



# 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 jadrūs;
- jiems gali būti sunku pabūti ramiai vienoje vietoje;
- gali greitai pamiršti, ką norėjo padaryti;
- gali dažnai pamesti savo daiktus.

**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.



**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 darbotvarkę.

## Pagalba žmonėms, kurie turi ADHD sutrikimą



Žmogui su ADHD sutrikimu gali padėti:

- vaistai;
- pokalbiai su psichologu.



## Kai žmogus gydosis 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;
- kuri šeimą;
- siekti savo svajonių.

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 varertinimą 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)