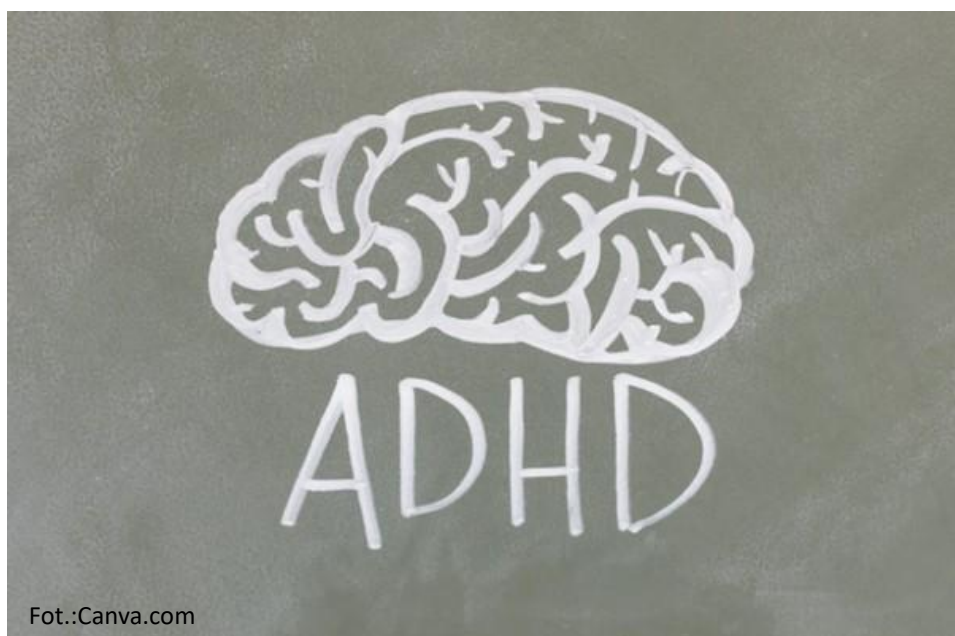


Czym jest ADHD? Czy to nowe zaburzenie? Co je wywołuje? Odpowiedzi na te i inne pojawiające się pytania, zgodne z aktualną wiedzą medyczną.



ADHD to takie zaburzenie, które w ostatnich latach obrosło w wiele mitów i błędnych przekonań. Jego specyfika jest dość często źle odbierana i rozumiana. W niniejszym artykule postaram się odpowiedzieć na pytania i rozwiązać wątpliwości, jakie pojawiają się, gdy mówimy o ADHD. Jednym z powodów towarzyszącej temu zagadnieniu dezinformacji jest z pewnością nieaktualna wiedza, ale także uproszczone interpretowanie problemów towarzyszących zaburzeniu. Dlatego opisując ten temat, będę bazowała na najnowszej literaturze oraz wiedzy medycznej. Postaram się przedstawić ją tak, by każdy czytelnik tego artykułu mógł lepiej zrozumieć, czym naprawdę jest ADHD i jaka jest jego charakterystyka.

Zacznę od tego, że w ostatnich latach coraz powszechniej mówi się o ADHD. Pojawiają się liczne publikacje, artykuły i wywiady na ten temat. W poradniach psychologiczno-pedagogicznych odnotowuje się większą liczbę uczniów z tą diagnozą. Natomiast w przestrzeni publicznej można coraz częściej usłyszeć od znanych osób, że również i one zmagają się z tym zaburzeniem. W związku z tym wydawać by się mogło, że to dość świeży temat. Często padają stwierdzenia typu: „Kiedyś nie było ADHD” lub „ADHD to wymysł obecnych czasów”. Otóż nie jest to prawdą. O występowaniu ADHD

w populacji człowieka wiemy już od dawna. W tym miejscu chcę krótko wspomnieć kilka faktów historycznych. Otóż pierwsze wzmianki na ten temat pojawiły się już w 1775 roku w książce niemieckiego lekarza Melchiora Adama Weikarda. Oczywiście wtedy nie używał on jeszcze obecnej nazwy, niemniej jednak przedstawił w swojej pracy wszystkie trzy kryteria diagnostyczne charakteryzujące ADHD: hiperaktywność, impulsywność i problemy z uwagą. Kolejną osobą, o której należy wspomnieć, a która zajmowała się zagadnieniem i napisała jako pierwsza o tym, że ADHD może wynikać z problemów neurologicznych, był brytyjski pediatra Georg Still. Miało to miejsce w 1902 roku. W latach sześćdziesiątych XX wieku pojawiło się sformułowanie „minimalnej dysfunkcji mózgu”, które w 1980 roku zostało nazwane Zaburzeniem z Deficytem Uwagi (ADD), a następnie w latach osiemdziesiątych dołączono do objawów komponent nadpobudliwości i zostało ono przekształcone w funkcjonujące do dziś ADHD.

Dziś, dzięki rozwojowi takich dziedzin medycyny jak neurologia i genetyka, wiemy, że ADHD ma w przeważającej większości przypadków; podłoże genetyczne i wynika z zaburzeń funkcjonowania mózgu, szczególnie w obszarach odpowiadających za kontrolę uwagi, impulsywności i regulację emocji. Potwierdzają to badania obrazowe mózgu. Postęp w nauce niewątpliwie umożliwił lepsze diagnozowanie, niż miało to miejsce wcześniej. Warto w tym miejscu także wspomnieć, że często marginalizowano problemy, które de facto były objawem ADHD. Interpretowano je niejednokrotnie jako przejaw złego wychowania lub brak posłuszeństwa ze strony dziecka. To również pozwalało sądzić, że ADHD jest czymś, co pojawiło się niedawno, równolegle z nowymi stylami wychowania. Podsumowując, nie jest to nowe zaburzenie. Zwiększona liczba diagnoz ADHD wynika z lepszej dostępności specjalistów w tej dziedzinie, zaktualizowanych danych medycznych i kryteriów diagnostycznych, a także ze znacząco większej świadomości społecznej, również w zakresie czynników ryzyka występowania ADHD. Ponadto, już kilka dekad temu zostało ono ujęte jako zaburzenie neurorozwojowe w międzynarodowych klasyfikacjach medycznych chorób i problemów zdrowotnych ICD i DSM.



Niejednokrotnie powielaną informacją jeśli chodzi o ADHD jest obwinianie cukru i szeroko rozumianych nowych technologii (telefon, gry komputerowe) o wywoływanie zaburzenia. Takie twierdzenia nie mają poparcia w badaniach naukowych. To, co na pewno można stwierdzić, to fakt, że spożycie cukrów prostych, na przykład ze słodczych czy słodkich napojów, prowadzi do wahań poziomu glukozy we krwi, co z kolei może wpływać na nastrój, koncentrację i energię, a więc aspekty szczególnie ważne dla osób z ADHD. Natomiast gdy chodzi o używanie urządzeń elektronicznych czy gier komputerowych, to zbyt duża ekspozycja na nie może nasilać objawy zaburzenia, a nie je wywoływać. Tak więc kluczowe znaczenie ma tu nie tylko ilość, ale także jakość czasu spędzonego przed ekranem. I tu mała ciekawostka, bowiem obecnie prowadzi się badania nad potencjałem terapeutycznym gier, które odpowiednio zaprojektowane mogą wspierać funkcjonowanie pamięci roboczej, koncentracji, kontroli impulsywności i regulacji emocji. Podsumowując, dobrze zbilansowana zdrowa dieta, a także inne elementy wpisujące się w szeroko rozumiany zdrowy styl życia, takie jak wspomniane wcześniej ograniczenie czasu przed ekranem, mogą mieć realny wpływ na poprawę jakości życia dzieci i dorosłych z diagnozą ADHD.

Rzecz, o której warto na pewno wspomnieć, jest krążące w społeczeństwie przekonanie, że ADHD występuje głównie lub wyłącznie u chłopców. Badania epidemiologiczne wskazują, że częstotliwość występowania u obu płci jest porównywalna. Natomiast różnica pojawia się, gdy mówimy o diagnozowaniu zaburzenia. Otóż w dzieciństwie znacznie częściej obserwuje się



zaburzenie u chłopców, a wynika to z prezentowanych przez nich objawów. Nadpobudliwość czy impulsywność bywa dużo bardziej widoczna na przykład w środowisku szkolnym. Dużo łatwiej zauważyć, gdy uczeń nie umie usiedzieć w ławce lub gdy swoim głośnym zachowaniem zakłóca tok lekcji. Natomiast objawy charakterystyczne dla tego zaburzenia występujące u dziewczynek są nieco inne. Bywają mało dokuczliwe, a przez to mniej zauważalne dla otoczenia. Są to najczęściej trudności w regulacji emocji i deficyt uwagi. Dziewczynki z ADHD postrzegane są jako spokojne i ciche marzycielki bądź niebieskie ptaki, mające problemy z organizacją pracy własnej i zapamiętywaniem tego, co muszą zrobić. Takie objawy są mniej widoczne dla nauczycieli, jak również mają zdecydowanie mniejszy wpływ na organizację pracy w klasie aniżeli wspomniane wcześniej zachowania chłopców. Jako ciekawostkę dodam, że testy diagnostyczne dla ADHD często opierają się na objawach typowych właśnie

dla chłopców (impulsywność, hiperaktywność i trudności z koncentracją). Efektem tego jest rzadsza diagnoza u płci żeńskiej lub późniejsze rozpoznanie, najczęściej mające miejsce dopiero w dorosłym życiu.

Aby lepiej zrozumieć, na czym polega ADHD, nie można nie wspomnieć o ważnej kwestii, jaką jest trudność w regulowaniu uwagi. Gdy osoba z tym zaburzeniem nie jest czymś zainteresowana, jest jej znacznie trudniej się skoncentrować. To właśnie z tego powodu dzieci nie umieją wytrzymać na lekcji, która ich nie interesuje, a dorośli będzie miał trudność z wysłuchaniem mało ciekawego wykładu podczas szkolenia. Osoby z ADHD mają problem, by skoncentrować się na zadaniach, które są monotonne lub mało interesujące, ale równocześnie wykazują się szczególnym skupieniem na aktywnościach angażujących je emocjonalnie oraz interesujących. Mamy tu do czynienia z tak zwanym hiperfokusem, czyli długotrwałym i intensywnym skupieniem na aktywności lub jakimś zadaniu, które budzi silne zainteresowanie. Jak pokazują badania, osoby z ADHD potrafią wiele godzin spędzić na graniu w gry komputerowe, czytaniu, oglądaniu monet, malowaniu lub innych ciekawych dla siebie czynnościach, jednocześnie ignorując otaczający je świat, nie rejestrując co się wokół nich dzieje.

Ostatnia kwestia, jaką chciałabym w tym artykule omówić, to przekonanie, zgodnie z którym zaburzenie jest wywoływane przez brak aktywności fizycznej. Otóż nie jest to prawda. Przypomnę, że za ADHD nawet w 80% przypadków odpowiadają geny. Natomiast aktywność fizyczna jako element zdrowego trybu życia odgrywa istotną rolę jeśli chodzi o funkcjonowanie osób z tym zaburzeniem. Mianowicie jej brak może nasilać objawy. Badania przeprowadzone na ten temat w 2024 roku wskazują, że aktywność ma pozytywny wpływ na funkcje poznawcze, takie jak uwaga i kontrola impulsów. Wykazano, że dzieci, które regularnie korzystają z umiarkowanej aktywności fizycznej,

prezentują poprawę w zakresie pamięci roboczej, elastyczności poznawczej oraz kontroli uwagi, czyli w obszarach sprawiających trudności osobom z tym zaburzeniem. Warto wspomnieć, iż aktywność fizyczna zwiększa produkcję w mózgu dwóch niezwykle istotnych neuroprzekaźników: dopaminy i noradrenaliny, odpowiadających za regulację uwagi i motywacji. Ma to swoje bezpośrednie przełożenie na redukcję objawów lęku oraz poprawę koncentracji uwagi. Należy wskazać jeszcze jedną zaletę podejmowania aktywności fizycznej. Pomaga ona w redukowaniu nadmiernej impulsywności i hiperaktywności. Dzieje się tak, ponieważ aktywność fizyczna obniża poziom hormonu stresu – kortyzolu, który często bywa podwyższony u osób z ADHD. Regularna aktywność wpływa na poprawę jakości snu, który ma z kolei ogromne znaczenie dla prawidłowego działania funkcji poznawczych. Tak więc podsumowując, brak aktywności fizycznej nie wywołuje ADHD, natomiast ma istotny wpływ na jego przebieg i nasilenie objawów.



Opisane w powyższym artykule kwestie to jedynie fragment wiedzy na temat tego, co to jest ADHD i czym się charakteryzuje. Mam nadzieję, że choć w niewielkim stopniu udało mi się wyjaśnić różnice pomiędzy przyczynami ADHD, a czynnikami wpływającymi na nasilenie jego objawów. Rzetelna i aktualna wiedza na temat tego zagadnienia z pewnością pozwoli nam lepiej zrozumieć sposób funkcjonowania osób z diagnozą ADHD oraz trudności, z jakimi muszą się mierzyć każdego dnia.

1. Jóźwiak J. (2025), 107 mitów o ADHD. Czyli jak mierzyć się z niewiedzą, Warszawa, Wydawnictwo Wiedza Współczesna
2. Jóźwiak J. (2024), Z tego się nie wyrasta. Kompendium ADHD, Warszawa, Groomedia sp. z o.o.
3. Red. Kołakowski A. (2023), Psychoterapia poznawczo-behawioralna dzieci i młodzieży. Przewodnik praktyka, Sopot, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne sp. z o.o.

Warszawa, 09 grudnia 2025 r.

(-) **Kamila Tejkowska**

Kamila Tejkowska - psychoterapeutka w trakcie szkolenia, pedagog, trenerka umiejętności społecznych. W Specjalistycznej Poradni Psychologicznej dla Dzieci i Młodzieży Praga-Południe prowadzi konsultacje dla rodziców, dzieci oraz młodych dorosłych, a także jest psychoterapeutą dzieci i młodzieży w jednej z warszawskich poradni.

Specjalistyczna Poradnia Psychologiczna dla Dzieci i Młodzieży Praga-Południe jest jednostką organizacyjną **Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa”** działającą dla mieszkańców Warszawy.

Zapraszamy do zapoznania się z innymi artykułami w naszej [czytelni](#)!

Skontaktuj się z nami:



536 783 213
531 190 135



biuro@niejestessam.waw.pl



<https://centrumwspieraniarodzin.pl/poradnictwo-specjalistyczne/specjalistyczna-poradnia-psychologiczna-dla-dzieci-i-młodzieży-praga-południe/>



<https://www.facebook.com/p/Nie-jeste%C5%9B-sam-pierwsza-pomoc-psychologiczna-dla-dzieci-i-m%C5%82odzie%C5%BCy-61560358742223/>