

# Che cos'è l'ADHD



**ADHD** è l'acronimo di **Attention Deficit Hyperactivity Disorder**, in italiano **Disturbo da Deficit di Attenzione/Iperattività (DDAI)**. Anche in Italia tuttavia è maggiormente in uso l'acronimo inglese.

Si tratta di un disturbo evolutivo che si manifesta con **difficoltà di attenzione e concentrazione** e **difficoltà a controllare gli impulsi e il livello di attività**. Sostanzialmente tali difficoltà derivano da una incapacità del bambino di **regolare autonomamente il proprio comportamento** (inclusa l'**attenzione**) in funzione delle richieste dell'ambiente.

L'ADHD non è una normale fase dello sviluppo che il bambino deve superare, né il risultato di una "cattiva educazione", né tanto meno un problema che deriva dalla "cattiveria del bambino".

## Caratteristiche dell'ADHD

Essenzialmente le principali caratteristiche che contraddistinguono l'ADHD sono due e *possono non presentarsi insieme*:

1- difficoltà di autoregolare l'**attenzione (disattenzione)** e di mantenerla nel tempo (**concentrazione**), soprattutto durante attività ripetitive e "noiose". I bambini con queste caratteristiche sono bambini sostanzialmente disattenti, a casa come a scuola, in contesti sociali come ludici (ad esempio possono passare frequentemente da un gioco all'altro senza completarne nessuno). Questo però non vuol dire che questi bambini siano sempre disattenti: in molte altre situazioni il bambino con ADHD non presenta particolari problemi (ad esempio quando giocano con i videogiochi).

2- **iperattività**, ovvero un eccessivo livello di attività motoria o vocale. Questi bambini sono in continua agitazione, fanno grande fatica a rimanere seduti e fermi al posto e frequentemente sono eccessivamente impulsivi: sono sempre in movimento, sia a scuola che a casa, sia durante i compiti che durante il gioco.

Chiaramente tutti noi abbiamo un nostro livello di "attenzione" e di "attività motoria o vocale" che può andare dal *calmo-ben organizzato* all'*irrequieto-inattento*, ciascuno di noi ha il proprio *temperamento*, e infatti ci sono bambini (e adulti) calmi e bambini (e adulti) più "vivaci. C'è differenza tra essere "vivace" e avere ADHD: i bambini con ADHD si collocano al *polo estremo di inattenzione-irrequietezza* tanto da interferire in modo marcato col funzionamento globale e tanto da influenzare negativamente la loro vita scolastica, psicologica, relazionale e sociale, sia a casa che a scuola.

## **Che cosa comporta l'ADHD nella vita quotidiana**

La fatica necessaria a controllare l'attenzione e/o gli impulsi fanno sì che i bambini con ADHD abbiano, nonostante una intelligenza assolutamente adeguata, minore rendimento scolastico, maggiore difficoltà a gestire compiti e attività che richiedono organizzazione e pianificazione; a causa dell'impulsività sono spesso presenti difficoltà nei rapporti sociali, soprattutto con i coetanei; in conseguenza a tutto ciò, ai ripetuti rimproveri da parte di genitori e insegnanti e al senso di inadeguatezza dovuto ai frequenti insuccessi (in vari contesti), questi bambini tendono facilmente a sviluppare una bassa autostima la quale accentua ulteriormente le loro difficoltà di attenzione e di iperattività. Come è facile immaginare, il rischio è che si inneschi un circolo vizioso di problemi che porta alla fine ad un disagio psicologico nel bambino ma anche nei genitori e negli insegnanti.