

Aufmerksamkeit und Hyperaktivitätsstörungen

ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit und Hyperaktivitätsstörung)

ADHS ist häufig ein Teil des Gesamtbildes von Dyslexie. Anzeichen für Aufmerksamkeitsdefizite und Hyperaktivitätsstörungen sind

1. Unachtsamkeit
2. Zappelerei
3. Impulsivität
4. Launisches, unvorhersehbares und unpassendes Verhalten
5. das Herausplatzen mit unpassenden Anmerkungen oder übermäßiges Unterbrechen.

Einige Menschen mit ADHD werden oftmals als aggressiv wahrgenommen, auch wenn dies unbeabsichtigt passiert. Viele schaffen es nicht Feedback effektiv für sich zu nutzen. Dies kann zu Problemen in sozialen Situationen führen.

Schlechte Kontrolle der Aufmerksamkeit

Wenn keine Hyperaktivität vorliegt, wird der Begriff Aufmerksamkeitsstörung verwendet. In diesem Fall bestehen Probleme damit konzentriert zu bleiben. Dadurch wirkt man oft 'verträumt' und scheint keine Aufmerksamkeit zu schenken. Menschen mit Aufmerksamkeitsstörungen

- sind sehr leicht ablenkbar,
- verlieren während einer Tätigkeit oft den Faden,
- sind schlechte Zuhörer.

Da es Ihnen schwer fällt auf Details zu achten, verpassen Sie oft wichtige Inhalte. Aufmerksamkeitsstörungen beschreiben nicht einen Mangel an Aufmerksamkeit, sondern die schlechte Kontrolle der Aufmerksamkeit. Daher entstehen gerade dann Probleme, wenn

versucht wird sich auf etwas Spezifisches besonders zu konzentrieren. Diesen Vorgang nennt man „Hyperfocus“. Hyperfocus bedeutet, dass man sich so sehr in etwas verliert, dass keine Aufmerksamkeit für begleitende oder zusätzliche Ereignisse vorhanden ist, dies also sozusagen ausgeblendet werden. Diese schlechte Kontrolle der Aufmerksamkeit resultiert aus derselben Ursache wie die mangelnde Konzentrationsfähigkeit.

Die Gemeinsamkeit der eben beschriebenen Störungen ist die mangelnde Fähigkeit zu „steuern“ oder zu „regulieren“. Daher können gerade in diesen Bereichen durch gezielte Hilfestellungen viele alltägliche Probleme behoben werden.

Quelle: <http://www.literacyportal.eu/>