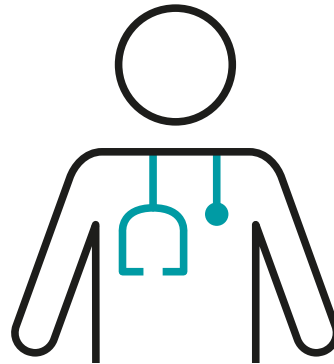


# Einfach erklärt

## 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. 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 ein Behandlungsprogramm zusammenstellen.

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

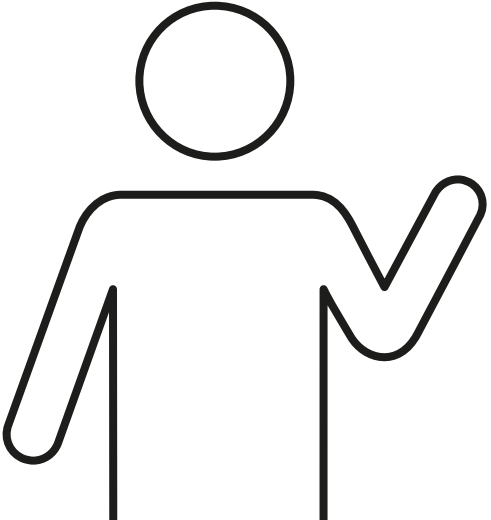


#### Keine Ablenkung am Arbeitsplatz:

Schreibtisch nicht am Fenster positionieren



# Einfach erklärt ADHS



MLR-122105-05/2021 384111/2

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

## Notizen

---

---

---

---

Was kann ich bei  
ADHS tun?

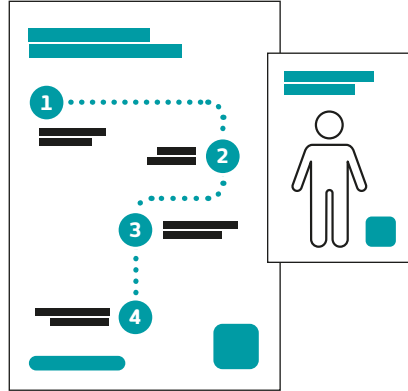
Einfach aufklappen



Wie hilft mir ein  
Einfach erklärt?

## Neugierig auf mehr?

Viele weitere Serviceartikel zu zahlreichen Gesundheitsthemen finden Sie auf unserer Website.

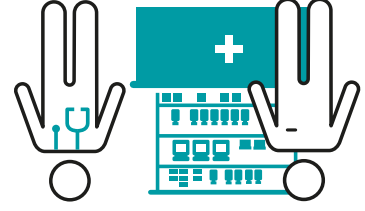


Einfach downloaden:  
[www.1apharma.de](http://www.1apharma.de)



Mit anschaulichen Informationen möchten wir Sie unterstützen, Neuerungen in der Patientenversorgung zu verstehen. Und aufzeigen, was das für Sie und Ihre Therapie bedeutet.

Falls Sie darüber hinaus Fragen haben, holen Sie ärztlichen Rat ein oder sprechen Sie Ihr Apothekenteam an.



Blieben Sie gesund,  
Ihr 1 A Pharma Team