

TẢNG BĂNG RỐI LOẠN TĂNG ĐỘNG - GIẢM CHÚ Ý (ADHD)

Chỉ 1/8 của tảng băng được nhìn thấy!!
Phần lớn của tảng băng ẩn giấu dưới mặt nước !!

Phần nổi của tảng băng: Những biểu hiện dễ nhận thấy của ADHD

Tăng động

- Bồn chồn, bứt rứt
- Không thể ngồi yên
- Nói nhiều
- Chạy nhảy hoặc leo trèo khắp nơi
- Dư thừa năng lượng

Bốc đồng

- Thiếu tự kiểm chế
- Khó chờ đợi tới lượt mình
- Trả lời không cần suy nghĩ
- Hay ngắt lời
- Nói sai sự thật
- Làm phiền người khác
- Trả treo
- Dễ nổi giận

Giảm chú ý

- Kém tổ chức
- Không làm tới nơi tới chốn
- Không chú ý
- Hay quên
- Có vẻ không biết lắng nghe
- Dễ bị đánh lạc hướng
- Hay bắt cần
- Hay quên đồ đạc
- Không làm bài tập về nhà

Phần chìm của tảng băng: những biểu hiện không dễ nhận thấy của ADHD

Rối loạn chất dẫn truyền thần kinh

- Thiếu các chất dẫn truyền thần kinh, dopamine, norepinephrine & serotonin, dẫn tới giảm hoạt động não khi suy nghĩ

Giảm chức năng điều hành

- Bộ nhớ làm việc và Nhớ lại
- Khởi động, Tỉnh táo và nỗ lực
- Ngôn ngữ bên trong
- Kiểm soát cảm xúc
- Giải quyết vấn đề phức tạp

Nhận thức kém về thời gian

- Nhận thức về thời gian trôi qua kém
- Không theo dõi thời gian được
- Thường trễ giờ
- Không có khả năng lên kế hoạch
- Quên hay trễ hạn các dự án dài hạn
- Khó khăn khi lên kế hoạch tương lai
- Mất kiên nhẫn
- Ghét chờ đợi
- Thời gian trôi qua quá chậm
- Bài tập có vẻ luôn quá dài và quá lâu
- Tránh né việc làm bài tập về nhà

Rối loạn giấc ngủ (56%)

- Không ngủ hiệu quả
- Khó đi vào giấc ngủ
- Khó đánh thức
- Đi học trễ
- Ngủ trong lớp
- Thiếu ngủ
- Cáu bẳn
- Cáu gắt với cha mẹ vào sáng sớm

Không thể học được dễ dàng khi thường – phạt

- Lập lại các hành vi xấu
- Không có tính kỷ luật
- Khó tuân thủ nội quy
- Khó kiểm soát hành vi của mình
- Không rút kinh nghiệm từ các hành vi trong quá khứ
- Làm việc không nghĩ đến hệ quả
- Phải có phần thưởng ngay lập tức
- Các phần thưởng dài hạn (xa vời) không hiệu quả
- Không tự kiểm điểm hành vi của mình
- Khó thay đổi hành vi

Chậm phát triển khoảng 30 phần trăm

- Có vẻ không chín chắn
- Kém tinh thần trách nhiệm
- 18 tuổi mà cư xử như 12 tuổi

Các bệnh đồng mắc

Có ít nhất một tình trạng khác trong 2/3 trường hợp

- Rối loạn lo âu (34%)
- Trầm cảm (29%)
- Rối loạn lưỡng cực (11%)
- Nghiện chất (5-40%)
- Hội chứng Tourette (11%)
- Rối loạn ám ảnh cưỡng chế (4%)
- Rối loạn thách thức chống đối (54-67%)
- Rối loạn tiền hành (22-43%)

Các vấn đề nghiêm trọng trong học tập

- Rối loạn khả năng học tập chuyên biệt (25-50%)
- Trí nhớ làm việc kém
- Khó học thuộc bài
- Làm phép toán chậm (26%)
- Khó khăn khi đánh vần (24%)
- Diễn đạt bằng văn viết kém (65%)
- Khó khăn khi viết bài luận
- Nhớ lại thông tin chậm
- Nghe hiểu và đọc hiểu kém
- Khó khăn diễn đạt thể giới bằng từ ngữ
- Khó nói thành lời một cách nhanh chóng
- Lộn xộn
- Tốc độ xử lý thông tin chậm
- Phối hợp vận động tinh tế kém
- Nét chữ xấu
- Kém tập trung
- Tác phong học tập bốc đồng

Kém chịu đựng sự bực bội

- Khó kiểm soát cảm xúc
- Dễ bùng nổ
- Dễ phản ứng bằng cảm xúc mạnh
- Dễ nổi giận
- Có thể dễ dàng bỏ cuộc
- Thiếu sự kiên trì
- Nói hoặc hành động mà không cần suy nghĩ
- Lo lắng với cảm xúc của mình
- Khó cảm nhận cách nhìn của người khác
- Có thể chỉ nghĩ tới bản thân
- Có thể ích kỷ

Các quan hệ xã hội

- Các mối quan hệ xã hội dễ đổ vỡ và ngắn hạn
- Lòng tự trọng thấp
- Chế giễu, châm biếm
- Hay nói xấu

ADHD thường phức tạp hơn mọi người vẫn nghĩ. Giống như tảng băng, nhiều vấn đề liên quan đến ADHD không dễ nhận thấy. ADHD có thể nhẹ, trung bình, hay nặng, có thể hiện diện cùng với các bệnh lý khác, và có thể làm giảm khả năng học tập của học sinh.