

ADHS ohne Ritalin in den Griff bekommen

Beitrag von „privat“ vom 22. Oktober 2019 21:25

Zurück zum Thema. 😊 Ich denke mittlerweile das nicht die Medikamente die Persönlichkeit verändern sondern das ADHS. Erst seit wenigen Jahren ist bekannt, das sich ADHS eben nicht "herauswächst", sondern bis ins hohe Erwachsenenalter bestehen bleiben kann. Die Symptome verlagern sich, treten nicht so offen hervor. Die motorische Unruhe geht zurück, die innere Angespanntheit und Unruhe verstärkt sich dagegen sogar.

Viele ADHS-Betroffene "therapieren" sich zudem mit Alkohol und Drogen selbst um z.B. wenigstens Abends runterzubeamen. Ich war bis zum meinem 40ten selbst starker Raucher. Wie bereits erwähnt kann unbehandeltes ADHS zu schweren Depressionen und anderen Krankheitsbildern, zu verminderter Impulskontrolle und Kurzschlußreaktionen im u.a. Autoverkehr führen. MPH verhindert und bessert das, ist aber sicher kein Allheilmittel und ersetzt auch keine kognitive Verhaltenstherapie. Es verhindert die Symptome nur während der Wirkungsdauer um später verstärkt wieder zurück zu kommen. Ein Gewöhnung tritt anscheinend nicht ein und ich kann bestätigen das es ohne Probleme jederzeit abgesetzt werden kann. Das würde ich aber nur kurzfristig und in ärztlicher Absprache machen.

MPH ermöglicht vielen erst die Teilnahme an Aktivitäten, welche sie vorher in dieser Form noch nicht kannten. "Ferngesteuerte lethargische Zombies", wie man manchmal liest, ist für mich jedenfalls ein reiner Mythos und in keiner Weise irgendwie reproduzier- und erfahrbare. MPH beamt nicht nur runter sondern führt zudem zu erhöhter Konzentration und Wachheit, u.a. im Straßenverkehr. Mich hat es schon vor einigen Unfällen und Impulsreaktionen bewahrt.

Natürlich kann es ein längerer Weg werden bis die richtige Dosierung und das richtige Medikament gefunden wird. Im Übrigen sollte jeder Konsument vierteljährlich auf seine Blutwerte überprüft werden. Wer MPH allerdings als Droge zur Leistungssteigerung und Schlafverminderung einsetzt, wird früher oder später noch ganz andere Probleme bekommen.

Wer sich intensiver, mit der Materie beschäftigen will empfehle ich folgende Lektüre:

AD(H)S - Hilfe zur Selbsthilfe von Helga Simchen, u.a mit einem großen Kapitel über "Die Wirkungsweise von Medikamenten und was man darüber wissen sollte". Sehr interessant auch zum besseren Verständnis ist auch der Artikel "Auf der Suche nach einer Erklärung für das eigene Anderssein" (S. 125) Hier zeigt eindrücklich wie ein Mensch mit ADHS tickt. Wahrscheinlich ist es wie bei einer Anorexie, Für Nichtbetroffene ist es auch irgendwie unverständlich und nicht erklärbar. Aber das ist ein anderes Thema!