

ADHD

Attention Deficit Hyperactivity Disorder

注意欠如・多動性障害

不注意、多動性、衝動性という3つの症状に、子どもの頃からずっと悩まされており、多くの人は自分なりの工夫や対策を考えて努力していますが、それにもかかわらず、状況が改善せず大人になり、うまく生活することができず困っているのです。



貧乏ゆすりなど
目的のない動き



じっとしていられない
落ち着かない



思ったことが
すぐ口に出る



衝動買いが
激しい



ケアレスミスや
うっかりミスが多い



忘れ物・なくし物が
多い



時間管理が
苦手



順序良く作業が
こなせない

■ 自分が ADHD であるかの判断

上記が ADHD の症状ですが、これらが ADHD であるか、単なる性格的なものであるのかを判断するのはとても難しいです。性格的な問題であるならば、自分の心掛け次第で改善していきますが、ADHD だった場合は、やってはいけないと頭でわかっているにもかかわらず改善しようとしても改善できずに仕事や生活に支障が出てしまいます。

■ ADHD を正しく理解する

精神的な病気は、他人から見ると本人が怠けている、悪気があってやっている、あるいは親の育て方のせいといった非難や誤解にさらされ、つらい状況に置かれがちです。こういう状況は、うつ病や不安障害などの二次障害の可能性を生んでしまいます。

自分が ADHD だったとしても、大切な友人や知人が ADHD だったとしても、ADHD を正しく理解していれば、克服することも可能ですし、二次障害を避けることも、ADHD で悩んでいる人を助けることも出来ます。身体的な疾患に比べ、精神的な疾患は長期的な治療となり、すぐに治るといえることが少ないため周囲の人の暖かい助けが必要となります。

これを読んでいただき、少しでも精神疾患に対する知識と理解が深まってくれば幸いです。

■ まずは専門医による診断を受けましょう

ADHD は注意や行動をコントロールする脳内の活動に障害が出ている状態ですので、専門医によるアドバイスや治療が必要です。神経科、精神科、心療内科などで問い合わせて、受診の際は、母子手帳や通知表など、子どもの頃の事がわかるものを持参するとより良い診断が受けられます。ひとりで悩まずにまずは専門医に相談してみましょう。