

Notatka z webinaru *Jak “wyłączyć” objawy ADHD i uzyskać wysoki poziom koncentracji*

Główne problemy osób z ADHD:

- **Brak koncentracji:** trudność w utrzymaniu uwagi na jednym zadaniu.
 - **Słomiany zapal:** zaczynanie projektów bez ich kończenia.
 - **Niski poziom energii:** ciągłe zmęczenie.
 - **Gonitwa myśli ("radajko w głowie") i overthinking:** trudność w wyciszeniu umysłu.
 - **Prokrastynacja:** odkładanie zadań na później.
 - **Chaos w życiu:** brak organizacji i uczucie bałaganu.
 - **Impulsywność:** szybkie podejmowanie decyzji bez refleksji.
 - **Trudności w relacjach:** konflikty z bliskimi.
 - **Niskie poczucie własnej wartości:** krytyczne spojrzenie na siebie.
 - **Uczucie presji i pośpiechu:** ciągłe napięcie i przebodźcowanie.
-

4 filary holistycznego zarządzania ADHD:

1. Uzupełnienie niedoborów w organizmie:

- **Znaczenie suplementacji:**
 - Magnez: kluczowy dla syntezy dopaminy i poprawy funkcji kognitywnych.
 - Omega-3, cynk, żelazo, witaminy z grupy B: wspierają prawidłowe funkcjonowanie mózgu.
- **Fakty:** 70-96% osób z ADHD ma niedobory magnezu, co wpływa na ich koncentrację i samopoczucie.

2. Dostosowanie trybu życia:

- **Rytm dobowy:** ustalenie stałych godzin snu i aktywności.
- **Zmiany w diecie:** unikanie składników pogłębiających objawy (np. cukru), wprowadzanie naturalnych "leków" na ADHD.
- **Aktywność fizyczna:** regularne ćwiczenia poprawiające pracę mózgu.

3. Trening mózgu:

- **Medytacja i ćwiczenia koncentracji:** wzmacnianie kory przedczołowej, która jest mniejsza i mniej aktywna u osób z ADHD.
- **Neuroplastyczność:** mózg może zmieniać swoją strukturę i funkcjonowanie, niezależnie od wieku.

4. Trening funkcji wykonawczych i strategie efektywności:

- **Praca głęboka:** wykonywanie zadań w stanie maksymalnego skupienia.
 - **Planowanie strategiczne:** techniki dostosowane do osób z ADHD.
 - **Wykorzystanie naturalnych predyspozycji ADHD:** np. hiperfokusu.
-

Dlaczego większość metod zawodzi:

- **Farmakoterapia:** działa na dopaminę, ale:
 - Ma skutki uboczne (u 48% osób).
 - U 30% osób nie przynosi żadnych efektów.
 - Wymaga stałego zwiększania dawek.
 - Ogranicza się do krótkotrwałych efektów.
 - **Terapia CBT:** koncentruje się wyłącznie na zachowaniach, pomijając aspekty neurologiczne i biologiczne ADHD. Jest też droga i długotrwała.
 - **Brak holistycznego podejścia:** specjaliści skupiają się na swoich dziedzinach, zamiast łączyć wiedzę z różnych obszarów.
-

Co wyróżnia podejście holistyczne:

- **Całościowe spojrzenie:** uwzględnienie czynników neurologicznych, dietetycznych, stylu życia i środowiska.
 - **Dostosowane narzędzia:** praktyczne metody, oparte o badania naukowe które przynoszą trwałe efekty.
 - **Skuteczność:** program jest sprawdzony i przetestowany w praktyce.
-

Co zyskasz dzięki programowi “Wyłącz ADHD”:

1. **Plan suplementacji:** jak skutecznie uzupełniać niedobory.
2. **Trening mózgu:** poprawa koncentracji i zdolności poznawczych.
3. **Strategie efektywności:** osiągnięcie więcej przy mniejszym wysiłku.
4. **Wsparcie społeczności:** wymiana doświadczeń z osobami o podobnych wyzwaniach.
5. **Gotowe narzędzia:** arkusze, rozpiski i plany działania, które ułatwiają wdrożenie zmian.