

Tekstą lengvai suprantama kalba parengė Jorinta Venslauskienė ir Vilma Subačienė

Tekstą lengvai suprantama kalba redagavo Laura Mikelevičiūtė

Tekstą lengvai suprantama kalba vertino Valdemaras Belopetrovič

Teksto vertinimą koordinavo Paula Stašaitienė

Iliustracijų šaltiniai:

- <https://www.freepik.com>
- <https://www.canva.com>
- [www.inclusion-europe.eu/easy-to-read](http://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read)

## Pasaulyje yra žinomų žmonių, kurie drąsiai kalba apie savo ADHD



Pavyzdžiui, dainininkas Džestinas Timberleikas. Jis sukūrė daug dainų ir už jas gavo daug apdovanojimų visame pasaulyje.



Rajanas Goslingas. Jis vaidino daugelyje filmų ir gavo už juos daug apdovanojimų.



## Kas yra ADHD?

ADHD yra aktyvumo ir dėmesio sutrikimas. Tai reiškia, kad žmogaus smegenys dirba kitaip. Pavyzdžiui, žmogui su ADHD gali būti sunku susikaupti, atlikti darbus iki galo.

### Žmonės, kurie turi ADHD:

- gali būti labai jautres;
- jiems gali būti sunku pabūti ramiai vienoje vietoje;
- gali greit pamiršti, ką norėjo padaryti;
- gali dažnai pamesti savo daiktus.



**Spalis** yra ADHD sutrikimo supratimo mėnuo.

Tai reiškia, kad visą spalio mėnesį, visame pasaulyje žmonės kalba apie ADHD sutrikimą.

Oranžinė spalva primena apie ADHD sutrikimą.

Spalio mėnesį daugelis žmonių nešioja oranžinius ženklukus, apyrankes ar drabužius.



## Kodėl atsiranda ADHD?

Mokslininkai yra nustatę kelias priežastis, dėl kurių gali atsirasti ADHD:

- motinos elgesys nėštumo metu.

Pavyzdžiui, jeigu mama nėštumo metu vartojo alkoholį ar rūkė, gimęs vaikas gali turėti ADHD;

- jeigu vaikas gimsta anksčiau nei turėtų arba labai mažo svorio, jis gali turėti ADHD;
- jeigu žmogus stipriai susitrenkė galvą ir buvo pažeistos smegenys;
- jeigu mama arba tėvas turi ADHD, vaikas taip pat gali turėti ADHD.

Mokslininkai sako, kad ADHD dažniausiai atsiranda dėl kelių priežasčių kartu.

### Žmonėms su ADHD gali būti sunkiau:

- mokytis;
- susirasti draugų;
- dirbti;
- planuoti savo dienotvarkę.

## Pagalba žmonėms, kurie turi ADHD sutrikimą



Žmogui su ADHD sutrikimu gali padėti:

- vaistai;



- pokalbiai su psichologu.

### Kai žmogus gydos ADHD sutrikimą, labai svarbu:

- sportuoti ir valgyti sveiką maistą;
- gerti reikalingus vitaminus;
- susiplanuoti dieną.

Pavyzdžiui, pasidaryti tvarkaraštį.

Su tinkama pagalba žmogus, kuris turi ADHD, gali sėkmingai:

- mokytis;
- dirbti;
- kurti šeimą;
- siekti savo svajonių.