



## TDAH

Fitxa informativa

QUÈ ÉS EL TDAH?

QUINS SÍMPTOMES HAURIEN DE PREOCUPAR-ME?

HAURIA DE MOTIVAR LA PERSONA A BUSCAR AJUDA?

QUÈ PASSA SI LA PERSONA NO VOL L'AJUDA?

A ON PUC ADREÇAR-ME PER ORIENTACIÓ?

### Què és?

El trastorn per dèficit d'atenció i hiperactivitat (TDAH) és un **diagnòstic clínic**, que es dona a un conjunt de símptomes que presenten alguns nens, joves i adults. Les persones amb TDAH tenen dificultat per parar atenció a l'escola, a casa o al treball, i poden ser molt **més impulsius i actius del que seria normal per la seva edat**. Aquests comportaments contribueixen a causar **problemes significatius en les relacions, els aprenentatges i la conducta**.

Diferents estudis indiquen que poden haver **factors genètics i de desenvolupament neurològic** que afecten el funcionament bioquímic i metabòlic del cervell.

D'altra banda també existeixen **factors emocionals i/o ambientals que poden originar la mateixa simptomatologia de desatenció i hiperactivitat**, com per exemple: la depressió, les pors i preocupacions, la separació dels pares, el dol per la pèrdua d'una relació de parella, la mort d'algú proper, la dificultat per fer amics i altres.

### Com es presenta?

La persona que presenta simptomatologia TDAH experimenta molts **sentiments d'impotència front les seves dificultats** en: concentrar-se per estudiar o altres tasques, per **mantenir l'atenció** durant les classes, per **acabar les tasques** que es comencen (jocs, lectures, deures,...), per **estar quiet** a la cadira, **aguantar-se** la necessitat **de parlar o interrompre** les activitats dels altres, **seguir les normes** i regles, etc.

Pot semblar que és tossut i que s'enfronta als límits i a l'autoritat, quan en realitat hi ha una incapacitat per regular i controlar els impulsos. **No hi ha una intencionalitat clara de rivalitzar ni ser oposicionista**.

La **baixa autoestima** és un altre sentiment que s'experimenta com a conseqüència dels fracassos en les relacions amb la família, amb mestres, els companys, en el rendiment escolar, etc.

### Com em sento?

Les **principals característiques del TDAH** són 3:

☞ **DESATENCIÓ**: és refereix a la **dificultat per mantenir l'atenció, escoltar**, i adonar-se'n dels detalls; **oblida sovint allò que se li ha dit**, té tendència a no acabar les coses que es proposa (tasques escolars, jocs, etc.) i/o passa d'una activitat a una altra sense acabar-ne cap. També sovint apareix un **grau de dificultat per organitzar-se** i això **afecta** a la possibilitat de **tenir uns hàbits d'estudi eficaços**.

☞ **IMPULSIVITAT**: tendència a **respondre irreflexivament i a interrompre constantment** les converses dels altres, i/o dificultat per aguantar i esperar el seu torn tant en situacions escolars o durant els jocs. Aquest símptoma fa que sovint es trobi immers en **conflictes involuntaris de relació**.

☞ **HIPERACTIVITAT**: és un **impuls incontrolat** que fa que la persona estigui en **constant moviment**, sense poder parar quiet i parlant excessivament. **És com si tingués un "motor" en marxa del que ell no té el control**.

## Què puc fer?

Els joves que experimenten manca d'atenció, impulsivitat i/o hiperactivitat no són sempre capaços d'identificar que estan patint un trastorn, parlar-ne de les seves dificultats i demanar ajuda.

És convenient poder identificar aquestes dificultats, avaluar el problema i adreçar-se a un servei que pugui confirmar o descartar el trastorn.

## Com demanar ajuda?

Pots demanar ajuda als adults de confiança del teu entorn (pares, tutors o altres). També hi ha a la teva disposició dintre de la **xarxa de salut pública** diferents serveis que et podran donar **orientació i atenció especialitzada** si fos necessària:

☎ Pots trucar al telèfon de **Sanitat Respon** (061) per informació i orientació.

☎ Si el teu **Centre Escolar** disposa del **Programa Salut i Escola**, pots demanar visita amb el metge/-a de la **Consulta Oberta** que et podrà assessorar.

☎ Al teu **Centre d'Atenció Primària de Salut (CAP)**, tens la possibilitat de consultar amb el teu metge pediatra o de capçalera sobre allò que et preocupa i et pot derivar al Servei Especialitzat en Salut Mental si és necessari.

☎ Els **serveis especialitzats** de Salut Mental a la xarxa pública són:

· **Centre de Salut Mental Infanto Juvenil (CSMIJ)**. És el servei d'atenció especialitzada que dona atenció a les necessitats biopsicosocials de Salut Mental en infants i adolescents menors de 18 anys, i les seves famílies.

· **Centre de Salut Mental d'Adults (CSMA)**. És el servei d'atenció especialitzada que dona atenció a les persones majors de 18 anys.

Per cada districte de Barcelona hi ha un CSMIJ o CSMA referent, i la sectorització respon al Centre d'Atenció Primària (CAP).

Pel districte de **les Corts** us podeu adreçar a:

### **CSMIJ de Les Corts**

Adreça: c/ Montnegre 21, 3a planta  
Telèfon: 93 419 14 59. Horari de 8:30 a 17:30  
E-mail : [csmij@chmcorts.com](mailto:csmij@chmcorts.com)

### **CSMA de Les Corts**

Adreça: c/ Montnegre 21, 3a planta  
Telèfon: 93 419 14 59. Horari de 8:30 a 17:30  
E-mail : [csmalc@chmcorts.com](mailto:csmalc@chmcorts.com)

Pels districtes de **Sarrià i Sant Gervasi** pots posar-te en contacte amb:

### **CSMIJ de Sarrià-Sant Gervasi**

Adreça: c/ Montnegre 21, 3a planta  
Telèfon: 93 419 09 19. Horari de 8:30 a 17:30  
E-mail: [csmij@chmcorts.com](mailto:csmij@chmcorts.com)

### **CSMA de Sarrià-Sant Gervasi**

Adreça: c/ Clos de Sant Francesc, 2-10  
Telèfon: 93 280 56 70. Horari de 8:30 a 17:30  
E-mail: [csmassg@chmcorts.com](mailto:csmassg@chmcorts.com)

## Per a més informació

Si vols informació sobre altres temes de Salut Mental o fer alguna consulta, entra a la nostra pàgina web: [www.espaijove.net](http://www.espaijove.net)