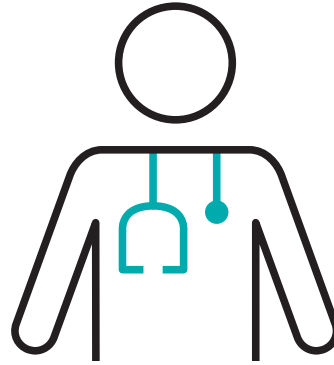


Einfach erklärt

ADHS

Die Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) ist eine der häufigsten psychiatrischen Störungen von Kindern und Jugendlichen. Ungefähr bei der Hälfte der Betroffenen bleibt die Erkrankung im Erwachsenenalter bestehen. ADHS ist eine Störung im Gehirn, bei der Botenstoffe ins Ungleichgewicht geraten. Dies führt zu Problemen in der Verarbeitung von Informationen. Wir erklären, welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt, und geben Ihnen Tipps für Ihren Alltag.



1

Wie erkennen?

Charakteristische Symptome sind:

- Konzentrationsprobleme
- Verminderte Impulskontrolle
- Unruhe, Bewegungsdrang

2

Wer hilft?

Sollten Sie diese Symptome beobachten, suchen Sie Ihren Arzt auf. Er kann Untersuchungen durchführen und wenn nötig eine Therapie verordnen.

3

Behandlungsoptionen

Es gibt mehrere Medikamente sowie nicht-medikamentöse Therapien wie z. B. Verhaltenstherapien. Sie können einzeln oder in Kombination eingesetzt werden. Auch wenn die Symptome kurzfristig abnehmen, sollte die Therapie wie verordnet fortgeführt werden.

4

Was kann ich selbst tun?

Zusätzlich zu Therapien, die Ihnen der Arzt verschreibt, können folgende Maßnahmen im Alltag helfen:



Achtsamkeitsübungen:

Bewusste Wahrnehmung der Tätigkeit, welche gerade ausgeführt wird



Entspannungsübungen:

Gezielte und bewusste An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen



Imaginationsübungen:

Vorstellen entspannender Gedankenreisen



Strukturierung des Alltags:

Einführung fester Rituale



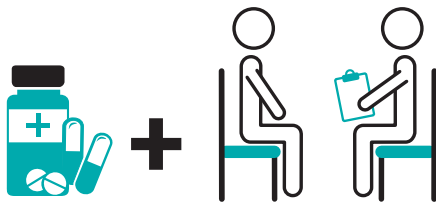
Störquellen vermeiden:

Smartphone beim Arbeiten ausschalten



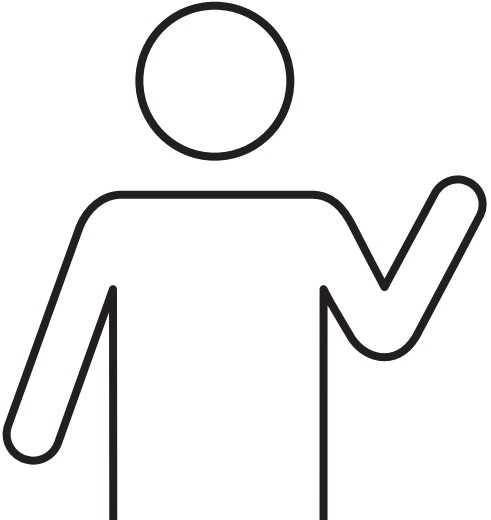
Keine Ablenkung am Arbeitsplatz:

Schreibtisch nicht am Fenster positionieren





Einfach erklärt ADHS



38411

Einfach verstehen.

1 A Pharma GmbH
Keltterring 1 + 3
82041 Oberhaching
Tel.: 089 6138825-0
Fax: 089 6138825-25
www.1apharma.de

Notizen

Was kann ich bei
ADHS tun?

Einfach aufklappen



Neugierig auf mehr? Von A wie Antibiotika bis Z wie Zahn-OP



Wie hilft mir ein
Einfach erklärt?

Einfach erklärt

Mit anschaulichen Informationen möchten wir Sie unterstützen, Ihre Erkrankung zu verstehen. Und aufzeigen, wie Sie selbst aktiv zum Erfolg Ihrer Therapie beitragen können.

Empfehlungen
Verhaltensweisen, die empfohlen werden



Vorsicht
Verhaltensweisen, von denen abgesehen wird



Falls Sie darüber hinaus Fragen haben, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt oder Apotheker.
Wir wünschen Ihnen gute Besserung.
Ihr 1 A Pharma Team

Einfach downloaden: www.1apharma.de

