



Jakub Ciszak

Starszy programista Burda Media Polska

± 11 lat w branży

ADHDziaż — świeżak



“Zdolny, ale leniwy”, prokrastynator,
leń, a może ...?

...

kilka spraw, które warto wiedzieć jako pracownik
lub lider zespołu

Plan na dziś

- Czym jest ADHD? (dlaczego tytułowe lenistwo nie koniecznie jest umyślne?)
- Diagnoza
- Mity
- Super moce — każdy ma swoje, jakie masz Ty?
- Strategie radzenia sobie w pracy, w tym na homeoffice
- Jestem team leaderem — jak mogę działać, gdy wiem, by cały projekt szedł sprawnie?
- Podsumowanie i kilka refleksji

Czym jest ADHD?

Attention Deficit Hyperactivity Disorder

Zespół Nadpobudliwości Psychoruchowej z Deficytem Uwagi

Fakty

- ADHD to zaburzenie neurorozwojowe charakteryzujące się trudnościami w koncentracji, nadmierną aktywnością i impulsywnością.
- Objawy ADHD mogą różnić się między osobami, manifestując się w szerokim spektrum zachowań i doświadczeń.
- Zaburzenie wiąże się z niższą aktywnością w obszarach mózgu odpowiedzialnych za uwagę i kontrolę impulsów oraz tzw. funkcje wykonawcze.
- ADHD nie oznacza lenistwa czy braku inteligencji; odpowiednie zrozumienie i zarządzanie zaburzeniem może odblokować potencjalne mocne strony.

Objawy, zachowania mogące wynikać z ADHD

- gubienie przedmiotów
- spóźnianie się
- prokrastynacja
- trudność w oszacowaniu czasu
- problem z koncentracją, bujanie w obłokach, odpływanie podczas rozmowy
- problem z zapamiętywaniem

(przerywanie rozmówcom, impulsywność, wybuchowość, problem z zapamiętywaniem, trudności w utrzymaniu relacji, problemy z uzależnieniami, problem z usiedzeniem w miejscu w sytuacjach które tego wymagają, robienie rzeczy “niepotrzebnych”, częste wstawanie od stanowiska pracy — po kawę, do toalety, do nigdzie...)

Mity

Obalamy kilka powszechnych mitów

ADHD to wymysł / spisek “big pharma”

~~ADHD to wymysł / spisek “big pharma”~~

ADHD to choroba

~~ADHD to choreba~~

ADHD dotyczy tylko dzieci

~~ADHD dotyczy tylko dzieci~~

Z ADHD mierzą się tylko chłopcy/mężczyźni

~~Z ADHD mierzą się tylko chłopcy/mężczyźni~~

Osoba z ADHD nie jest w stanie na niczym się skupić

~~Osoba z ADHD nie jest w stanie na niczym się skupić~~

ADHD zawsze oznacza problemy z nauką

~~ADHD zawsze oznacza problemy z nauką~~

Osoby z ADHD mają niższy iloraz inteligencji

~~O osoby z ADHD mają niższy iloraz inteligencji~~

Supermoce

Każdy jakieś ma, jakie są Twoje?

Strategie

Jak radzić sobie w pracy / na home office?

Dla team leadera

Jestem team leaderem — jak mogę działać, gdy wiem, by cały projekt szedł sprawnie?

”
**Osoby z ADHD mają trzykrotnie większe
ryzyko rozwoju depresji w porównaniu
z osobami bez tego zaburzenia.**



Źródło:

Powell V, Agha SS, Jones RB, Eyre O, Stephens A, Weavers B, Lennon J, Allardyce J, Potter R, Smith D, Thapar A, Rice F. ADHD in adults with recurrent depression. J Affect Disord. 2021 Dec 1;295:1153-1160. doi: 10.1016/j.jad.2021.09.010. Epub 2021 Sep 11. PMID: 34706428; PMCID: PMC8552915.

”
**Dorośle osoby z ADHD są dwukrotnie
bardziej narażone na problemy
z uzależnieniami niż osoby bez ADHD**

...

Źródło:

Magon R, Müller U. ADHD with comorbid substance use disorder: review of treatment.
Advances in Psychiatric Treatment. 2012;18(6):436-446. doi:10.1192/apt.bp.111.009340

”Statystycznie osoby z ADHD częściej doświadczają problemów w relacjach interpersonalnych, w tym wyższej częstości rozwodów



Źródło:

Papp, S., Tombor, L., Kakuszi, B. et al. Impaired early information processing in adult ADHD: a high-density ERP study. BMC Psychiatry 20, 292 (2020).
<https://doi.org/10.1186/s12888-020-02706-w>

” Badania wykazują, że ADHD wiąże się z niższą średnią długością życia, głównie z powodu zwiększonego ryzyka wypadków i problemów zdrowotnych związanych ze stylem życia.



Źródło:

Faraone SV, Banaschewski T, Coghill D, Zheng Y, Biederman J, Bellgrove MA, Newcorn JH, Gignac M, Al Saud NM, Manor I, Rohde LA, Yang L, Cortese S, Almagor D, Stein MA, Albatti TH, Aljoudi HF, Alqahtani MMJ, Asherson P, Atwoli L, Bölte S, Buitelaar JK, Crunelle CL, Daley D, Dalsgaard S, Döpfner M, Espinet S, Fitzgerald M, Franke B, Gerlach M, Haavik J, Hartman CA, Hartung CM, Hinshaw SP, Hoekstra PJ, Hollis C, Kollins SH, Sandra Kooij JJ, Kuntsi J, Larsson H, Li T, Liu J, Merzon E, Mattingly G, Mattos P, McCarthy S, Mikami AY, Molina BSG, Nigg JT, Purper-Ouakil D, Omigbodun OO, Polanczyk GV, Pollak Y, Poulton AS, Rajkumar RP, Reding A, Reif A, Rubia K, Rucklidge J, Romanos M, Ramos-Quiroga JA, Schellekens A, Scheres A, Schoeman R, Schweitzer JB, Shah H, Solanto MV, Sonuga-Barke E, Soutullo C, Steinhausen HC, Swanson JM, Thapar A, Tripp G, van de Glind G, van den Brink W, Van der Oord S, Venter A, Vitiello B, Walitza S, Wang Y. The World Federation of ADHD International Consensus Statement: 208 Evidence-based conclusions about the disorder. *Neurosci Biobehav Rev.* 2021 Sep;128:789-818. doi: 10.1016/j.neubiorev.2021.01.022. Epub 2021 Feb 4. PMID: 33549739; PMCID: PMC8328933.

”

**Osoby z ADHD powodują więcej poważnych
zdarzeń drogowych**

...

Źródło:

International Journal of Environmental Research and Public Health (IJERPH) 17:5238

”

Ryzyko samobójstw wśród osób z ADHD jest znacznie wyższe niż w ogólnej populacji.

...

Źródło:

Choi EJ, Jung M, Kim TY, Kim B, Lee SA. Attention-deficit hyperactivity disorder in adults with epilepsy: An indirect relationship with suicide risk. *Epilepsy Behav.* 2024 Feb 17;153:109672. doi: 10.1016/j.yebeh.2024.109672. Epub ahead of print. PMID: 38368792