

# Διάσπαση προσοχής: 6 παράδοξα σημάδια στους ενήλικες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

27985a8146c449e5fa90ca6c3d3c5c76\_L

Η διάσπαση της προσοχής και η υπερκινητικότητα δεν είναι συμπτώματα που εμφανίζονται μόνο στα παιδιά.

Αρκετοί είναι και οι ενήλικες που πάσχουν από τη λεγόμενη Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας, ΔΕΠΥ εν συντομία. Αν και πρόκειται για αναπτυξιακή διαταραχή που ξεκινά κατά την παιδική ηλικία, μπορεί να επιμείνει και κατά την ενήλικη ζωή, διαταράσσοντας την προσωπική ή την εργασιακή ζωή του ατόμου.

Δείτε μερικά από τα συμπτώματα της ΔΕΠΥ που μπορεί να εκδηλώσουν οι ενήλικες στην καθημερινότητά τους.

## 1. Κάνουν πολλά διαλείμματα για να πάνε στην τουαλέτα

Και όχι επειδή έχουν συχνουρία! Οι ενήλικες με ΔΕΠΥ συχνά αισθάνονται πως πρέπει να κινούνται συνεχώς και εκδηλώνουν νευρικότητα όταν πρέπει να παραμείνουν στον ίδιο χώρο για πολλή ώρα, όπως συμβαίνει για παράδειγμα στην περίπτωση μιας πολύωρης επαγγελματικής συνάντησης. Μπορεί απλώς να κινούνται άκρα τους ασταμάτητα ή να νιώθουν την ανάγκη να σηκώνονται από την καρέκλα με την παραμικρή αφορμή, όπως για να πιουν νερό ή να επισκεφθούν την τουαλέτα.

## 2. Διακόπτουν συνεχώς τους άλλους

Ας πούμε ότι κάνετε μια συζήτηση και ο συνομιλητής σας μιλά πολύ και πλατειάζει. Μήπως τον διακόπτετε συχνά ή τελειώνετε εσείς τις φράσεις του; Αυτό είναι ένα σύνηθες σύμπτωμα ΔΕΠΥ στους ενήλικες. Μπορεί να πρόκειται απλώς για ανυπομονησία, μπορεί όμως να οφείλεται στην αδύναμη ενεργό μνήμη (μνήμη εργασίας). Έρευνες δείχνουν ότι τα άτομα με ΔΕΠΥ δυσκολεύονται να συγκρατήσουν μεγάλο όγκο πληροφοριών κι έτσι νιώθουν την ανάγκη να μιλήσουν πριν ξεχάσουν τι θέλουν να πουν.

## 3. Δεν τους αρέσει να περιμένουν

Τα άτομα με ΔΕΠΥ δυσκολεύονται να κάνουν υπομονή ακόμη κι αν γνωρίζουν ότι αξίζει να περιμένουν για μια ανταμοιβή ή για να πετύχουν το στόχο τους. Τα διαθέσιμα ερευνητικά δεδομένα υποδεικνύουν ότι στα άτομα με ΔΕΠΥ παρατηρείται μη φυσιολογική ενεργοποίηση των μονοπατιών της ανταμοιβής στον εγκέφαλο, κάτι που εξηγεί την εν λόγω συμπεριφορά. Στην καθημερινή ζωή, αυτό μπορεί να εκδηλώνεται με τις παρορμητικές αγορές ή με την επίμονη ανανέωση

της σελίδας του Facebook ή του e-mail για να ελεγχθεί αν υπάρχουν νέα σχόλια, νέα μηνύματα κ.λπ.

#### **4. Έχουν ξεκινήσει πολλά διαφορετικά χόμπι στη ζωή τους**

Η λέξη-κλειδί στην περίπτωση αυτή είναι το «ξεκινήσει». Τα άτομα με ΔΕΠΥ αναζητούν συνεχώς νέα ερεθίσματα, χωρίς όμως να αφοσιώνονται σε μια δραστηριότητα για μεγάλο χρονικό διάστημα.

#### **5. Θυμώνουν πολύ όταν οδηγούν**

Είναι λογικό να θυμώσει κανείς με έναν οδηγό που προσπέρασε αντικοινωνικά ή που παραβίασε το κόκκινο φανάρι και παρ' ολίγο να προκαλέσει τρακάρισμα, όμως στην περίπτωση της ΔΕΠΥ ο οδηγός ξεσπά αδικαιολόγητα με το παραμικρό ερέθισμα.

#### **6. Κοιτάζουν συνεχώς το κινητό τους**

Τυπική ένδειξη της ΔΕΠΥ είναι η ανάγκη για περισπασμό και το κινητό είναι η καλύτερη αφορμή, καθώς παρέχει τη δυνατότητα να απασχοληθεί το άτομο στέλνοντας μηνύματα, παίζοντας παιχνίδια, σερφάροντας στο διαδίκτυο κ.α.

Εάν τα παραπάνω συμπτώματα σας μοιάζουν ιδιαιτέρως γνώριμα, ίσως δεν πρόκειται απλώς για «παραξενιές» του χαρακτήρα σας και καλό θα ήταν να ζητήσετε τη γνώμη ειδικού.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)