

---

# Adhd: l'amore tra sfide e opportunità

**Autore:** Dorotea Piombo

**Fonte:** Città Nuova

## **Il disturbo da deficit di attenzione/iperattività (Adhd) è presente anche tra gli adulti: come affrontarlo nella vita di coppia?**

L'Adhd, o disturbo da deficit di attenzione/iperattività, è una condizione che solitamente associamo all'infanzia. **Tuttavia, la ricerca mostra che l'Adhd può persistere nell'età adulta**, influenzando la vita quotidiana, comprese le relazioni di coppia. Laura e John si sono sposati cinque anni fa. John ha l'Adhd. All'inizio, Laura era attratta dalla creatività e dall'energia di suo marito. **Tuttavia, con il passare del tempo, ha iniziato a notare che John aveva difficoltà a concentrarsi**, era facilmente distratto e spesso dimenticava le cose. Questo ha portato a tensioni nella loro relazione, vivendo liti a volte molto intense. **Laura non riusciva a comprendere il comportamento di suo marito**, che a volte sembrava vivere "in un mondo parallelo". Lei molto impegnata, precisa e organizzata; lui sempre in ritardo con i pagamenti delle bollette e disorganizzato a lavoro e a casa. **Tuttavia, invece di lasciare che queste sfide li dividessero, i coniugi hanno deciso di affrontarle insieme.** Hanno cercato l'aiuto di un professionista e hanno imparato a capire e a gestire l'Adhd di John. Hanno scoperto che, nonostante le sfide, **l'Adhd ha anche portato dei vantaggi alla loro relazione.** La sua creatività e la sua energia hanno reso la loro vita insieme più vivace e interessante. **Come si manifesta l'Adhd negli adulti? L'Adhd negli adulti è caratterizzato da disattenzione costante, impulsività eccessiva, disorganizzazione, difficoltà nello svolgere alcuni compiti**, come ad esempio mantenere gli appuntamenti, concentrarsi su un compito o rispettare le scadenze. **Ne consegue una sensazione di noia e insoddisfazione.** L'impulsività, con l'età adulta, spesso diminuisce, però potrebbe manifestarsi in comportamenti come: **interrompere gli altri durante una conversazione, agire senza pensare alle conseguenze, o avere atteggiamenti socialmente inappropriati.** Tutto ciò rischia di influenzare negativamente la vita lavorativa, di coppia e sociale. **Alcuni studi hanno rivelato che l'Adhd negli adulti è più diffuso di quanto si pensasse.** Un recente studio pubblicato sulla rivista *Psychiatry Research* mostra alcuni dati preoccupanti sulla diffusione dell'Adhd negli adulti a livello globale. **Si stima che circa 180 milioni di adulti possano soffrire di Adhd senza esserne consapevoli.** La mancata diagnosi in età evolutiva potrebbe portare a sottovalutare la sua presenza in età adulta, con conseguenze importanti sia sulla vita quotidiana che sulla salute mentale. **Avere un partner con Adhd può presentare sia sfide che opportunità.** I sintomi dell'Adhd possono portare a conflitti e a una minore soddisfazione nella relazione. **Tuttavia, le persone con Adhd possono anche essere creative, spontanee ed energiche**, tutte qualità che possono arricchire una relazione e rendere la vita più divertente. Alcuni ricercatori ritengono che **gli adulti che presentano questo tipo di disturbo abbiano difficoltà nello svolgere compiti complessi per l'assenza di motivazione** perchè vengono percepiti come compiti non urgenti o a scarsa componente emotiva e attrattiva. All'interno della relazione sono fondamentali: la conoscenza approfondita del problema, l'osservazione e la comprensione di determinati comportamenti, la comunicazione e l'impegno a lavorare insieme per superare le sfide e sfruttare i punti di forza. **Per migliorare la relazione, possiamo seguire alcuni passaggi. Educare il partner relativamente all'Adhd risulta fondamentale** per capire le motivazioni sottostanti ad alcuni comportamenti. **Capire come collaborare con il partner**, perchè, per le persone con Adhd, l'impulsività e il sovraccarico emotivo, possono interferire con la comunicazione e avere difficoltà a seguire le conversazioni, a concentrarsi su una determinata attività. Quindi **potrebbe essere utile parlare apertamente con il partner di questi problemi** e trovare strategie condivise per affrontarli. **Sarebbe importante cominciare a rivalutare le aspettative**, personali, sulle relazioni, facendosi alcune domande come: cosa mi

---

aspetto da lui/lei? Cosa potrebbe essere essenziale per me? E rispondendo insieme a queste domande si potrebbero **impostare delle aspettative più realistiche, essenziali e condivise**. In più, a volte **diventa difficile gestire due fattori importanti, che sono: impulsività e iperattività**. **L'impulsività potrebbe causare conflitti involontari** causati da una comunicazione o azione fatta "senza pensarci", che però potrebbe scatenare la rabbia del partner. Ma è anche vero che **a volte l'eccesso di stimolazione può causare un sovraccarico emotivo tale da far sentire la persona con Adhd sopraffatta da una situazione sociale o da una conversazione impegnativa**. Tutto ciò potrebbe far soffrire il partner che non comprende la causa del comportamento dell'altro. Quindi è fondamentale che ci si faccia questa domanda: **quali sono i fattori scatenanti del mio senso di sopraffazione o della mia azione impulsiva? La chiave per stare bene insieme diventa la scoperta dei punti di forza**, ad esempio: la creatività può aiutare a trovare modi nuovi e divertenti per condividere delle attività piacevoli, la spontaneità e l'energia mantengono viva la relazione e la mentalità aperta può renderti più rispettoso/a e tollerante verso il tuo partner. **Con amore e impegno è possibile costruire una relazione forte e duratura**, anche se il partner convive con l'Adhd; e ciò si può raggiungere attraverso la consapevolezza di sé, la terapia e il supporto del partner.

***Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste](#), [i corsi di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: [rete@cittanuova.it](mailto:rete@cittanuova.it)***