

Hat hier noch jemand ADHS?

Beitrag von „Micky“ vom 9. April 2010 08:27

Ich hatte es als Kind schon, damals hieß es MCD - ich war allerdings an der Grenze, so dass ich keine Therapie dagegen bekommen habe. Ich war halt hibbelig und unruhig, habe aber meine Schullaufbahn irgendwie hinbekommen, genauso wie Studium und Ref. Nun aber bricht alles zusammen. Vor 4 Wochen bin ich dann in Mutter-Kind-Kur gegangen und habe da von meinem Chaos berichtet. Die Therapeutin gab mir ein Buch und ich las bei Wikipedia nach. Ich erkannte mich sofort wieder und mir wird nach und nach klar, dass ich einen Großteil meines Lebens bisher darauf verwendet habe, mich anzupassen. Ich dachte, das geht allen so, aber jetzt stellt sich heraus, dass ich einfach "anders" bin und es in vielen Dingen schwerer hatte. Meine Depressionen (ganz schlimm in der Schwangerschaft: <http://www.schwangerschaftskrise.de>) und mein niedriges Selbstwertgefühl rühren wahrscheinlich auch daher, dass ich immer "falsch" war und mich verstellen musste.

Durch eine ausführliche Diagnostik und eine Therapie hoffe ich, zur "Normalität" zu gelangen und mich selbst zu finden.

Die Kriterien für ADHS im Erwachsenenalter sind folgende:

1. Das Gefühl, keine Leistung zu vollbringen und/oder sein Ziel nicht zu erreichen (unabhängig von bereits erbrachten Leistungen)
2. Schwierigkeiten, sich selbst zu organisieren.
3. Häufiges Hinauszögern von Aufgaben, bis dann der Druck Probleme bereitet.
4. Probleme, eine Arbeit erfolgreich zu beenden, da oft an mehreren Projekten simultan gearbeitet wird.
5. Eine Tendenz, zu sagen, was einem in den Sinn kommt, ohne den notwendigerweise passenden Zeitpunkt gewählt zu haben oder eine angemessene Formulierung zu suchen.
6. Eine ständige Suche nach immer stärkeren Reizen und Stimulation (physischer und psychischer Art)
7. Unfähigkeit, Langeweile zu ertragen
8. Leichte Ablenkbarkeit, vor allem beim Lesen und anderen konzentrationsfordernden Tätigkeiten, die nicht im unmittelbaren Interessenbereich des Patienten liegen.
9. Aufmerksamkeitsprobleme bei längerem Zuhören.
10. Oft kreativ, intuitiv, intelligent.
11. Probleme, bekannte Wege zu gehen oder Anweisungen zu folgen.
12. Ungeduldig – niedrige Frustrationstoleranz.
13. Impulsives Handlungsprofil. Begeisterungsfähig, aber auch zu spontanen und unüberlegten Handlungen tendierend.

14. Ständige Neuplanung der eigenen Zukunft.
15. Über triviale Gegebenheiten wird oft endlos nachgedacht; tatsächliche Gefahren werden jedoch übersehen
16. Gefühl der Verunsicherung
17. Ausgeprägte Stimmungsschwankungen, bis hin zu manischen Depressionen. Oft von der präsenten sozialen Umwelt abhängig.
18. Reizbarkeit und Neigung zum Zynismus, vor allem im höheren Alter.
19. Körperliche oder geistige Ruhelosigkeit.
20. Eine Tendenz zu Suchtverhalten.
21. Mangelnde Introspektion.

Vielleicht findet sich da ja auch jemand wieder 😊