

A l i g h t

adnd

BẢN GIAO HƯỚNG TẬP TRUNG



LỜI NGỎ

Alight

Có những người vẫn luôn cố gắng từng ngày nhưng lại bị hiểu lầm là lười biếng. Có những người luôn khao khát được tập trung nhưng tâm trí lại cứ trôi dạt về nơi khác. Có những người tưởng rằng mình "khác thường", trong khi thật ra họ chỉ có một cách vận hành khác của não bộ.

ADHD_ Rối loạn tăng động giảm chú ý, không còn là một thuật ngữ xa lạ, nhưng vẫn là một "vùng mờ" trong nhận thức của nhiều người, đặc biệt là trong cộng đồng sinh viên và giảng viên. Nhiều người đang sống cùng ADHD mà không hề hay biết, cũng có không ít người gán cho mình nhãn ADHD như một cách phòng vệ trước áp lực học tập, cuộc sống. Cả hai điều ấy vô tình hay cố ý đều dẫn đến những hiểu lầm, tổn thương, và ngăn cản sự giúp đỡ cần thiết được trao đi đúng lúc.

Cuốn handbook "Bản Giao Hưởng Tập Trung" là tâm huyết của nhóm Alight, với mong muốn lan tỏa thông tin đúng đắn, khoa học và đầy thấu cảm về ADHD trong cộng đồng học đường. Hành trình này không chỉ là nỗ lực của một nhóm sinh viên, mà còn có sự đồng hành quý giá từ các bác sĩ, chuyên gia bảo trợ chuyên môn. Những người đã góp phần đảm bảo từng trang nội dung đều mang giá trị tin cậy, thiết thực và nhân văn.

Chúng tôi không kỳ vọng sẽ định nghĩa lại ADHD, nhưng hy vọng cuốn sách này có thể mở ra một cuộc đối thoại mới: giữa sinh viên và chính mình, giữa giảng viên và người học, giữa những người không giống nhau nhưng có thể thấu hiểu và đồng hành cùng nhau.

ADHD không chỉ là khó khăn. ADHD còn là một khả năng.

Chỉ cần được lắng nghe, được hiểu đúng, mọi nốt nhạc lệch nhịp đều có thể góp phần làm nên một bản giao hưởng trọn vẹn.

MỤC LỤC

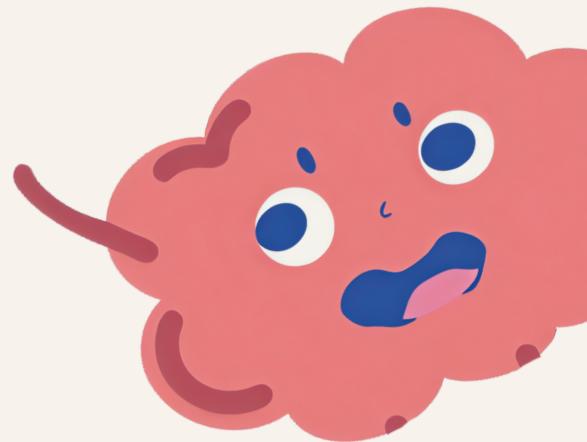
I. ADHD là gì?	03
Cùng khám phá rối loạn ảnh hưởng đến sự tập trung và hành vi ở nhiều lứa tuổi.	
II. Dấu hiệu và biểu hiện của ADHD theo từng giai đoạn tuổi	07
Giúp bạn hiểu cách ADHD xuất hiện khác nhau ở trẻ nhỏ, người lớn và người cao tuổi.	
III. Nguyên nhân và cơ chế não bộ ADHD	13
Tìm hiểu các yếu tố hình thành ADHD và cách não bộ xử lý thông tin khác với người bình thường.	
IV. ADHD trong cuộc sống	21
Khám phá cách ADHD ảnh hưởng đến học tập, công việc, sinh hoạt và cả những tiềm năng ít ai ngờ tới.	
V. PHÂN BIỆT ADHD VÀ RỐI LOẠN LO ÂU	25
Giúp bạn hiểu cách ADHD xuất hiện khác nhau ở trẻ nhỏ, người lớn và người cao tuổi.	
VI. SỐNG TỐT HƠN MỖI NGÀY CÙNG ADHD	35
Cách tổ chức cuộc sống, quản lý thời gian và xây dựng kết nối xã hội tích cực cho người ADHD.	
VII. Thực trạng tự “chẩn đoán” ADHD trong giới trẻ	43
Phân tích hiện tượng ngày càng phổ biến trên mạng xã hội: tự nhận ADHD – đâu là nhu cầu thấu hiểu bản thân, đâu là ngô nhận nguy hiểm?	

Chương 01

ADHD là gì?



Rối loạn tăng động/giảm chú ý (ADHD) là một loại rối loạn phát triển thần kinh. Rối loạn phát triển thần kinh là các tình trạng về thần kinh xuất hiện sớm trong thời thơ ấu, thường là trước khi bắt đầu đi học và làm suy giảm sự phát triển của các chức năng cá nhân, xã hội, học tập và/hoặc nghề nghiệp. Chúng thường liên quan đến những khó khăn trong việc thu nhận, duy trì, hoặc áp dụng các kỹ năng hoặc thông tin cụ thể. Rối loạn phát triển thần kinh có thể liên quan đến rối loạn chức năng ở một hoặc nhiều điều sau đây: chú ý, trí nhớ, nhận thức, ngôn ngữ, giải quyết vấn đề hoặc tương tác xã hội. Các rối loạn phát triển thần kinh thường gặp khác bao gồm rối loạn phổ tự kỷ, rối loạn học tập (ví dụ: chứng khó đọc) và chậm phát triển trí tuệ.



Một số chuyên gia trước đây coi ADHD là một rối loạn hành vi, có thể là do trẻ em thường biểu hiện hành vi thiếu tập trung, nhiều tính xung động và quá hiếu động và do các rối loạn hành vi thường đồng diễn, như rối loạn bướng bỉnh chống đối và rối loạn cư xử, là phổ biến. Tuy nhiên, ADHD có nền tảng thần kinh được thiết lập tốt và không chỉ đơn giản là "hành vi sai trái".

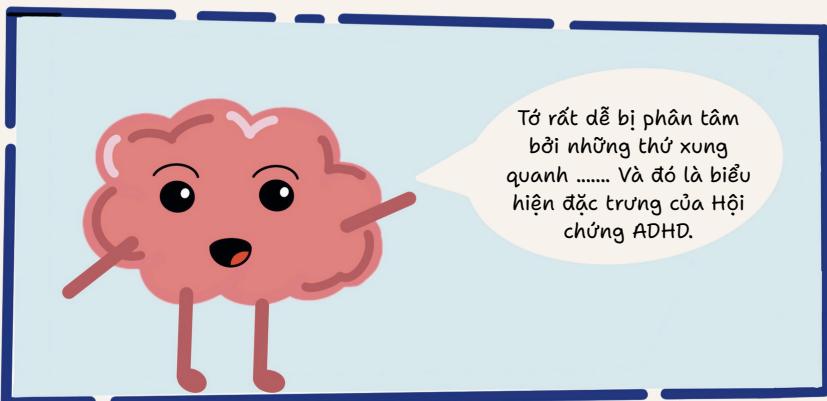
ADHD ảnh hưởng đến khoảng 5 đến 15% trẻ em trong độ tuổi đi học. Tuy nhiên, nhiều chuyên gia cho rằng ADHD thường bị chẩn đoán một cách lạm dụng, phần lớn vì các tiêu chuẩn được áp dụng không chính xác. ADHD có ba dạng:

Giảm
chú ý

Tăng
động, xung
động

Kết hợp

Nhìn chung, tỷ lệ ADHD ở trẻ trai cao gấp đôi trẻ nữ, mặc dù tỷ lệ này khác nhau tùy theo loại. Loại chủ yếu hiếu động/xung động xảy ra thường xuyên hơn ở bé trai; loại chủ yếu là thiếu chú ý xảy ra với tần suất xấp xỉ bằng nhau ở cả hai giới. ADHD có tính gia đình.(Stephen Brian Sulkes,M.D, 2024)



Chương 02

Dấu hiệu và biểu hiện của ADHD theo từng giai đoạn tuổi



1. Trẻ em

Ở trẻ em các triệu chứng ADHD có thể rất đa dạng. Dưới đây là những đặc điểm phổ biến của rối loạn này, được chia thành hai nhóm chính đó là thiếu chú ý và tăng động.

Thiếu chú ý

Khó duy trì sự chú ý trong thời gian dài

Có vẻ như không lắng nghe

Không thực hiện theo yêu cầu của giáo viên hoặc cha mẹ

Bất cẩn

Tránh né các nhiệm vụ đòi hỏi sự tập trung liên tục

Làm mất các vật dụng cần thiết để hoàn thành nhiệm vụ

Dễ bị phân tâm

Hay quên trong các hoạt động hằng ngày

Gặp khó khăn trong việc tổ chức công việc, thường tạo cảm giác như Không nghe thấy chỉ dẫn của giáo viên



Tăng động

Bồn chồn quá mức hoặc hay cưa quậy

Không thể ngồi yên

Chạy nhảy hoặc leo trèo không phù hợp hoàn cảnh

Không thể tham gia các hoạt động tĩnh lặng một cách ổn định

Hành vi như thể “luôn luôn di chuyển”

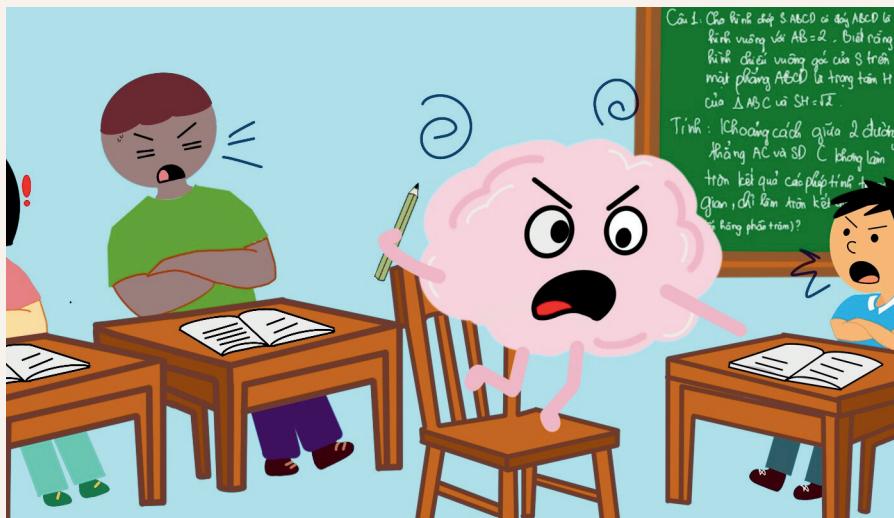
Nói quá nhiều

Thường xuyên làm phiền hoặc ngắt lời người khác

Khó chờ đến lượt trong các hoạt động nhóm

Hành vi có tính xung động
(hành động mà không suy nghĩ)

Thường xuyên nói to trong lớp
(Không giơ tay, trả lời trước khi câu hỏi kết thúc)



2. Người lớn

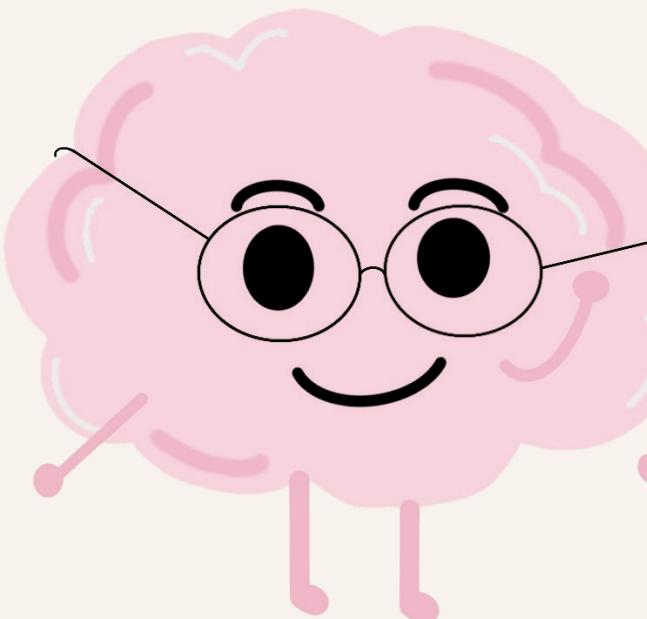
ADHD ở người trưởng thành được xác định khi có từ 5 triệu chứng trở lên thuộc nhóm thiếu chú ý hoặc tăng động/xung động, kéo dài ít nhất 6 tháng, xuất hiện trong ít nhất hai môi trường sống (ví dụ: ở nhà và nơi làm việc) và gây ra suy giảm rõ rệt trong chức năng học tập, công việc hoặc quan hệ xã hội.

Ở người trưởng thành, các triệu chứng thường biểu hiện một cách kín đáo hơn so với trẻ em, nhưng vẫn để lại nhiều ảnh hưởng tiêu cực trong cuộc sống. Nhóm thiếu chú ý có thể bao gồm: dễ mất tập trung, hay quên, mắc lỗi do bất cẩn, gặp khó khăn khi tổ chức công việc hoặc hoàn thành nhiệm vụ, thường trì hoãn hoặc né tránh các công việc đòi hỏi tập trung tinh thần cao và dễ bị xao nhãng bởi yếu tố bên ngoài hoặc dòng suy nghĩ nội tâm.

Ngoài ra, người trưởng thành ADHD thường hay làm mất đồ dùng cá nhân, không ghi nhớ được các cuộc hẹn, hoặc thường xuyên thay đổi kế hoạch một cách bất tiện cho người khác.

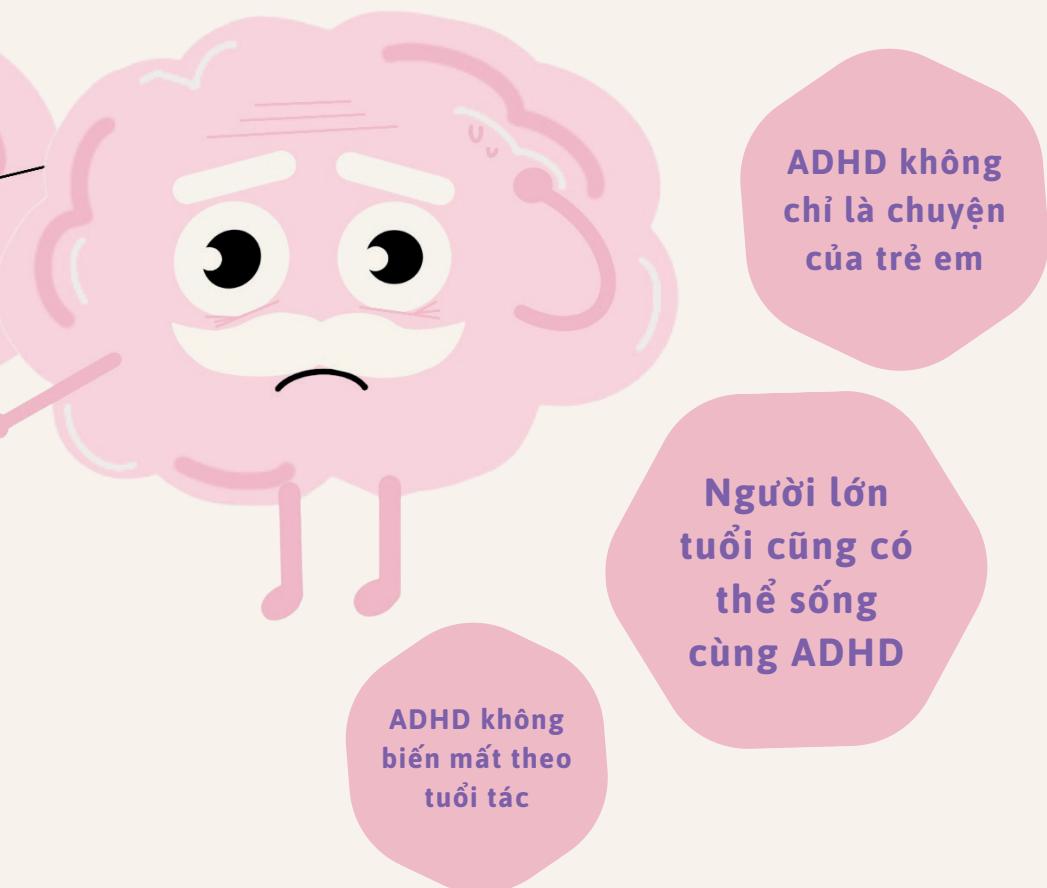
Trong khi đó, nhóm tăng động/xung động ở người lớn tuy không quá rõ ràng, nhưng vẫn có thể xuất hiện dưới dạng cảm giác bồn chồn, nói nhiều, thiếu kiên nhẫn, hay ngắt lời người khác, hoặc hành xử vội vàng mà không suy xét kỹ. Một số người cũng có biểu hiện rối loạn cảm xúc như dễ nóng giận, khó kiềm chế hoặc quá nhạy cảm với căng thẳng.

Các biểu hiện trên không chỉ ảnh hưởng đến hiệu suất học tập – công việc mà còn làm xáo trộn các mối quan hệ cá nhân và khả năng tự quản lý cuộc sống hàng ngày. Việc nhận diện đúng các dấu hiệu của ADHD ở người trưởng thành là bước đầu tiên quan trọng trong việc hỗ trợ, đồng hành và điều trị hiệu quả. (Nora Volkow & James Swanson 2013)



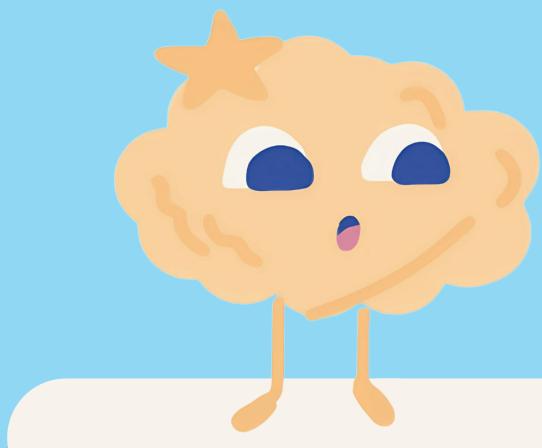
2. Người lớn tuổi

Mặc dù chẩn đoán ADHD (rối loạn tăng động giảm chú ý) thường gắn liền với trẻ em trong độ tuổi đi học, nhưng tình trạng này có thể kéo dài suốt thời kỳ trưởng thành và đến cả tuổi già. Người ADHD lớn tuổi thường gặp khó khăn với sự chú ý, trí nhớ và việc lập kế hoạch. Họ có thể gặp khó khăn trong việc hoàn thành các dự án hoặc ghi nhớ thông tin một cách ổn định, dễ bị xao nhãng khi trò chuyện và gặp trở ngại trong việc duy trì các mối quan hệ. Khi mất đi cấu trúc thường nhật của công việc (như lúc nghỉ hưu), các triệu chứng có thể trở nên trầm trọng hơn. Tương tự như khi người trẻ mất đi khuôn khổ của trường học. Trong giai đoạn nghỉ hưu, người lớn tuổi có thể bắt đầu tái trải nghiệm những thách thức liên quan đến quản lý thời gian và trì hoãn công việc, dẫn đến cảm giác lo âu hoặc tội lỗi. (Stephanie Collier 2020)



Chương 03

Nguyên nhân và cơ chế não bộ của ADHD

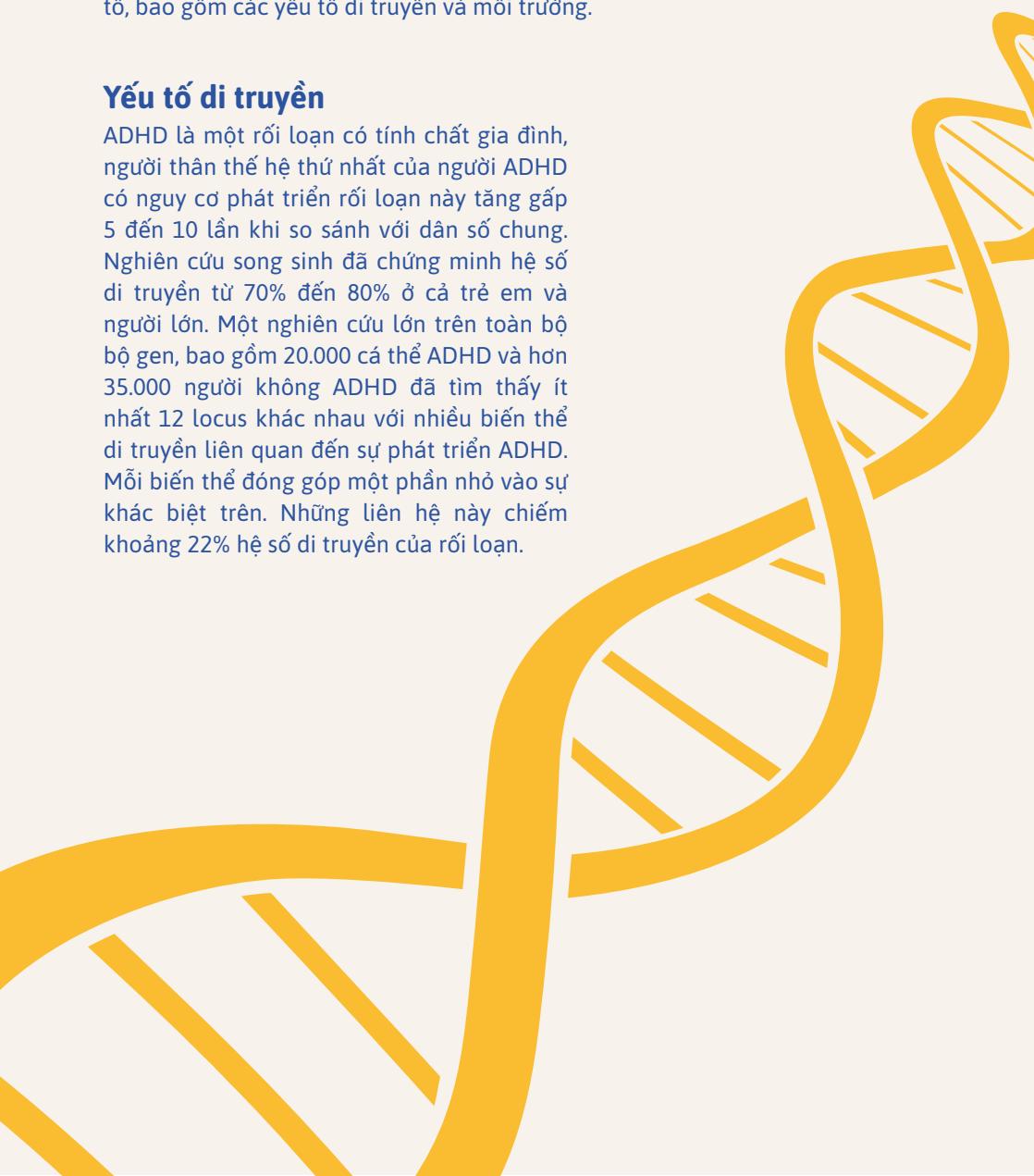


1. Nguyên nhân

Nhiều giả thuyết về nguyên nhân của ADHD đã được đề xuất, từ những giải thích nguyên nhân đơn lẻ đến các mô hình mô tả ADHD là một rối loạn đa yếu tố, bao gồm các yếu tố di truyền và môi trường.

Yếu tố di truyền

ADHD là một rối loạn có tính chất gia đình, người thân thế hệ thứ nhất của người ADHD có nguy cơ phát triển rối loạn này tăng gấp 5 đến 10 lần khi so sánh với dân số chung. Nghiên cứu song sinh đã chứng minh hệ số di truyền từ 70% đến 80% ở cả trẻ em và người lớn. Một nghiên cứu lớn trên toàn bộ bộ gen, bao gồm 20.000 cá thể ADHD và hơn 35.000 người không ADHD đã tìm thấy ít nhất 12 locus khác nhau với nhiều biến thể di truyền liên quan đến sự phát triển ADHD. Mỗi biến thể đóng góp một phần nhỏ vào sự khác biệt trên. Những liên hệ này chiếm khoảng 22% hệ số di truyền của rối loạn.



Yếu tố môi trường

Có nhiều yếu tố nguy cơ môi trường liên quan đến ADHD. Tuy nhiên, không có một yếu tố đặc hiệu riêng lẻ. Do hệ số di truyền cao của ADHD, tương tác giữa gen và môi trường có thể là cơ chế chính khiến các yếu tố môi trường làm tăng khả năng phát triển rối loạn này. Di truyền biểu sinh (epigenetics) hiện đang được chú ý vì đưa ra các cơ chế giải thích cách những yếu tố môi trường thay đổi chức năng gen. Sau đây là các ví dụ về các yếu tố môi trường liên quan đến ADHD trong các nghiên cứu phân tích tổng hợp hoặc các nghiên cứu trên mẫu dân số lớn:

- ✿ Các yếu tố trước sinh và chu sinh: nhẹ cân, sinh non - hai yếu tố đã được nghiên cứu thêm - phơi nhiễm với căng thẳng của mẹ từ trong tử cung, béo phì ở mẹ, tăng huyết áp, hút thuốc lá, rượu, thuốc được kê đơn (ví dụ: acetaminophen, valproate) và các chất cấm.
- ✿ Các chất độc từ môi trường (trong tử cung hoặc trong thời thơ ấu sớm): chì, thuốc trừ sâu organophosphate, và polychlorinated biphenyl (một hợp chất dùng trong các thiết bị điện).
- ✿ Thiếu hụt dinh dưỡng: kẽm, magie, sắt, axit béo không bão hòa đa omega-3. • Dư thừa dinh dưỡng: đường, chất tạo màu thực phẩm nhân tạo, thực phẩm liên quan đến lượng IgG trong máu thấp hoặc cao.
- ✿ Yếu tố tâm lý xã hội: thu nhập thấp, hoàn cảnh gia đình bất lợi, cách nuôi dạy khắc nghiệt hoặc thù địch

Cần nhấn mạnh rằng một số liên quan nói trên có thể là sản phẩm của mối tương quan gen - môi trường. Ví dụ, mối liên quan giữa hút thuốc của mẹ và ADHD biến mất sau khi điều chỉnh tiền sử gia đình mắc ADHD, điều này cho thấy mối liên quan này là do các yếu tố di truyền làm tăng nguy cơ cho cả hút thuốc và ADHD. Điều tương tự cũng áp dụng cho phong cách nuôi dạy con cái: hành vi của một đứa trẻ có thể tạo ra cách nuôi dạy con kiểu khắc nghiệt hoặc kiểu thiếu động viên, dẫn đến sự leo thang của các vấn đề và sự phát triển của vòng tròn cưỡng chế trong gia đình.



2. Cơ Chế Não Bộ

Rối Loạn Chức Năng Chất Dẫn Truyền Thần Kinh

Cơ chế sinh học thần kinh của ADHD chủ yếu liên quan đến sự rối loạn điều hòa của các chất dẫn truyền thần kinh, đặc biệt là dopamine và norepinephrine (còn gọi là noradrenaline).

Dopamine: Chất dẫn truyền thần kinh này đóng vai trò quan trọng trong các chức năng điều hành như động lực, sự chú ý, phần thưởng và chức năng điều khiển vận động. Ở người ADHD, có bằng chứng cho thấy sự giảm hoạt động của dopamine trong vỏ não trước trán (prefrontal cortex) và thể vân (striatum). Điều này có thể do:

✿ Giảm số lượng thụ thể dopamine D2/D3

Một số nghiên cứu hình ảnh não bộ đã chỉ ra mật độ thụ thể dopamine D2/D3 thấp hơn ở người ADHD, đặc biệt là ở thể vân, vùng não liên quan đến hệ thống phần thưởng và kiểm soát vận động. Điều này có thể làm giảm khả năng nhận biết và phản ứng với tín hiệu dopamine, dẫn đến giảm động lực và khó khăn trong việc duy trì sự chú ý (National Institute of Mental Health 2024)

✿ Tăng tái hấp thu dopamine

Protein vận chuyển dopamine (DAT) có vai trò loại bỏ dopamine khỏi khe synapse sau khi nó thực hiện chức năng. Một số nghiên cứu cho thấy có sự gia tăng mật độ hoặc hoạt động của DAT ở người ADHD, dẫn đến việc dopamine bị tái hấp thu quá nhanh, làm giảm nồng độ dopamine trong khe synapse và ảnh hưởng đến khả năng dẫn truyền tín hiệu thần kinh. (Howard E. LeWine, MD, 2024)

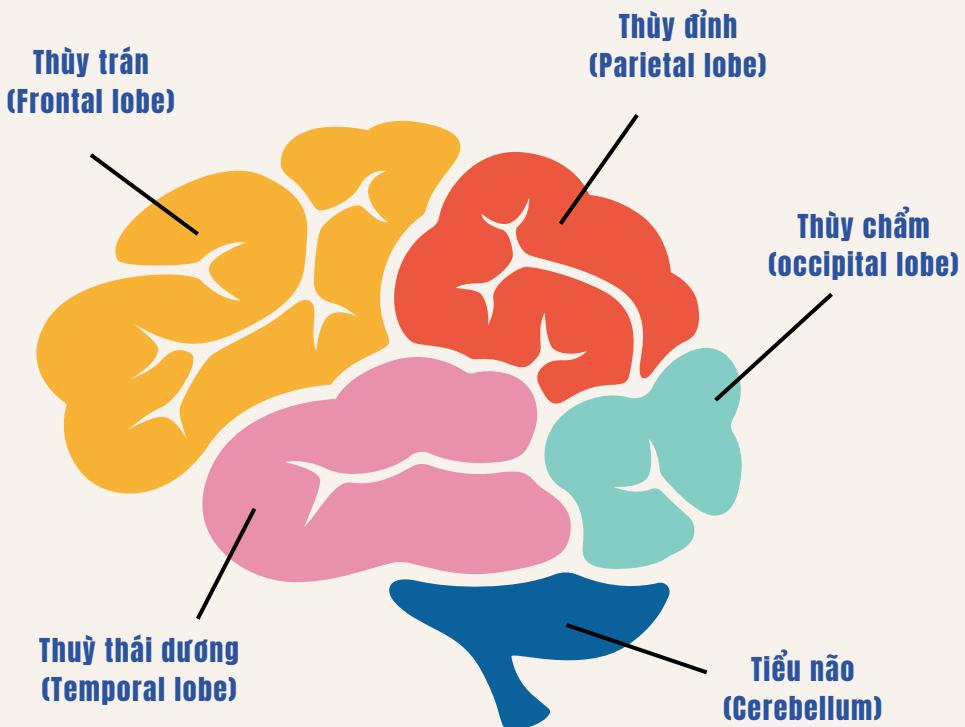
Norepinephrine: Chất dẫn truyền thần kinh này liên quan đến sự tinh táo, chú ý, học tập và ghi nhớ. Các đường dẫn truyền norepinephrine từ nhân lục (locus coeruleus) đến vỏ não trước trán đóng vai trò then chốt trong việc điều hòa sự chú ý và kiểm soát xung động. Rối loạn trong hệ thống norepinephrine có thể góp phần vào các triệu chứng như khó khăn trong việc duy trì sự tập trung và dễ bị sao nhãng (CHADD, 2023)

Sự khác biệt trong cấu trúc và chức năng não bộ

Các nghiên cứu hình ảnh học thần kinh (neuroimaging) như MRI và fMRI đã phát hiện những khác biệt cấu trúc và chức năng ở người ADHD so với những người không ADHD.

Vỏ não trước trán (Prefrontal Cortex - PFC)

Đây là khu vực chịu trách nhiệm chính cho các chức năng điều hành (executive functions), bao gồm lập kế hoạch, tổ chức, đưa ra quyết định, kiểm soát xung động và điều hòa cảm xúc. Ở người ADHD, vùng PFC thường có thể tích nhỏ hơn hoặc chậm phát triển hơn. Ngoài ra, hoạt động của PFC, đặc biệt là vùng vỏ não trước trán lưng bên (dorsolateral prefrontal cortex), thường bị suy giảm khi thực hiện các nhiệm vụ đòi hỏi sự chú ý và kiểm soát. (AACAP,2018)



- Điều khiển vận động, lập kế hoạch, ngôn ngữ và tư duy logic. Bao gồm Prefrontal Cortex – vùng chịu trách nhiệm cho các chức năng điều hành như ra quyết định, kiểm soát cảm xúc, chú ý và tự kiểm soát hành vi.
- Xử lý cảm giác từ cơ thể như chạm, đau, nhiệt độ. Giúp nhận thức không gian, định vị cơ thể và điều hướng chuyển động.
- Xử lý âm thanh và ngôn ngữ, tham gia vào quá trình ghi nhớ và nhận diện khuôn mặt.
- Trung tâm xử lý thị giác, giúp nhận biết màu sắc, hình ảnh và chuyển động.
- Phối hợp vận động cơ thể, giúp duy trì thăng bằng và tư thế.

Hạch nền (Basal Ganglia): Các cấu trúc này, bao gồm thể vân (striatum), cầu nhạt (pallidum) và nhân đen (substantia nigra), đóng vai trò quan trọng trong việc điều hòa vận động, học tập và hình thành thói quen. Các nghiên cứu đã ghi nhận thể tích hạch nền nhỏ hơn ở người mắc ADHD, đặc biệt là nhân đuôi (caudate nucleus) và bèo nhạt (putamen), có thể góp phần vào các triệu chứng tăng động và khó khăn trong việc ức chế hành vi. (National Institute of Mental Health 2024)

Tiểu não (Cerebellum)

Tiểu não thường được biết đến với vai trò trong phối hợp vận động, nhưng các nghiên cứu gần đây cũng chỉ ra vai trò của nó trong các chức năng nhận thức, bao gồm chú ý và định thời gian. Một số nghiên cứu đã phát hiện sự khác biệt về thể tích hoặc kết nối trong tiểu não ở người ADHD, có thể liên quan đến các triệu chứng về thời gian phản ứng và điều hòa vận động (CHADD,2025).



Mạng lưới mặc định (Default Mode Network)

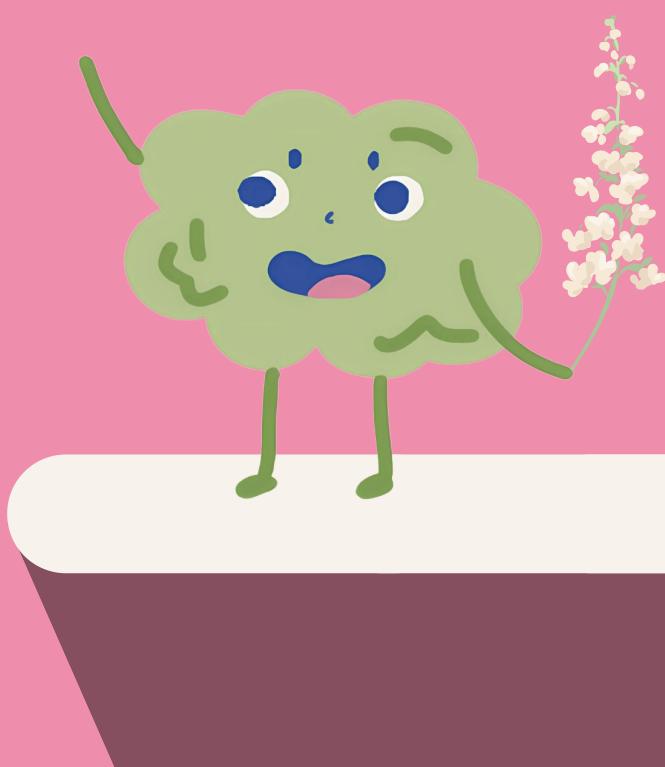
Tiểu não thường được biết đến với vai trò trong phối hợp vận động, nhưng các nghiên cứu gần đây cũng chỉ ra vai trò của nó trong các chức năng nhận thức, bao gồm chú ý và định thời gian. Một số nghiên cứu đã phát hiện sự khác biệt về thể tích hoặc kết nối trong tiểu não ở người ADHD, có thể liên quan đến các triệu chứng về thời gian phản ứng và điều hòa vận động. (CHADD,2025)

Mạng lưới kiểm soát tập trung và Mạng lưới nổi trội (Central Executive Network - CEN and Salience Network - SN)

CEN chịu trách nhiệm cho các chức năng điều hành, trong khi SN giúp phát hiện và phản ứng với các thông tin quan trọng từ môi trường. Ở người ADHD, có sự mất cân bằng trong sự tương tác giữa các mạng lưới này, cụ thể là sự giảm kết nối trong CEN và sự thay đổi chức năng của SN, làm giảm khả năng ưu tiên các kích thích quan trọng và ức chế các kích thích gây xao nhãng. (AACAP,2018)

Chương **04**

ADHD TRONG CUỘC SỐNG



ADHD ở người trưởng thành không đơn thuần là một "rối loạn" mà là một dạng khác biệt thần kinh ảnh hưởng đến nhiều khía cạnh trong đời sống – từ học tập, công việc cho tới sinh hoạt cá nhân. Các biểu hiện thường thấy gồm khó duy trì sự tập trung, hay quên, trì hoãn và khó tổ chức công việc, đi kèm cảm xúc dễ dao động và mệt mỏi khi phải kiểm soát bản thân trong thời gian dài.

1. Học tập

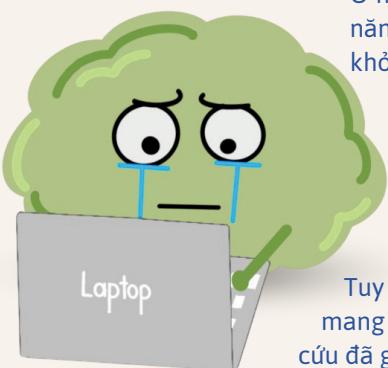
Trong môi trường học thuật, sinh viên đại học ADHD thường gặp khó khăn trong việc duy trì sự chú ý, tổ chức thời gian và hoàn thành bài tập đúng hạn. Những yếu tố này dẫn đến điểm GPA thấp hơn, tỷ lệ rút môn nhiều hơn và tiến độ tốt nghiệp chậm hơn so với sinh viên không ADHD. Gần 70% sinh viên được chẩn đoán ADHD cho biết họ không thể tập trung quá 15 phút và thường xuyên quên deadline và đó là một thực tế góp phần vào sự sa sút rõ rệt về học lực, sinh viên đại học ADHD thường có mức độ suy giảm chức năng cao hơn hẳn trong học tập, các mối quan hệ xã hội và hoạt động hàng ngày so với nhóm không ADHD. (BMC Psychiatry, 2022).



2. Công việc

Ở nơi làm việc, ADHD có thể dẫn đến tình trạng giảm năng suất, trễ deadline, khó làm việc nhóm và rút lui khỏi các cơ

hội nghề nghiệp. Người trưởng thành ADHD có nguy cơ cao hơn trong việc mất việc hoặc nghỉ làm do các vấn đề về chú ý, điều hành và cảm xúc trung bình tới 22 ngày mất năng suất mỗi năm (R de Graaf 2008).



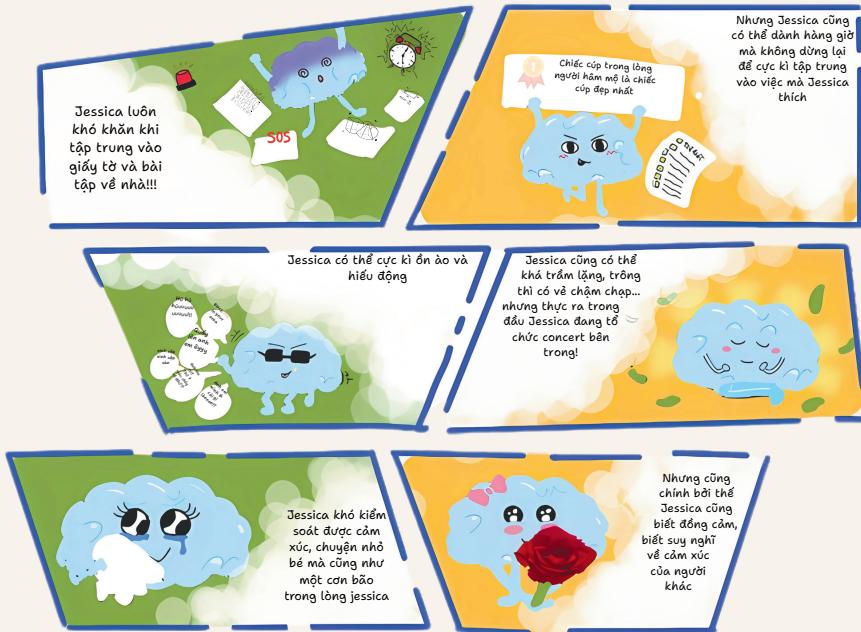
Tuy nhiên, không thể phủ nhận rằng người ADHD cũng mang trong mình nhiều ưu điểm độc đáo. Một số nghiên cứu đã ghi nhận khả năng sáng tạo, dũng cảm trong tư duy rực rỡ, và trạng thái "hyperfocus" – tập trung cao độ vào điều họ yêu

thích và có nhiều người ADHD có khuynh hướng tư duy linh hoạt, giàu ý tưởng, và tìm ra giải pháp khác biệt trong môi trường sáng tạo. (Jane Ann Sedgwick, 2019)

3. Sinh hoạt

Trong đời sống thường nhật, người ADHD có thể gặp khó khăn trong việc duy trì trật tự sinh hoạt, như quản lý thời gian, sắp xếp vật dụng, tuân thủ kế hoạch hoặc duy trì ổn định các mối quan hệ cá nhân. Dù vậy, họ cũng thường là những người tràn đầy năng lượng, hài hước, và có khả năng lan tỏa cảm hứng trong cộng đồng nếu được hỗ trợ đúng cách.

(J J S Kooij 2019)



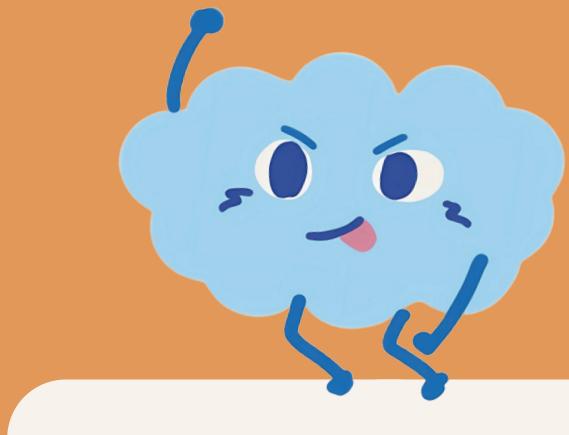
4. Ví dụ thực tế

Một số ví dụ thực tế cho thấy mức độ ảnh hưởng rõ rệt của ADHD đến đời sống người lớn.

- ✿ Jen - 29 tuổi, đã từng mất việc vì liên tục trễ deadline và quên lịch họp. Sau khi được chẩn đoán ADHD, cô bắt đầu điều trị kết hợp thuốc và liệu pháp hành vi nhận thức (CBT), từ đó dần cải thiện hiệu suất làm việc (APA Div. 12).
- ✿ Một trường hợp khác là một bệnh nhân 23 tuổi, người thường xuyên không thể tập trung ở nơi làm việc và cảm thấy kiệt sức mỗi khi về nhà. Chỉ sau khi trải qua đánh giá chuyên sâu, họ mới nhận thức được nguyên nhân đến từ ADHD (Psychiatric Times).

Chương **05**

PHÂN BIỆT ADHD VÀ RỐI LOẠN LO ÂU



Hiểu đúng để không nhầm lẫn

ADHD và rối loạn lo âu là hai rối loạn tâm lý phổ biến, đặc biệt ở lứa tuổi trưởng thành. Cả hai đều có thể ảnh hưởng đến khả năng tập trung, quản lý cảm xúc và duy trì hiệu suất trong công việc, học tập hay các mối quan hệ xã hội. Tuy nhiên, vì có nhiều biểu hiện tương đồng, nhiều người dễ nhầm lẫn giữa hai tình trạng này, dẫn đến hiểu sai vấn đề mình đang gặp phải.

Việc nhận diện đúng các đặc điểm riêng của từng rối loạn là điều cần thiết để tránh tự "gán nhãn" hoặc đánh giá sai lệch. Thấu hiểu bản chất mỗi vấn đề sẽ giúp người gặp khó khăn tìm ra phương hướng hỗ trợ và điều chỉnh phù hợp hơn trong cuộc sống hằng ngày.

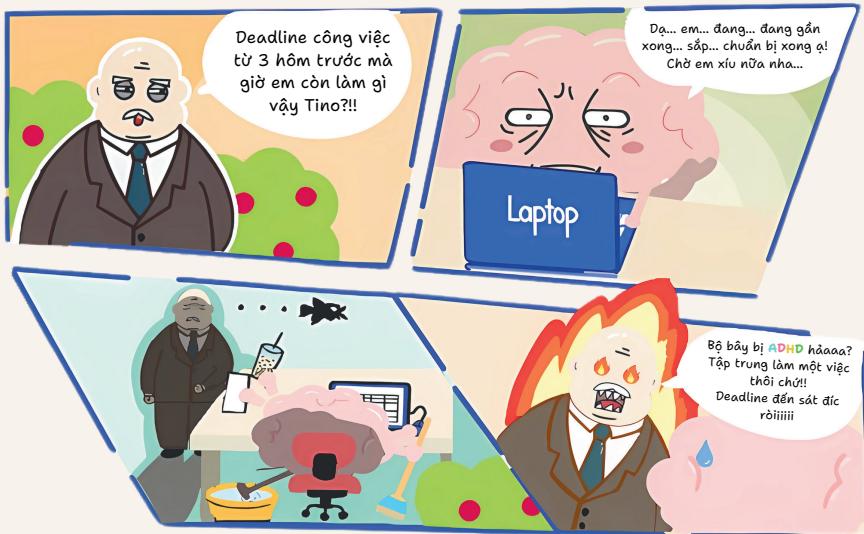
Tiêu chí	ADHD ở người lớn	Rối loạn lo âu
Trọng tâm của sự mất tập trung	<p>Tâm trí "lang thang" hướng ra ngoài: Sự chú ý bị phân tán bởi bất kỳ kích thích nào thú vị hơn hoặc mới mẻ hơn (một email mới, tiếng chim hót, một ý tưởng bất chợt). => Không thể duy trì sự tập trung vào một việc, đặc biệt nếu nó nhàn chán</p>	<p>Tâm trí "mắc kẹt" vào bên trong: Sự chú ý bị chiếm đóng bởi những dòng suy nghĩ lơ láng, lặp đi lặp lại về các kịch bản tiêu cực ("Nếu như...", "Lỡ may...").</p>
Bản chất của sự Bồn chồn và Không thể thư giãn	<p>Là sự hiếu động bên trong: Cảm giác như có một "động cơ" luôn chạy bên trong cơ thể. Biểu hiện qua việc rung chân, gõ bút, đi lại lại. => Đây là cách náo bộ tự tìm kiếm sự kích thích để duy trì tinh túng. Thường giảm khi tham gia hoạt động thể chất</p>	<p>Là sự căng thẳng của cơ thể. Cơ thể luôn trong trạng thái "chiến đấu hoặc bỏ chạy". Biểu hiện qua việc căng cứng cơ bắp, tim đập nhanh, run rẩy. => Đây là phản ứng vật lý đối với sự lo lắng trong tâm trí. Thường không giảm dù đã cố gắng ngồi yên</p>
Nguồn gốc và nguyên nhân cốt lõi	<p>Là một rối loạn phát triển thần kinh. Bắt nguồn từ sự khác biệt trong cấu trúc và hóa học của não bộ (đặc biệt là chất dẫn truyền thần kinh Dopamine và Norepinephrine), có mặt từ thời thơ ấu và kéo dài đến tuổi trưởng thành</p>	<p>Là một rối loạn tâm thần. Có thể phát triển ở bất kỳ giai đoạn nào trong đời, thường được kích hoạt bởi sự căng thẳng kéo dài, các sự kiện sang chấn, hoặc yếu tố di truyền. Liên quan đến hệ thống phản ứng với nỗi sợ của não.</p>

<p>Biểu hiện trong các mối quan hệ</p>	<p>Gây tổn thương do "lơ đãng".</p> <p>Quên ngày kỷ niệm, không lắng nghe trọn vẹn câu chuyện, đến muộn... vì sự chú ý đã bị một thứ khác "đánh cắp". Hành vi này thường bị hiểu nhầm là thiếu quan tâm</p>	<p>Gây căng thẳng do "lo lắng quá mức".</p> <p>Liên tục cần sự trấn an, hỏi đi hỏi lại về một vấn đề, hoặc phân tích quá mức hành động của đối phương để tìm kiếm dấu hiệu của sự tiêu cực. Hành vi này có thể khiến đối phương cảm thấy ngột ngạt</p>
---	--	---

1.Trong môi trường học tập

Tình huống	ADHD ở người lớn	Rối loạn lo âu
<p>Nghe giảng bài</p>	<p>"Buồn chán" và mất kết nối.</p> <p>Não bộ nhanh chóng cảm thấy buồn chán và bắt đầu "đi hoang" tìm kiếm sự kích thích thú vị hơn: lướt điện thoại, vẽ nguệch ngoạc, lên kế hoạch cho cuối tuần, hoặc theo đuổi một dòng suy nghĩ bất chợt. Họ có thể bỏ lỡ những phần quan trọng của bài giảng mà không hề hay biết</p>	<p>"Lo lắng" và bị chiếm đóng.</p> <p>Không thể tập trung vào nội dung bài giảng vì tâm trí đang bận rộn với các câu hỏi lo âu: "Mình có hiểu bài không?", "Nếu mình trượt môn này thì sao?", "Mọi người có thấy mình ngốc không?". Họ ở đó về mặt thể chất, nhưng tâm trí đang bị nỗi lo nuốt chửng.</p>
<p>Khi đọc tài liệu</p>	<p>Đọc lại nhiều lần nhưng không "vào đầu".</p> <p>Mắt vẫn lướt trên trang giấy nhưng tâm trí đã bay đi nơi khác. Họ phải liên tục tự kéo mình quay trở lại. Việc đọc các tài liệu khô khan, thiếu hấp dẫn là một cuộc vật lộn để duy trì sự tập trung</p>	<p>Đọc chậm và phân tích quá mức.</p> <p>Bị mắc kẹt vào từng chi tiết vì lo lắng sẽ bỏ sót thông tin quan trọng. Họ có thể đọc đi đọc lại một câu nhiều lần không phải vì không hiểu, mà vì sợ mình hiểu sai hoặc không nhớ được một cách hoàn hảo.</p>
<p>Khi viết báo cáo, luận văn</p>	<p>Trì hoãn do "tê liệt vì quá tải".</p> <p>Nhìn vào một nhiệm vụ lớn và không biết bắt đầu từ đâu. Việc lập dàn ý, tổ chức các ý tưởng là một thử thách. Thường chỉ có thể bắt đầu viết khi áp lực deadline trở nên cực lớn.</p>	<p>Trì hoãn do "sợ hãi sự không hoàn hảo".</p> <p>Lo lắng rằng bài viết sẽ không đủ tốt, sẽ bị điểm kém, sẽ bị chỉ trích. Nỗi sợ này lớn đến mức họ thà không làm gì cả còn hơn là đối mặt với nguy cơ tạo ra một sản phẩm không hoàn hảo.</p>

2. Trong công việc (Nơi công sở)



Tình huống	ADHD ở người lớn	Rối loạn lo âu
Trong cuộc họp nhóm	<p>"Lơ đãng" hoặc "Chen ngang". Khó theo dõi một cuộc thảo luận dài, dễ bị phân tâm bởi điện thoại hoặc suy nghĩ riêng. Họ có thể đột ngột ngắt lời người khác để nói ra một ý tưởng vừa nảy ra vì sợ sẽ quên mất.</p>	<p>"Im lặng" hoặc "Trấn an". Ngồi im vì sợ nói ra điều gì đó sai hoặc ngớ ngẩn. Liên tục tự đánh giá phản ứng của người khác. Có thể hỏi lại nhiều lần để chắc chắn rằng mình đã hiểu đúng ý, không phải vì không nghe, mà vì cần sự trấn an.</p>
Khi bắt đầu dự án	<p>Khởi đầu chậm, nước rút về cuối. Do "mù thời gian", họ thường đánh giá thấp khối lượng công việc và chỉ cảm thấy có động lực khi deadline đã cận kề. Chất lượng công việc có thể rất cao (do hyperfocus) hoặc rất cẩu thả (do làm vụn).</p>	<p>Luôn trong trạng thái căng như dây đàn. Bắt đầu công việc từ rất sớm, làm thêm giờ, kiểm tra lại mọi thứ nhiều lần vì lo sợ thất bại hoặc sai sót. Họ sống trong sự căng thẳng và lo lắng trong suốt quá trình thực hiện dự án, chứ không chỉ ở cuối.</p>

3. Trong sinh hoạt hằng ngày, đời sống cá nhân

Tình huống	ADHD ở người lớn	Rối loạn lo âu
Quản lý việc nhà	<p>Bừa bộn có tổ chức (hoặc không). Việc nhà bị trì hoãn vì nhảm chán. Đồ đạc thường không ở đúng chỗ vì họ đặt nó xuống ở nơi cuối cùng họ sử dụng. Có thể có những đợt dọn dẹp "bung nổ" khi có động lực, rồi sau đó lại bừa bộn trở lại.</p>	<p>"Sạch sẽ quá mức hoặc né tránh hoàn toàn. Một số người lo lắng về vi khuẩn và sự mất kiểm soát nên dọn dẹp một cách ám ảnh. Số khác lại cảm thấy quá tải trước mớ hỗn độn đến mức họ né tránh, không dám nhìn vào nó vì nó gây ra cảm giác lo âu.</p>
Quản lý tài chính cá nhân	<p>Chi tiêu một cách xung động và hay quên. Mua những thứ không cần thiết chỉ vì một thời thúc nhất thời. Thường xuyên quên trả hóa đơn đúng hạn dẫn đến phí phạt. Gặp khó khăn trong việc tuân thủ ngân sách vì nó đòi hỏi sự chú ý và kỷ luật liên tục.</p>	<p>Lo lắng thái quá hoặc né tránh tài chính. Cực kỳ tiết kiệm, lo sợ về một tương lai nghèo khó dù tài chính ổn định. Hoặc ngược lại, họ sợ hãi đến mức không dám đối mặt với các con số, không dám mở bảng sao kê ngân hàng hay các hóa đơn.</p>
Trong các mối quan hệ tình cảm	<p>Gây ra cảm giác bị "bỏ rơi" ở đối phương. Đối phương cảm thấy không được lắng nghe vì người có ADHD dễ bị phân tâm. Sự thất hứa (do hay quên) và các cơn bộc phát cảm xúc có thể làm xói mòn lòng tin và sự ổn định.</p>	<p>Gây ra sự "ngột ngạt" cho đối phương. Liên tục cần sự trấn an rằng họ vẫn được yêu thương. Hay ghen tuông, kiểm soát hoặc phân tích quá mức hành động của đối phương vì lo sợ bị bỏ rơi. Nỗi lo lắng này có thể đẩy đối phương ra xa.</p>

4. Khi cả hai cùng tồn tại: Sự cống hưởng và thách thức trong chuẩn đoán

Theo thống kê, có đến 50% người lớn được chẩn đoán ADHD cũng phải đối mặt với ít nhất một Rối loạn Lo âu. Con số này không phải là sự trùng hợp ngẫu nhiên; nó phản ánh một mối liên kết sâu sắc và phức tạp giữa hai tình trạng này Ramsay, J.R., (2025)

Lo âu là "Cái bóng" của ADHD khi không được chẩn đoán

Hãy tưởng tượng một đứa trẻ lớn lên với bộ não ADHD. Từ nhỏ, em đã luôn nghe những lời phàn nàn: "Sao con không tập trung?", "Cố gắng hơn đi!", "Đừng có lười biếng nữa!". Em thực sự đã cố gắng, nhưng bộ não của em không vận hành theo cách đó. Mỗi lần thất bại trong việc hoàn thành bài tập, mỗi lần quên lời dặn của cha mẹ, mỗi lần bị bạn bè xa lánh vì "quá ồn ào", một thông điệp tiêu cực lại được khắc sâu vào tâm trí: "Mình không đủ tốt. Mình là một sự thất vọng".

Khi trưởng thành, người này bước vào đời với một balô đầy những trải nghiệm tiêu cực.

- ✿ Họ lo lắng trước mỗi dự án mới ở công ty, vì trong quá khứ họ đã quá nhiều lần trễ deadline.
- ✿ Họ lo lắng trong các mối quan hệ, vì họ sợ sự bối rối hay đăng trí của mình sẽ lại làm tổn thương người khác.
- ✿ Họ lo lắng về tương lai, vì họ cảm thấy mình không thể kiểm soát được cuộc sống của chính mình.

Rối loạn Lo âu không phải là một tình trạng độc lập, mà là một phản ứng tâm lý hoàn toàn có thể hiểu được, một "vết sẹo" được hình thành từ nhiều năm vật lộn với những thách thức của ADHD mà không có sự thấu hiểu hay hỗ trợ. Lo âu trở thành một cơ chế phòng thủ, một nỗ lực tuyệt vọng của não bộ để tránh lặp lại những thất bại trong quá khứ Rodgers, A.L., (2025)

Hai "Vị khách" không mời nhưng cùng đến

Một người có thể có khuynh hướng di truyền hoặc cấu trúc não bộ dễ bị tổn thương bởi cả hai tình trạng một cách riêng biệt.

- ✿ Hệ thống dopamine trong não họ gặp vấn đề trong việc điều tiết sự chú ý và động lực (gây ra ADHD).
- ✿ Đồng thời, hệ thống serotonin hoặc các chất dẫn truyền thần kinh khác lại gặp vấn đề trong việc điều chỉnh nỗi sợ và lo lắng (gây ra Rối loạn Lo âu).

ADHD và Lo âu là hai rối loạn riêng biệt, cùng tồn tại và ảnh hưởng lẫn nhau, tạo ra một bức tranh lâm sàng vô cùng phức tạp (Moawad, H., 2024)

Vòng Xoáy Cộng hưởng: Khi $1 + 1 > 2$

Khi ADHD và Lo âu cùng tồn tại, chúng không chỉ đơn giản là cộng dồn các triệu chứng. Chúng tương tác và tạo ra một vòng xoáy tiêu cực, khiến mỗi tình trạng trở nên tồi tệ hơn.

- ✿ Vòng xoáy Trì hoãn: Não bộ ADHD khiến bạn né tránh một công việc nhảm chán. Ngay lập tức, não bộ Lo âu bắt đầu vẽ ra những viễn cảnh thảm khốc về hậu quả của việc không hoàn thành công việc đó. Áp lực từ hai phía tạo ra một cảm giác "tê liệt vì quá tải", khiến bạn càng không thể bắt đầu. Sự trì hoãn càng kéo dài, nỗi lo lắng càng tăng cao, và vòng xoáy cứ thế tiếp diễn. Low, K., (2023)
- ✿ Vòng xoáy Xã hội: Tính xung động của ADHD khiến bạn lỡ lời trong một cuộc trò chuyện. Ngay sau đó, sự nghiền ngẫm của Lo âu sẽ "tua đi tua lại" khoảnh khắc đó hàng trăm lần, phân tích mọi góc độ và kết luận rằng bạn đã phá hỏng mối quan hệ. Nỗi sợ này khiến bạn né tránh các tương tác xã hội trong tương lai, làm trầm trọng thêm cả sự cô lập lẫn kỹ năng xã hội. Cuncic, A., (2023)
- ✿ Vòng xoáy Mất ngủ: Não bộ ADHD không chịu "tắt máy" với hàng loạt ý tưởng. Não bộ Lo âu lại đổ thêm vào đó những mối bận tâm và kịch bản tiêu cực. Kết quả là một đêm trằn trọc, và sự mệt mỏi của ngày hôm sau lại làm suy yếu khả năng tập trung và điều tiết cảm xúc, khiến cả ADHD và Lo âu trở nên nặng nề hơn. Pacheco, D., (2024) Uygur, H., (2025)

5. Góc Nhìn về Điểm Mạnh: Hai Mặt Của Một Đồng Tiền

Những "Siêu năng lực" tiềm ẩn trong Não bộ ADHD

Từ "Dễ phân tâm" đến "Tư duy Sáng tạo"

Một bộ não không đi theo đường thẳng, liên tục nhảy cóc giữa các ý tưởng và để ý đến mọi thứ xung quanh chính là một bộ não sáng tạo. Khả năng tạo ra những mối liên kết bất ngờ giữa các khái niệm không liên quan là nền tảng của mọi sự đổi mới và phát minh. Trong một thế giới đòi hỏi những giải pháp độc đáo, đây là một tài sản vô giá. Scientific American, (2012)

Từ "Tăng động" đến "Năng lượng Vô tận"

Sự bồn chồn, không thể ngồi yên có thể được chuyển hóa thành một nguồn năng lượng dồi dào để theo đuổi các dự án đam mê, khởi nghiệp, tham gia các hoạt động thể thao, hoặc trở thành "đầu tàu" năng nổ trong một đội nhóm. Rất nhiều doanh nhân và vận động viên thành công đều sở hữu nguồn năng lượng ADHD này. James, T., (2024)

Từ "Mất tập trung" đến "Siêu tập trung (Hyperfocus)"

Đây có lẽ là "siêu năng lực" nổi tiếng nhất của ADHD. Khi một người có ADHD thực sự bị cuốn hút bởi một chủ đề hoặc một nhiệm vụ, họ có khả năng tập trung cao độ trong nhiều giờ liền, quên cả khôn gian, thời gian và những nhu cầu cơ bản. Trong trạng thái này, họ có thể tạo ra những sản phẩm với chất lượng và chiều sâu đáng kinh ngạc.

Cherry, K., (2023)

Từ "Bốc đồng" đến "Can đảm và Sẵn sàng Mạo hiểm"

Mặt tích cực của việc hành động mà không suy nghĩ quá nhiều là sự can đảm. Người có ADHD thường không bị tê liệt bởi sự "phân tích quá mức". Họ sẵn sàng thử những điều mới, chấp nhận rủi ro, bắt đầu những cuộc phiêu lưu mà người khác có thể còn đang cân nhắc. Đây là tố chất của những người tiên phong. Green, R., (2022)

Những "Tài sản" ẩn giấu sau xu hướng Lo âu

Từ "Luôn lo lắng về tương lai" đến "Khả năng Lập kế hoạch và Lường trước Rủi ro"

Việc bộ não liên tục chạy các kịch bản "nếu như" có thể biến bạn thành một người lập kế hoạch xuất sắc. Bạn có khả năng nhìn thấy những vấn đề tiềm ẩn mà người khác bỏ qua, chuẩn bị các phương án dự phòng và đảm bảo mọi thứ được thực hiện một cách cẩn trọng. Trong các vai trò quản lý dự án, tổ chức sự kiện hay quản lý khủng hoảng, đây là một lợi thế cực lớn Star, K. and Morin, A., (2024).

Từ "Nhạy cảm với cảm xúc của người khác" đến "Trí tuệ Cảm xúc (EQ) và Sự Đồng cảm sâu sắc":

Người hay lo lắng thường rất nhạy bén trong việc "đọc" cảm xúc và nhu cầu của những người xung quanh. Khả năng này, khi được sử dụng một cách tích cực, sẽ giúp họ trở thành những người bạn, người lãnh đạo, người chăm sóc thấu cảm và tinh tế. Von Dawans, B. et al., (2022)

Từ "Sợ thất bại và chỉ trích" đến "Sự Tận tâm và Tiêu chuẩn Cao"

Nỗi sợ làm sai có thể thúc đẩy một người làm việc chăm chỉ, kiểm tra lại công việc của mình một cách kỹ lưỡng và luôn nỗ lực để tạo ra sản phẩm chất lượng tốt nhất. Sự tận tâm này khiến họ trở thành những nhân viên, đồng nghiệp đáng tin cậy. Harnish, A., (2025)

Làm thế nào để biến chúng thành Sức mạnh?

Chìa khóa không phải là "loại bỏ" những đặc điểm này, mà là học cách quản lý chúng và đặt mình vào đúng môi trường. Một con cá sẽ thất bại thảm hại nếu bị đánh giá bằng khả năng leo cây, nhưng nó là một vận động viên phi thường dưới nước. Tương tự, sức mạnh của bạn chỉ có thể tỏa sáng khi bạn tạo ra hoặc tìm thấy một môi trường phù hợp.

Hãy tự hỏi mình:

- ✿ Công việc hay sở thích nào cho phép tôi tận dụng sự sáng tạo và năng lượng của mình, thay vì đòi hỏi sự tập trung lặp đi lặp lại?
- ✿ Làm thế nào tôi có thể sử dụng khả năng lường trước rủi ro của mình trong một vai trò mà nó được trân trọng, thay vì để nó làm tôi tê liệt trong cuộc sống hằng ngày?

Hiểu được rằng bộ não của bạn không phải là một món đồ lỗi, mà là một công cụ đặc biệt với một bộ hướng dẫn sử dụng riêng, chính là bước đầu tiên để bạn không chỉ chấp nhận bản thân, mà còn thực sự phát huy hết tiềm năng độc đáo của mình.

Chương **06**

Sống tốt hơn mỗi ngày cùng ADHD



Đối với các cá nhân được chẩn đoán Rối loạn tăng động giảm chú ý (ADHD), việc điều hướng các tương tác xã hội và duy trì sự ổn định trong cuộc sống hàng ngày thường đi kèm với những thách thức đáng kể. Các triệu chứng cốt lõi như suy giảm khả năng tập trung, khuynh hướng tăng động, hành vi xung động và khó khăn trong việc điều tiết cảm xúc có thể gây ra những trở ngại lớn. Do đó, việc xây dựng một chiến lược toàn diện, tập trung vào cải thiện các khía cạnh nền tảng như giấc ngủ, chế độ dinh dưỡng, hoạt động thể chất, kỹ năng thư giãn và xây dựng mối quan hệ xã hội là yếu tố thiết yếu, giúp họ hòa nhập tốt hơn và phát huy tối đa tiềm năng của bản thân.

1. Giấc ngủ

Trước khi có thể sắp xếp tâm trí, chúng ta cần ổn định cơ thể. Giấc ngủ chính là nền tảng cốt lõi nhất trong việc quản lý ADHD. Đối với bộ não vốn đã dễ bị kích thích và luôn trong trạng thái "bật", một đêm không ngủ đủ giấc có thể biến ngày hôm sau thành một mớ hỗn độn của sự đổng trí, cảm xúc bùng nổ và khả năng phán đoán suy giảm. Do đó, việc thiết lập một "nghi thức ngủ" bất khả xâm phạm là điều tối quan trọng. Quy trình này không chỉ đơn thuần là việc lên giường đúng giờ, mà là một chuỗi hành động có chủ đích để báo hiệu cho cơ thể và não bộ rằng đã đến lúc "hạ cánh" sau một ngày dài. Một giờ trước khi ngủ, hãy từ bỏ hoàn toàn các thiết bị điện tử như điện thoại, máy tính bảng, TV. Ánh sáng xanh từ các màn hình này ức chế sản xuất melatonin, hormone gây ngủ, và giữ cho não bộ ở trạng thái tỉnh táo. Thay vào đó, hãy dành thời gian cho các hoạt động thư giãn như đọc một cuốn sách giấy dưới ánh sáng ấm, ngâm mình trong bồn nước nóng, nghe nhạc êm dịu không lời, hoặc viết ra những suy nghĩ của mình. Không gian phòng ngủ cũng cần được biến thành một "thánh địa" chỉ dành cho sự nghỉ ngơi và sự thân mật, tuyệt đối không có công việc hay những lo toan, để não bộ hình thành một liên kết mạnh mẽ giữa không gian này và trạng thái thư giãn.



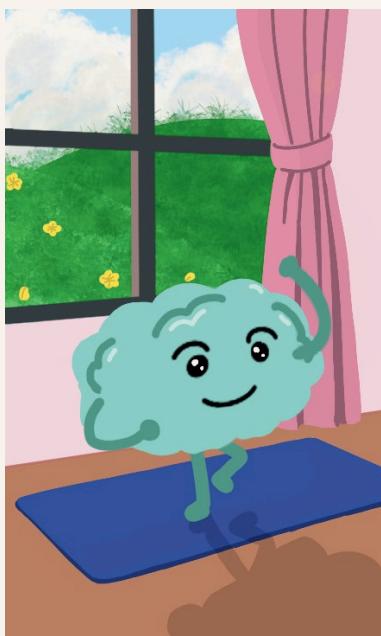
2. Ăn uống



(Chế độ ăn hỗ trợ quản lý ADHD)

Chế độ dinh dưỡng khoa học đóng vai trò nòng cốt trong việc quản lý các triệu chứng của ADHD, tác động trực tiếp đến khả năng tập trung và sự ổn định về mặt cảm xúc. Một chế độ ăn cân bằng cần đảm bảo cung cấp đủ lượng protein từ các nguồn chất lượng như thịt nạc, trứng, các loại đậu và hạt. Protein rất quan trọng vì nó cung cấp các axit amin cần thiết để sản xuất chất dẫn truyền thần kinh, giúp duy trì năng lượng ổn định và hỗ trợ hoạt động của não bộ. Song song đó, việc ưu tiên các loại carbohydrate phức hợp có trong trái cây tươi, rau xanh và ngũ cốc nguyên hạt thay vì carbohydrate đơn giản sẽ giúp cung cấp năng lượng một cách bền vững, hạn chế tình trạng tăng giảm đường huyết đột ngột vốn có thể gây ra biến động tâm trạng. Axit béo omega-3, được tìm thấy nhiều trong các loại cá béo như cá hồi, cá thu, cũng như trong quả óc chó và dầu ô liu, đã được nhiều nghiên cứu chứng minh có khả năng cải thiện sự chú ý và giảm các biểu hiện tăng động. Ngược lại, cần hết sức lưu ý đến việc hạn chế các loại thực phẩm chứa phụ gia nhân tạo, chất bảo quản, màu thực phẩm, và đặc biệt là các sản phẩm giàu đường, vì chúng có thể làm gia tăng sự hiếu động và mất tập trung. Thay vì ba bữa ăn lớn, việc chia nhỏ thành năm đến sáu bữa ăn trong ngày có thể giúp duy trì mức năng lượng và đường huyết ổn định. Uống đủ nước và hạn chế caffeine cũng là những yếu tố quan trọng để tránh làm gia tăng cảm giác lo lắng và kích động. (Pharmacy , 2025)

3. Tập sức khỏe



não trước trán – khu vực chịu trách nhiệm cho việc lập kế hoạch, tổ chức và tự kiểm soát. Song song với đó, các bộ môn chú trọng vào sự kết nối giữa tâm trí và cơ thể như yoga và thiền chánh niệm lại rèn luyện khả năng tự nhận thức và điều hòa cảm xúc. Chúng dạy cho chúng ta cách quan sát những suy nghĩ và cảm xúc của mình mà không bị chúng cuốn đi, tạo ra một không gian quý giá để lựa chọn phản ứng một cách có ý thức thay vì hành động theo xung động. Sự kết hợp giữa vận động mạnh để giải phóng năng lượng và các bài tập chánh niệm để tăng cường kiểm soát tạo ra một sự cân bằng hoàn hảo, giúp người ADHD vừa có được sự minh mẫn, vừa có được sự bình tĩnh từ bên trong.

(Epochtimesviet,2024)

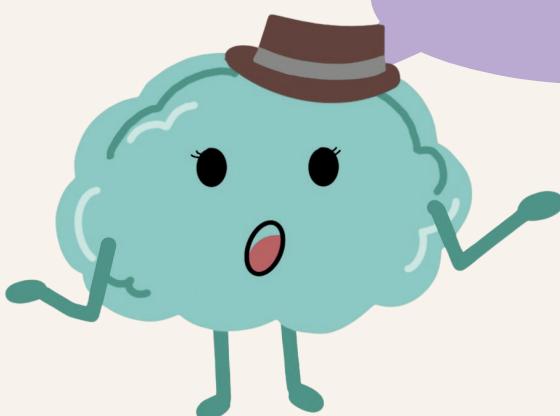
Luyện tập thể chất được xem là một trong những liều thuốc tự nhiên mạnh mẽ và hiệu quả nhất cho người lớn ADHD. Hoạt động thể chất tác động trực tiếp lên não bộ theo cách mà nhiều loại thuốc điều trị hướng tới: nó làm tăng cường sản xuất các chất dẫn truyền thần kinh quan trọng như dopamine, norepinephrine và serotonin. Sự gia tăng này mang lại hiệu quả cải thiện sự tập trung, tâm trạng và động lực gần như tức thì sau buổi tập. Các hoạt động aerobic như chạy bộ, bơi lội, đạp xe hay khiêu vũ không chỉ giúp giải tỏa năng lượng thể chất dư thừa, làm giảm cảm giác bồn chồn, mà còn cải thiện chức năng điều hành của vỏ não trước trán – khu vực chịu trách nhiệm cho việc lập kế hoạch, tổ chức và tự kiểm soát của vỏ



4. Mối quan hệ

Chất lượng cuộc sống của chúng ta được đo lường bằng chất lượng các mối quan hệ xã hội. Đây lại là lĩnh vực mà người trưởng thành ADHD thường gặp nhiều khó khăn và tổn thương nhất, do các triệu chứng như hay ngắt lời trong khi người khác đang nói, đãng trí với các cuộc hẹn hay lời hứa, hoặc bùng nổ cảm xúc một cách bất ngờ. Chìa khóa để hàn gắn và xây dựng các mối quan hệ bền chặt nằm ở sự giao tiếp cởi mở, lòng trắc ẩn và sự giáo dục. Việc can đảm chia sẻ với những người bạn tin tưởng, bạn đời hay người thân về tình trạng ADHD và giải thích một cách cụ thể cách nó ảnh hưởng đến hành vi của bạn có thể tạo ra một sự thay đổi diệu kỳ. Nó giúp chuyển sự khó chịu và phán xét của họ thành sự thấu cảm và mong muốn hỗ trợ. Hãy giải thích rằng việc bạn đãng trí không có nghĩa là bạn không quan tâm, và việc bạn bùng nổ cảm xúc không có nghĩa là bạn không yêu thương họ, mà đó là những thách thức trong việc điều tiết của não bộ. Bên cạnh việc chia sẻ, việc chủ động rèn luyện các kỹ năng xã hội như lắng nghe tích cực (tập trung hoàn toàn vào người nói thay vì chuẩn bị câu trả lời của mình) và học cách nhận diện các tín hiệu phi ngôn ngữ sẽ giúp bạn kết nối sâu sắc và chân thành hơn với người khác. Trong nhiều trường hợp, tìm kiếm sự hỗ trợ từ các nhà tư vấn chuyên về ADHD, đặc biệt là trong trị liệu cặp đôi hoặc gia đình, có thể cung cấp một không gian an toàn để các bên học cách giao tiếp hiệu quả và cùng nhau xây dựng các chiến lược để vượt qua thử thách.(Drip Hydratation,2025)

Nói ra không làm bạn yếu
đuối mà giúp người khác
hiểu bạn hơn



5. Thư giãn

Luyện tập thể chất được xem là một trong những liều thuốc tự nhiên mạnh mẽ và hiệu quả nhất cho người lớn ADHD. Hoạt động thể chất tác động trực tiếp lên não bộ theo cách mà nhiều loại thuốc điều trị hướng tới: nó làm tăng cường sản xuất các chất dẫn truyền thần kinh quan trọng như dopamine, norepinephrine và serotonin. Sự gia tăng này mang lại hiệu quả cải thiện sự tập trung, tâm trạng và động lực gần như tức thì sau buổi tập. Các hoạt động aerobic như chạy bộ, bơi lội, đạp xe hay khiêu vũ không chỉ giúp giải tỏa năng lượng thể chất dư thừa, làm giảm cảm giác bồn chồn, mà còn cải thiện chức năng điều hành của vỏ não trước trán – khu vực chịu trách nhiệm cho việc lập kế hoạch,



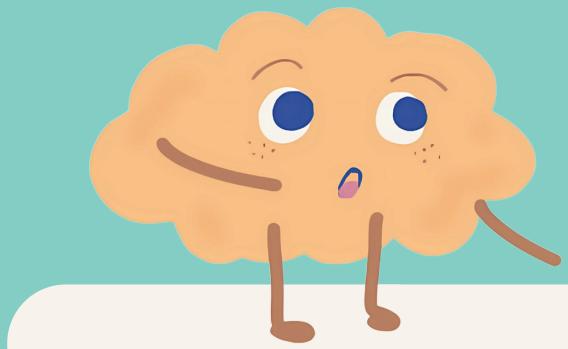
tổ chức và tự kiểm soát. Song song với đó, các bộ môn chú trọng vào sự kết nối giữa tâm trí và cơ thể như yoga và thiền chánh niệm lại rèn luyện khả năng tự nhận thức và điều hòa cảm xúc. Chúng dạy cho chúng ta cách quan sát những suy nghĩ và cảm xúc của mình mà không bị chúng cuốn đi, tạo ra một không gian quý giá để lựa chọn phản ứng một cách có ý thức thay vì hành động theo xung động. Sự kết hợp giữa vận động mạnh để giải phóng năng lượng và các bài tập chánh niệm để tăng cường kiểm soát tạo ra một sự cân bằng hoàn hảo, giúp người ADHD vừa có được sự minh mẫn, vừa có được sự bình tĩnh từ bên trong. (Epochtimesviet, 2024)





Chương 07

Thực trạng tự “chẩn đoán” ADHD trong giới trẻ



Rối loạn tăng động giảm chú ý (ADHD) là một rối loạn phát triển thần kinh, ảnh hưởng đến khả năng tập trung, kiểm soát hành vi và điều hòa cảm xúc, chủ yếu ở trẻ em và thanh thiếu niên. Tuy nhiên, hiện nay ghi nhận thực trạng một bộ phận giới trẻ tự nhận ADHD mà không qua chẩn đoán lâm sàng, sử dụng như một lý do để biện minh cho sự trì hoãn, thiếu nỗ lực hoặc lười biếng trong học tập, lao động.

Bằng chứng khoa học về chẩn đoán ADHD

- ✿ Chẩn đoán ADHD yêu cầu đánh giá đa chiều, kết hợp phỏng vấn lâm sàng, quan sát hành vi và sử dụng các công cụ trắc nghiệm tiêu chuẩn hóa. Các phương pháp hiện đại như QbTest sử dụng công nghệ theo dõi chuyển động, đo lường khách quan các chỉ số thiếu tập trung, xung động và hiếu động, giúp giảm thiểu sai sót chủ quan trong đánh giá (HTV.NewZ, 2024)
- ✿ Các chuyên gia quốc tế khẳng định không thể tự chẩn đoán ADHD chỉ dựa vào quan sát thông thường hoặc tự nhận định cá nhân. Việc xác định ADHD cần sự phối hợp của bác sĩ chuyên khoa, giáo viên, gia đình và các công cụ chuyên biệt (Tu Anh Nguyen, 2024), (HTV.NewZ, 2024)

Thực trạng tự “chẩn đoán” ADHD trong giới trẻ

- ✿ Một số bạn trẻ có xu hướng tự chẩn đoán chuẩn đoán ADHD cho bản thân khi gặp khó khăn trong học tập, quản lý thời gian hoặc khi cảm thấy thiếu động lực vì có nhiều dấu hiệu giống, từ đó sử dụng làm lý do hợp lý hóa cho sự trì hoãn hoặc thiếu nỗ lực cá nhân. Hiện tượng này thường xuất hiện trên mạng xã hội và các cộng đồng trực tuyến, nơi việc tự chẩn đoán và chia sẻ trải nghiệm cá nhân được lan truyền rộng rãi. (Tu Anh Nguyen, 2024)
- ✿ Việc tự nhận mắc ADHD mà không qua đánh giá lâm sàng không chỉ làm giảm giá trị của chẩn đoán y khoa mà còn ảnh hưởng tiêu cực đến những người thực sự mắc rối loạn này, gây hiểu lầm và kỳ thị trong cộng đồng. (IACAPAP 2020)

Hệ quả của việc tự chẩn đoán ADHD

- ✿ Làm sai lệch nhận thức xã hội về ADHD, khi cần thiết, việc tự nhận ADHD có thể khiến người trẻ ngần ngại tìm kiếm sự giúp đỡ chuyên nghiệp, vì họ có thể tin rằng họ đã tự chẩn đoán được.(IACAPAP 2020) (Tu Anh Nguyen, 2024)

- ❖ Tạo tiền lệ xấu về việc tránh né trách nhiệm cá nhân, ảnh hưởng tiêu cực đến phát triển năng lực tự chủ, kỹ năng học tập và làm việc của giới trẻ. Làm bản thân lo lắng hoang mang về sức khỏe của họ. (IACAPAP 2020)
- ❖ Gây khó khăn cho công tác giáo dục, hỗ trợ tâm lý và quản lý hành vi trong môi trường học đường và gia đình (Lê Thị Minh Hà, 2019)

Khuyến nghị

- ❖ Tăng cường truyền thông khoa học về ADHD, nhấn mạnh tính chất rối loạn phát triển thần kinh cần chẩn đoán chuyên môn, không phải là “cái cớ” cho sự lười biếng hay thiếu trách nhiệm. (IACAPAP 2020) (Tu Anh Nguyen, 2024)
- ❖ Khuyến khích giới trẻ chủ động tìm kiếm hỗ trợ chuyên môn khi gặp khó khăn về chú ý, tập trung thay vì tự chẩn đoán hoặc hợp lý hóa hành vi tiêu cực.
- ❖ Các tổ chức giáo dục, y tế cần phối hợp xây dựng quy trình sàng lọc, can thiệp sớm và nâng cao nhận thức cộng đồng về ADHD dựa trên bằng chứng khoa học. (Lê Thị Minh Hà, 2019)

Kết luận

ADHD là một rối loạn phát triển thần kinh nghiêm trọng, cần được đánh giá và chẩn đoán bởi chuyên gia. Việc tự nhận mắc ADHD để biện minh cho sự lười biếng là hành vi phi khoa học, gây ảnh hưởng tiêu cực tới cả cá nhân và cộng đồng. Cần đẩy mạnh truyền thông đúng đắn, giáo dục kỹ năng tự chủ và trách nhiệm cá nhân cho giới trẻ dựa trên các bằng chứng y khoa và thực tiễn lâm sàng.

Tài liệu tham khảo

Bozhilova, N., Michelini, G., Jones, C., Kuntsi, J., Rubia, K. and Asherson, P., (2020). Context Regulation of Mind Wandering in ADHD. [Viewed 17 June 2025]. Available from:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8527550/>

Eysenck, M.W., Derakshan, N., Santos, R. and Calvo, M.G., (2007). Anxiety and Cognitive Performance: Attentional Control Theory. [Viewed 17 June 2025]. Available from:

<https://citeseerx.ist.psu.edu/document?doi=c98db3675bd3c80eef1835d4df7c7564c2ebb985&repid=rep1&type=pdf>

Think ADHD, (n.d.). ADHD and Restlessness. [Viewed 17 June 2025]. Available from:

<https://thinkadhd.co.uk/adhd-and/adhd-and-restlessness/>

Cleveland Clinic,(2024). Anxiety Disorders: Causes, Symptoms, Treatment & Types. [Viewed 17 June 2025]. Available from:
<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9536-anxiety-disorders>

Sinfield, J. and Janssen, A., (2024). The ADHD Brain vs. the Non-ADHD Brain. [Viewed 17 June 2025]. Available from:

<https://www.verywellmind.com/the-adhd-brain-4129396>

Cleveland Clinic, (2024). Anxiety Disorders: Causes, Symptoms, Treatment & Types. [Viewed 17 June 2025]. Available from:
<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9536-anxiety-disorders>

Sinfield, J. and Eggleston, C., (2023). ADHD: Signs, Symptoms, and Sub-Types. [Viewed 17 June 2025]. Available from:

<https://www.verywellmind.com/adhd-symptoms-4157281>

Bence, S., (2023). Anxiety and Anxiety Disorder Symptoms. [Viewed 17 June 2025]. Available from: <https://www.verywellhealth.com/anxiety-symptoms-5086955>

Ramsay, J.R., (2025). ADHD and Anxiety: Symptoms, Connections & Coping Mechanisms. [Viewed 17 June 2025]. Available from:

<https://www.additudemag.com/adhd-and-anxiety-symptoms-coping/>

- Sreenivas, S., (2023). ADHD and Your Child's Self-Esteem. [Viewed 17 June 2025]. Available from:
<https://www.webmd.com/add-adhd/features/adhd-and-child-self-esteem>
- Rodgers, A.L., (2025). Trauma Impacts Mental Health of Adults with ADHD. [Viewed 17 June 2025]. Available from:
<https://www.additudinemag.com/trauma-mental-health-impact-adhd/>
- Moawad, H. (2024). ADHD and Dopamine: How They're Related. [Viewed 17 June 2025]. Available from:
<https://www.verywellhealth.com/dopamine-and-adhd-5220847>
- Scientific American (2012). Allowing the Mind to Wander Aids Creativity. [Viewed 17 June 2025]. Available from:
<https://www.scientificamerican.com/article/allowing-the-mind-to-wander-aids-creativity/>
- James, T., (2024). Harnessing the Power of ADHD: 5 Advantages You Didn't Know About. [Viewed 17 June 2025]. Available from:
<https://medium.com/@theo-james/harnessing-the-power-of-adhd-5-advantages-you-didnt-know-about-b618bca4981a>
- Cherry, K. (2023). ADHD Benefits: Advantages, Challenges, and Tips. [Viewed 17 June 2025]. Available from:
<https://www.verywellmind.com/adhd-benefits-advantages-challenges-and-tips-5199254>
- Green, R., (2022). Impulsivity in ADHD. [Viewed 17 June 2025]. Available from:
<https://www.verywellmind.com/adhd-symptom-spotlight-impulsivity-5443083>
- Star, K. and Morin, A., (2024). The Benefits of Anxiety and Nervousness. [Viewed 17 June 2025]. Available from:
<https://www.verywellmind.com/benefits-of-anxiety-2584134>
- Harnish, A., (2025). Perfectionism and Anxiety: How To Cope. [Viewed 17 June 2025]. Available from:
<https://www.health.com/condition/depression/why-perfectionism-could-be-killing-you>
- Von Dawans, B. et al., (2022). Empathy Modulates the Effects of Acute Stress on Anxious Appearance and Social Behavior in Social Anxiety Disorder. [Viewed 17 June 2025]. Available from:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35911212/>

- IACAPAP., (2020). IACAPAP Sách giáo khoa Sức khỏe Tâm thần Trẻ em và Thanh thiếu niên. [Viewed 17 June 2025]. Available from:
https://iacapap.org/_Resources/Persistent/c2568d324b4e4ab601f87bb35d4404bb21b893d4/D.1-ADHD-2020-vi-Final.pdf
- National Institute of Mental Health. (2024). National Institute of Mental Health. [Viewed 17 June 2025]. Available from:
<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/attention-deficit-hyperactivity-disorder-adhd>
- Howard E. LeWine., (2024). Harvard Health . [Viewed 17 June 2025]. Available from:
<https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/attention-deficit-hyperactivity-disorder-adhd-a-to-z>
- AACAP., (2019). American Academy of child & Adolescent Psychiatry . [Viewed 17 June 2025]. Available from:
https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-Who-Cant-Pay-Attention-Attention-Deficit-Hyperactivity-Disorder-006.aspx
- Nhật Minh., (2019). NewZ Tin Tức thế hệ mới. [Viewed 17 June 2025]. Available from: <https://www.htv.com.vn/phuong-phap-moi-phat-hien-nhanh-chung-tang-dong-giam-chu-y-adhd>
- Tu Anh Nguyen., (2025). Tu - Anh Nguyen - Happy Parenting. [Viewed 17 June 2025]. Available from:
<https://www.youtube.com/watch?v=hgQCZmrfn4I>
- Lê Thị Minh Hà., (2019). Tạp chí khoa học trường Đại học sư phạm thành phố Hồ Chí Minh [Viewed 17 June 2025]. Available from:
<https://journal.hcmue.edu.vn/index.php/hcmuejos/article/view/1038>
- Vinmec,(2024) Mối liên hệ giữa rối loạn tăng động giảm chú ý và rối loạn giấc ngủ . [Viewed 17 June 2025]. Available from:
<https://www.vinmec.com/vie/bai-viet/moi-lien-he-giuua-roi-loan-tang-dong-giam-chu-y-va-roi-loan-giac-ngu-vi>
- Pharmacy,(2025).Chế độ ăn uống hiệu quả giúp kiểm soát adhd ở người lớn [Viewed 17 June 2025]. Available from:
<https://www.pharmacy.vn/che-do-an-uong-hieu-qua-giup-kiem-soat-adhd-o-nguoil-lon.htm>
- Epochtimesviet,(2024) . Tập thể dục cải thiện đáng kể các triệu chứng ADHD ở trẻ em . [Viewed 17 June 2025]. Available from:
https://www.epochtimesviet.com/suc-khoe/tap-the-duc-cai-thien-dang-kecac-trieu-chung-adhd-o-tre-em-2_464223.html

Drip Hydratation ,(2025) . Làm gì với hội chứng tăng động giảm chú ý ở người lớn? [Viewed 17 June 2025]. Available from:
<https://driphydration.vn/lam-gi-voi-hoi-chung-tang-dong-giam-chu-y-o-nguo-lon/>

MSD Manuals. Rối loạn tăng động giảm chú ý (ADHD) [Phần lời chuyên môn]. Retrieved July 5, 2025, from
<https://www.msdmanuals.com/vi/professional/khoa-nhi/rói-loạn-học-tập-và-phát-triển/rối-loạn-tăng-động-giảm-chú-ý-adhd>

WebMD Editorial Team. ADHD in adults. Retrieved July 5, 2025, from
<https://www.webmd.com/add-adhd/adhd-adults>

National Institute of Mental Health. (2024, August). Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: What You Need to Know [Brochure]. NIMH. Retrieved July 5, 2025, from
<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/adhd-what-you-need-to-know>

Low, K., (2025). The Relationship Between ADHD and Procrastination. [Viewed 4 July 2025]. Available from:
<https://www.verywellmind.com/adhd-and-chronic-procrastination-20379>

Chen, E., (2025). ADHD Time Blindness: My Internal Clock is Your COVID-19 Time. [Viewed 4 July 2025]. Available from:
<http://additudemag.com/adhd-time-blindness-coronavirus/>

Pharmacy, (2019). ADHD ở người lớn: Triệu chứng, chẩn đoán và cách điều trị. [Viewed 4 July 2025]. Available from:
<https://www.pharmacy.vn/nguo-lon-co-bi-chung-tang-dong.htm>

Hà, N.T., (2022). Giá cả leo thang, người bị ADHD có thể chi tiêu không thấy điểm dừng gấp 4 lần bình thường. [Viewed 4 July 2025]. Available from: <https://vnreview.vn/threads/gia-ca-leo-thang-nguo-bi-adhd-co-the-chi-tieu-khong-thay-diem-dung-gap-4-lan-binh-thuong.4240/>

Nguyen, X.T., (2025). Tâm lý học về lo âu là gì? Hiểu để làm chủ cảm xúc. [Viewed 4 July 2025]. Available from: <https://psyme.org/tam-ly-hoc-ve-lo-au/>

Thanh, B.T., (2025). Triệu chứng rối loạn lo âu: Nhận biết sớm để điều trị hiệu quả. [Viewed 4 July 2025]. Available from:
<https://medlatec.vn/tin-tuc/trieu-chung-ro-lo-au-nhan-biet-som-de-dieu-tri-hieu-qua>

- Ybox, (2023). Những Điều Cần Biết Về Atelophobia – Sợ Sự Không Hoàn Hảo. [Viewed 4 July 2025]. Available from: <https://ybox.vn/triet-hoc-tuoi-tre/nhung-dieu-can-biet-ve-atelophobia-so-su-khong-hoan-hao-652cc2bda37ccc44ed789170>
- Barnhill, J.W., (2024). Tổng quan các rối loạn lo âu. [Viewed 4 July 2025]. Available from: <https://www.msdmanuals.com/vi/professional/>...
- Zimmerman, M., (2023). Rối loạn nhân cách ám ảnh nghỉ thức (OCPD). [Viewed 4 July 2025]. Available from: <https://www.msdmanuals.com/vi/professional/rối-loạn-tâm-thần/rối-loạn-nhân-cách/rối-loạn-nhân-cách-ám-ánh-nghi-thức-ocpd>
- Phillips, K.A. and Stein, D.J., (2025). Rối loạn ám ảnh nghỉ thức (OCD). [Viewed 4 July 2025]. Available from: <https://www.msdmanuals.com/vi/professional/rối-loạn-tâm-thần/rối-loạn-ám-ánh-nghi-thức-và-các-rối-loạn-có-liên-quan/rối-loạn-ám-ánh-nghi-thức-ocd>
- Low, K., (2023). Anxiety and ADHD: Understanding Anxiety in Adults With ADHD. [Viewed 4 July 2025]. Available from: <https://www.verywellmind.com/anxiety-in-adults-with-adhd-20758>
- Cuncic, A., (2023). ADHD and Social Anxiety: The Relationship, Symptoms, & Treatments. [Viewed 4 July 2025]. Available from: <https://www.verywellmind.com/the-relationship-between-add-and-sad-3024754>
- Pacheco, D., (2024). ADHD and Sleep Problems: How Are They Related?. [Viewed 4 July 2025]. Available from: <https://www.sleepfoundation.org/mental-health/adhd-and-sleep>
- Uygur, H., (2025). Unraveling the insomnia puzzle: sleep reactivity, attention deficit hyperactivity symptoms, and insomnia severity in ADHD Patients. [Viewed 4 July 2025]. Available from: <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsyg.2024.1528979/full>

Lời Kết

Bạn là duy nhất, ADHD chỉ là một phần của câu chuyện tuyệt vời ấy

ADHD không phải là toàn bộ con người bạn, nó chỉ là một mảnh ghép nhỏ trong tấm thảm rực rỡ mang tên cuộc đời bạn. Hãy xem đây là một phần của hành trình trưởng thành đầy thử thách nhưng cũng không kém phần diệu kỳ – nơi bạn sẽ học cách lắng nghe bản thân, vượt qua những rào cản tưởng chừng "vô hình", và dần hé lộ sức mạnh nội tại phi thường mà bấy lâu nay bạn chưa nhận ra. Đó chính là hành trình khám phá những viên ngọc ẩn sâu bên trong mình.

Cuốn sổ tay này không ra đời để "chữa lành" hay "sửa chữa" bạn, bởi vì bạn vốn đã hoàn hảo theo cách riêng của mình. Mục đích thực sự của nó là trở thành một người bạn đồng hành thấu hiểu, cùng bạn nhẹ nhàng gọi tên những cảm xúc, những trải nghiệm đang diễn ra. Nó sẽ giúp bạn lắng nghe tiếng lòng mình rõ hơn, và từ đó, bạn có thể tự tin lựa chọn những bước đi nhẹ nhàng, ý nghĩa hơn trên con đường tự khám phá bản thân. Hãy hình dung nó như một ngọn hải đăng nhỏ, dẫn lối bạn về bến bờ của sự bình yên và thấu hiểu.

Bạn không đơn độc - Hãy tin rằng bạn được yêu thương là tôn trọng

Dù có những lúc bạn cảm thấy lạc lõng giữa dòng đời, rồi bời trong mớ suy nghĩ, hay thậm chí là đầy hoài nghi về chính khả năng của mình – xin hãy khắc ghi điều này: **Bạn không hề đơn độc**. Xung quanh bạn, có những tâm hồn sẵn sàng lắng nghe không phán xét, đồng hành cùng bạn trên mọi nẻo đường, và trân trọng con người thật của bạn. Họ ở đó, ngay cả khi bạn cần thêm thời gian để chậm lại, khi bạn chọn một con đường khác biệt, hay khi bạn cần thêm không gian để tìm thấy sự bình ổn trong tâm hồn. Hãy mở lòng và đón nhận tình yêu thương, sự cảm thông ấy.

ADHD không phải là một cái cớ để bạn chùn bước hay vin vào đó để biện minh cho những thiếu sót. Ngược lại, việc thấu hiểu sâu sắc về ADHD chính là chìa khóa để bạn buông bỏ gánh nặng của sự tự trách móc, ngừng dần vặt bản thân. Thay vào đó, nó mở ra cánh cửa dẫn đến một cuộc sống tràn ngập sự cảm thông, lòng trắc ẩn và quyền tự chủ. Đó là lúc bạn thật sự nắm giữ vô lăng cuộc đời mình.

Cuốn sổ tay này là người bạn nhỏ trên hành trình của bạn

Hy vọng rằng cuốn sổ tay bé này sẽ trở thành một người bạn tri kỷ trên hành trình đầy ý nghĩa của bạn. Mỗi khi bạn cần một chút bình tĩnh để đối diện với những bộn bề, một chút sắp xếp để gỡ rối những suy nghĩ đang chồng chéo, và trên hết, một chút niềm tin vững vàng rằng: dù bước đi có thể nhỏ bé đến đâu, bạn vẫn đang đi đúng hướng. Hãy tin vào chính mình và kiên trì với hành trình tuyệt vời này, bạn nhé!

ĐỘI NGŨ SẢN XUẤT

A l i g h t

Nội Dung

Lê Thị Thanh Hằng

Mai Thị Lan Anh

Bùi Thị Thúy Duyên

Đỗ Bích Ngọc

Thiết Kế

Nguyễn Thùy Linh

Nguyễn Thị Phương Thảo

Vũ Thị Phương Linh

Bảo trợ chuyên môn

Phòng tham vấn Đại Học FPT - Cố Kế

Bác sĩ Nguyễn Trung Nghĩa

Bác sĩ Huỳnh Thanh Tân

Trung tâm Chăm sóc sức khỏe tinh thần

Vinmec Times City

Giảng viên Nguyễn Minh Hòa

MKT1902 - SSB201

