

DICHIARAZIONE SULLA CONDIZIONE DELLA DONNA E RAGAZZA CON ADHD

Noi associazioni europee di "Adhd Europe" chiediamo una maggiore attenzione sulla condizione umana di un numero incalcolato di Ragazze e Donne con Adhd non diagnosticate in tutta Europa e anche nel resto del mondo.

Parliamo di numero incalcolato a causa dei diversi modi in cui l'Adhd si presenta nelle donne e ragazze e della mancanza di comprensione che circonda la condizione femminile, molte non sono diagnosticate e altre hanno una diagnosi sbagliata. Come risultato, queste ragazze e giovani donne diventano donne che si trovano ad affrontare un gran numero di difficoltà, alcune delle quali le citiamo in questa dichiarazione.

Noi siamo Adhd Europe e ci auguriamo che l'Europa e il mondo ascoltino la nostra richiesta e accendano una luce su queste ragazze e donne, che con il riconoscimento e sostegno possano diventare membri attivi delle loro comunità e paesi e ne vengano apprezzate le loro potenzialità. Questa dichiarazione vuole sottolineare l'esperienza di ragazze e donne con Adhd, e di coloro che lavorano con loro, così come le evidenze scientifiche. Abbiamo fornito raccomandazioni e invitato all'azione, affinché vengano trovate con urgenza soluzioni al problema.

Un nuovo corpo di ricerca e intuizioni pratiche ci dicono che cercare di valutare e diagnosticare una femmina con Adhd è più complicato che nel maschio. In parte, perché il suo disturbo può manifestarsi più tardi, ma anche perché l'Adhd si esterna in molti modi diversi nelle femmine.

A parte questo, il tipo disattento dell'Adhd che si presenta più comunemente nelle ragazze e nelle donne, piuttosto che nei ragazzi e gli uomini, e i sintomi della disattenzione sono ancora ampiamente fraintesi dai medici professionisti; coloro che rientrano in questo sottotipo sono probabilmente meno diagnosticati e i professionisti spesso lo confondono con il disturbo dell'umore, ansietà o altre condizioni collegate. Inoltre, nelle femmine, l'Adhd può presentare un numero maggiore di disturbi sottili e interni (come ansietà, inattenzione) e meno esteriorizzati (come aggressività, o atteggiamenti di sfida). Sebbene le ragazze possano non esternare la loro impulsività o iperattività in classe, tendono ad internalizzare il loro comportamento e i loro pensieri possono essere la causa di un'enorme distrazione e irrequietezza interna.

"E' come perdere tempo continuamente, sentire che stai cercando di controllare il caos continuamente, caos in ogni aspetto della tua vita, internamente ma anche all'esterno; questo può essere irritante (e stressante) - assumere tutto e non riuscire a completare niente in tutto o in parte (Karla, 43 anni)

Questo può essere osservato in quelle bambine che giocano costantemente con i loro capelli, scarabocchiano, sprofondano nei loro pensieri, sono sognanti, e non riescono a cogliere importanti segnali negli interscambi. Inattenzione e problemi internalizzati sono altrettanto difficili per chi ne soffre, ma non meno per le persone che hanno accanto, come gli insegnanti; ne consegue che queste donne passano spesso inosservate e si ritrovano a lottare da sole, spesso in silenzio.

L'Adhd nelle donne può collegarsi a problemi di disregolazione emotiva e salute mentale. Questo potrebbe avere un'origine biologica, poiché la ricerca ha anche dimostrato che il **cambiamento dei livelli ormonali** nel cervello può influenzare notevolmente i sintomi dell'adhd nelle ragazze durante la pubertà e oltre, rendendole molto più suscettibili a **severi sbalzi di umore premenstruale**, depressione e/o ansietà. Durante l'adolescenza, le ragazze con Adhd possono avere una carenza di strategie di compensazione, e quelle che utilizzano durante l'infanzia possono in seguito non funzionare più. Di conseguenza, sono suscettibili di avere ulteriori disfunzioni sulle competenze sociali, scolastiche e familiari rispetto alle ragazze che non hanno l'Adhd.

" Provo sbalzi di umore così forti che qualsiasi critica può portarmi da una sensazione di felicità fino a meditare il suicidio. Quando fallisco in un'impresa, finisco in terapia in un gruppo locale per crisi di salute mentale, pensando che la "mia famiglia e il mondo intero possano fare a meno di me" (Michelle Beckett diagnosticata, anni44)

La capacità di avere relazioni durevoli durante l'adolescenza è ridotta, ostacolata dalla loro smemoratezza, dimenticando gli appuntamenti, per la loro apparente mancanza di interesse per quello che dicono gli amici, o per il loro apparente egocentrismo, e tutto ciò rende difficile mantenere le amicizie.

"E' frustrante non sentirsi sempre sintonizzata con quello che le persone stanno dicendo perché la tua mente vaga, oppure non riesce a mantenere l'attenzione a meno che la conversazione non sia particolarmente coinvolgente" (Karla, 43 anni)

Se una ragazza con Adhd rimane senza diagnosi o non segue un trattamento, non appena entra nella fase adolescenziale o inizia la sua prima fase di adulta, dovrà fare inevitabilmente i conti con una serie di problemi che la trascineranno verso altri disturbi, come quelli legati all'alimentazione (bulimia, anoressia) o ai disturbi della personalità. Inoltre altri disturbi tipici del comportamento includono una precoce attività sessuale, spinte dal desiderio di sentirsi bene, un sentimento fuorviante, confuso con la volontà di sentirsi accettati e apprezzati - una specie di trattamento fai-da-té per risolvere problemi cronici di bassa autostima. Questo comportamento impulsivo qualche volta porta a rapporti non protetti e un'alta percentuale di gravidanze precoci oltre alla possibilità di trasmissione di infezioni sessuali, e l'instaurarsi di cattive abitudini come il fumo, durante gli anni della scuola.

Per essere più precisi, le conseguenze di una mancata diagnosi porteranno l'adulto con Adhd a provare probabili esperienze di divorzio, a diventare genitore single, ad essere poco istruito, sottoccupato o disoccupato, a soffrire di insonnia, ad essere costantemente stressato per la difficoltà nel gestire le quotidiane richieste provenienti dall'ambiente, sommate ai piccoli incidenti con cui le persone con Adhd devono convivere. Le ragazze con Adhd non diagnosticate e non sottoposte ad un trattamento sono inoltre più propense al suicidio rispetto ai pari neurotipici. Per le giovani madri, la sofferenza si intensifica: *"Eviti i gruppi di donne, specialmente quelli delle mamme, di cui avresti probabilmente più bisogno, ma ciò che provi nei confronti di madri che sanno organizzarsi e che sono donne realizzate, è estremamente deprimente per chi ha un'enorme problema come quello di procrastinare ogni cosa (Karla, 43 anni)*

E' chiaro come sia difficile per una donna non diagnosticata e priva di sostegno, riuscire a realizzarsi nella vita e come questo possa diventare un fardello troppo pesante per se stessa e per la società. E' fortemente raccomandato, dunque sottolineare l'importanza di una diagnosi e trattamento precoci.

Con l'obiettivo di raggiungere questo risultato, gli indicatori (sintomi) dell'Adhd per le donne e per le ragazze devono essere compresi meglio dai genitori, dagli insegnanti, dai professionisti coinvolti, e dalla società tutta. In fase di valutazione nel diagnosticare l'Adhd nelle ragazze e nelle donne si dovrà considerare la storia dei sintomi che si basano su come l'Adhd si sia esternata. Al di sopra di tutto, non dovrà essere escluso il risultato del percorso di studi, poiché **l'Adhd si presenta anche nelle donne di grande intelligenza.**

RACCOMANDAZIONI/INVITO AD AGIRE

Poiché la valutazione dell'Adhd é molto più complicata nelle ragazze con Adhd, occorre:

- maggiore attenzione nella ricerca di come l'Adhd appare nelle ragazze e nelle donne (p.e. come si presenta clinicamente)
- una lista di controllo di genere per identificare e diagnosticare ragazze e donne con Adhd
- un sistema di monitoraggio da mettere in pratica che valuti l'Adhd nelle ragazze e nelle donne che presentano oltre disturbi dell'alimentazione, ansietà, depressione, **problemi legati al sonno, disturbi di personalità** così come abuso di alcool e di sostanze

Migliorare la formazione per genitori, insegnanti, personale scolastico, pediatri, neropsichiatri infantili, psichiatri e psicologi per comprendere meglio:

- a) gli indicatori per l'Adhd nelle ragazze e nelle donne
- b) le comorbidità che frequentemente accompagnano l'Adhd nelle ragazze e nelle donne
- c) il ruolo delle emozioni per tipologia di Adhd
- d) l'effetto degli estrogeni sugli sbalzi di umore nelle ragazze con Adhd quando raggiungono la pubertà;
- e) la prevalenza dei disturbi alimentari nelle ragazze con i sintomi di Adhd e
- f) la prevalenza di ansia e depressione nelle ragazze e donne con Adhd

Firmato in ottobre 2017 da

Andrea Bilbow, Presidente

ADHD Europe AISBL

www.adhdeurope.eu

Membri del Comitato per la divulgazione della Consapevolezza dell'Adhd

Isabel Rubio (Fundacio ADANA, /Spain); Dr. Ed. Joanne Norris (Education Chair: ADHD, ASC & LD Belgium); Suzette Everling, (Treffpunkt ADHS, Luxemburg); Ute Kögler (Juvemus, Germany); Rose Kavanagh (INCADDS, Ireland); Marie Enback (ADHD Mind and Mission AB, Switzerland)

Hanno Contribuito

Dr Sandra Koojj and Dr.Kate Carr-Fanning (ADHD Europe's Professional Advisory Board)

Karla ,diagnosed as an adult with ADHD

Michelle Beckett, diagnosed at age 36 with ADHD

ADHD Women Project (2020) www.adhd-women.eu

Traduzione a cura di **Monica Conversano (2017)** <https://www.associazioneaifa.it/>