzo
- ✎ Paragonarlo con i fratelli o con gli amici
- ✎ Giustificarlo
- ✎ Offenderlo
- ✎ Aggredirlo verbalmente o fisicamente
- ✎ Interrompere il rapporto affettivo con lui

ideali. Stress e conflitti fanno parte della vita quotidiana, occorre impegnarsi a risolverli tutti insieme, senza farsene travolgere.

- ✎ Non potete cambiare la natura del vostro figlio con Adhd ma **potete cambiare il modo in cui voi lo vivete**, senza subirlo. Imparate a provvedere alle sue necessità senza preoccuparvi, invece di preoccuparvi senza provvedere.
- ✎ **Vostro figlio ha bisogno di voi:** è la mancanza di una guida sicura a spingere i giovani a cavarsela da soli e a prendere abitudini o avere condotte rischiose per sé stessi e per gli altri, nel tentativo di rafforzare la propria identità e la sicurezza interiore.
- ✎ **I ragazzi con Adhd hanno un orologio interno regolato diversamente dal nostro:** in confronto al loro noi siamo la moviola, andiamo al rallentatore.
- ✎ Non lasciate che vostro figlio pensi di essere sbagliato. **Giudicate il suo comportamento, non lui:** “Tu non sei

Indice

5	Introduzione
7	Conoscere l'Adhd
22	Trattare l'Adhd
ADHD IN PREPUBERTÀ	
39	11-13 anni: casa, scuola, divertimento
41	Il sonno
44	L'alimentazione
48	L'ordine
51	Il tempo
54	La noia
57	Il cellulare
60	Gli schermi: Internet, videogiochi e tv
64	La cura personale
67	La scuola
71	I compiti
74	Lo sport
76	In famiglia
ADHD IN ADOLESCENZA	
81	13-18 anni: scuola, famiglia e vita sociale
83	La scuola

89	La famiglia
94	Le amicizie
98	L'abbigliamento
100	La sessualità
104	Il denaro
108	L'alcol e il tabacco
110	Le droghe
114	La salute mentale
119	L'irritabilità
122	Alterazioni dell'umore
125	Ansia e attacchi di panico
129	I comportamenti antisociali
ADHD NEL GIOVANE ADULTO	
133	18-25 anni: relazioni, impegni, responsabilità
135	Le relazioni affettive
137	L'università
139	Il lavoro
141	La salute
VADEMECUM PER I GENITORI	
145	Presenti, sicuri, autorevoli
151	Spiegare al ragazzo cos'è l'Adhd
155	Conclusione
156	Bibliografia