

Declarație despre ADHD la Fete și Femei

Noi, cei de la ADHD-Europe dorim să atragem atenția asupra situației cu care se confruntă nenumărate fete și femei cu ADHD nedagnosticat din Europa și din întreaga lume.

Spunem nenumărate deoarece, din cauza diferențelor în modul de prezentare a ADHD la fete și femei, și lipsei de înțelegere care înconjoară starea la femei, multe rămân ned diagnosticate, sau au un diagnostic greșit. Drept urmare, aceste fete și tinere devin femei care au o serie de provocări, dintre care pe multe le vom sublinia în această declarație.

Noi suntem ADHD Europe, și sperăm ca întreaga lume să vadă acest mesaj și să pună în lumină aceste fete și femei care, fiind descoperite și sprijinite, pot deveni membri activi ai comunităților și țărilor lor, și își vor putea îndeplini potențialul. Această declarație prezintă experiențele fetelor și femeilor cu ADHD, a celor care lucrează cu acestea, precum și rezultate ale lucrărilor științifice în domeniu. De asemenea, oferim recomandările și apelurile noastre la acțiune, care sunt urgent necesare pentru a aborda aceste probleme.

Cercetările de actualitate precum și **cunoștințele** din practică ne spun că încercarea de a evalua și diagnostica ADHD la fete este mai complicată decât la bărbați. În mare parte acest lucru se datorează faptului că pentru fete **diagnosticarea** poate fi la o vârstă mai înaintată, deoarece ADHD se prezintă diferit în cazul acestora.

Deasemenea, se crede ca ADHD de tip predominant neatent este mai comun la fete și femei decât la băieți și bărbați, iar aceste simptome ale neatentei sunt încă în mare parte înțelese greșit de către specialiștii din domeniul medical, iar cei cu acest tip de ADHD sunt mai puțin probabil să fie diagnosticați, simptomele fiind adesea confundate cu cele ale tulburărilor de dispoziție, anxietate și alte patologii. Într-adevăr, la femei, ADHD se prezintă mai degrabă cu probleme subtile, internalizate (cum ar fi anxietatea sau neatentea) decât exterteriorizate (agresivitate sau comportament provocator). În timp ce fetele pot să nu pară impulsive sau hiperactive, ele tind să își interiorizeze comportamentele iar gândurile lor le pot provoca o distragere foarte mare și neliniște.

Este ca o fugă constantă în jurul cozii, și ai sentimentul că încerci să controlezi haosul tot timpul, haosul vieții de zi cu zi, interior și exterior, poate fi deranjant și stresant - luând prea multe proiecte fără a termina vre-unul. (Karla, 43 de ani).

Aceste lucruri pot fi observate în copilul care se joacă tot timpul cu părul, desenează, e adâncită în gânduri, visează cu ochii deschiși și pierde indicii sociale importante din partea celorlalți. Neatenția și internalizarea problemelor sunt o problemă pentru cele în suferință, dar mai puțin pentru cei din jur, cum ar fi profesorii, astfel, aceste fete scapă neobservate și suferă singure, de obicei în tăcere.

ADHD la populația feminină are de asemenea legături cu reglarea emoțională deficitară și probleme de sănătate mintală. Acest lucru ar putea avea o bază biologică, deoarece studiile arată că modificările nivelului de estrogen pot afecta fetele la pubertate și dincolo de pubertate, făcându-le mai susceptibile la schimbări severe ale dispoziției, depresie și anxietate. În timpul adolescenței, fetele cu ADHD ar putea să nu aibă strategiile de coping necesare, iar acele strategii pe care le-au folosit în copilărie s-ar putea să nu mai funcționeze pentru ele la momentul actual. În consecință, sunt susceptibile la a fi mult mai afectate în ceea ce privește funcționarea socială, școlară și familială decât fetele fără ADHD.

Am avut schimbări ale dispoziției atât de dramatice încât treceam de la a mă simți fericită la a mă gândi la suicid. După eșecul afacerii mele, am ajuns în grija echipei locale de crize mintale, crezând că familia mea și lumea întregă ar fi mai bucuroși dacă nu aș mai fi. (Michelle Beckett, diagnosticată la 44 de ani)

Păstrarea prietenilor în timpul adolescenței este îngreunată/împiedicată de faptul că sunt uitoare, ratează întâlniri cu prietenii, par să nu le intereseze ce le spun prietenii sau pentru că dau impresia că sunt egocentrice.

Este frustrant să te simți tot timpul deconectată față de ceea ce vrea cineva să îți spună din cauză că mintea ta îți fuge și nu poate să fie atentă decât dacă este o conversație plină de pasiune. (Karla, 43 de ani)

Dacă o fată cu ADHD este lăsată nediagnosticată sau netratată, atunci când intră în adolescență va întâlni aproape inevitabil o serie de probleme de adaptare, cum ar fi probleme de alimentație (bulimie, anorexie) sau tulburări de personalitate. Deasemenea, alt comportament tipic ale acestora include o începere timpurie a vieții sexuale, care vine din nevoia de a se simți bine, de a fi plăcută și populară - un fel de auto-tratament a stimei de sine cronic scăzute. Aceste comportamente uneori impulsive duc la sex neprotejat, o rată mai mare a sarcinilor în rândul adolescentelor, contactarea de boli cu transmitere sexuală și dezvoltarea obiceiului de a fuma timpuriu în timpul anilor de școală.

Prin urmare, ADHD nediagnosticat timpuriu are ca rezultat adulți cu ADHD care sunt mai predispuși să divorțeze, să fie părinți singuri, să fie sub-educați, sub-angajați sau șomeri, care suferă de insomnie și stres constant din cauza dificultății de gestionare a cerințelor din viața de zi cu zi așteptate de la aceștia de către societate, și care au o speranță de viață mai mică decât cei care primesc tratament pentru ADHD. Fetele nediagnosticate sau netratate au de asemenea un risc mai mare de a comite suicid decât semenii lor neurotipici.

Pentru cele care sunt mame tinere, lupta se intensifică: **Ajunți să eviți întâlnirile cu grupurile de femei, în special grupurile de mame, probabil cele de care ai cel mai mult nevoie, dar sentimentul pe care-l ai când te vezi tu versus mamele organizate este extrem de deprimant având în vedere că pentru tine procrastinarea este o problema imensă. (Karla, 43 de ani)**

Prin urmare, în mod clar, atunci când nu este diagnosticată și tratată, problema femeilor cu ADHD este o povară grea pentru individ și pentru societate, astfel încât importanța diagnosticării și a tratamentului timpuriu nu pot fi subliniate suficient.

Pentru a reuși acest lucru, indicatorii (simptomele) ADHD la fete și femei trebuie să fie înțelese mai bine de către părinți, profesori, profesioniștii din domeniul medical, și de oamenii din societate. Evaluarea ADHD pentru acestea ar trebui să ia în considerare istoricul simptomelor bazat pe versiunea pentru femei a acestei condiții. Iar mai presus de toate, realizările academice satisfăcătoare nu ar trebui să excludă un diagnostic, deoarece ADHD apare și la femeile foarte inteligente.

Recomandări / apeluri la acțiune

DEOARECE EVALUAREA ADHD ESTE MAI COMPLICATĂ PENTRU FETELE CU ADHD, ESTE NEVOIE DE

- Mai multă cercetare în vederea modului de prezentare la fete și femei
- Un checklist specifice pe gen pentru identificarea și diagnosticarea fetelor și femeilor cu ADHD
- Un sistem de screening al ADHD pentru fetele și femeile care se prezintă cu probleme de alimentație, anxietate, depresie, probleme de somn, tulburări de personalitate precum și cu abuz de alcool și substanțe nocive.

MAI MULTĂ INSTRUIRE PENTRU PĂRINȚI, PROFESORI, STAFF-UL ȘCOLILOR, MEDICI PEDIATRI, PSIHIATRII PENTRU COPII ȘI ADULȚI ȘI PSIHOLOGI DESPRE:

- a) Simptomele ADHD pentru fete și femei
- b) Comorbiditățile care acompaniază frecvent ADHD la acestea
- c) Rolul afectivității perturbate pentru ele
- d) Modul în care estrogenul afectează variațiile dispoziției când fetele ajung la pubertate
- e) Prevalența problemelor de alimentație în rândul fetelor cu simptome de ADHD, și
- f) Prevalența anxietății și a depresiei pentru fetele și femeile cu ADHD.

Semnat în octombrie 2017 de

Andreea Bilbow, Președinte

ADHD-Europe AISBL

www.adhdeurope.eu

Comitetul ADHD Awareness Action (2017):

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

Contribuții din partea:

Dr. Sandra Kooij & Dr. Kate Carr-Fanning (members of ADHD Europe's Professional Advisory Board)

Karla, diagnosticată ca adult cu ADHD

Michelle Beckett, diagnosticată la vârsta de 36 de ani cu ADHD

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

Translated by Patricia Vasu, Psychiatrist, Romania (2022)