

## Indicazioni terapeutiche

### Informarsi bene, per capire meglio.

ADHD e DSA sono condizioni del neurosviluppo, non colpe, capricci o mancanza di impegno. Conoscerle davvero — con basi scientifiche corrette — è il primo passo per accogliere chi le vive senza pregiudizi. L'ADHD (disturbo da deficit di attenzione e iperattività) e i DSA (disturbi specifici dell'apprendimento, come dislessia, disgrafia, discalculia) sono classificati come disturbi del neurosviluppo, condizioni neurobiologiche che di solito emergono nell'infanzia. Nel caso dei DSA, la loro origine va ricercata in una disfunzione neurobiologica che interferisce con il normale processo di acquisizione della lettura, della scrittura e del calcolo. Non sono quindi il risultato di pigrizia, scarso impegno o cattiva educazione: sono modi diversi in cui il cervello elabora le informazioni.

### È utile sapere che:

- **Non sono la stessa cosa, ma spesso viaggiano insieme** — ADHD e DSA sono condizioni distinte, ma possono presentarsi in comorbidità: una persona può avere entrambe le condizioni contemporaneamente
- **Non sono “solo cose da bambini”** — la ricerca suggerisce che sia i DSA sia l'ADHD tendano a persistere nel corso della vita, pur con un'espressività diversa da persona a persona
- **Non esiste “un solo tipo”** — l'ADHD, ad esempio, si presenta in tre varianti: con disattenzione predominante, con iperattività/impulsività predominante, o di tipo combinato
- **Sono condizioni riconosciute, non un'invenzione recente** — il termine “disturbo dell'apprendimento” è stato coniato nel 1963, mentre l'ADHD è stato incluso nei manuali diagnostici internazionali già dal 1968, con studi scientifici che vanno avanti da decenni

# Divulgazione scientifica (continua)

Bugiardino — Foglietto illustrativo (non convenzionale)

## Effetti collaterali (positivi)

- Meno giudizio, più comprensione verso chi vive queste condizioni
- Capacità di riconoscere un comportamento non come “cattiva volontà” ma come una sfida reale da sostenere
- Un linguaggio più corretto e rispettoso nel parlare di ADHD e DSA
- Talvolta: il desiderio di approfondire ulteriormente, di leggere altro, di guardarsi con occhi diversi (“ma anche io a volte...”)

### **Avvertenze**

- Non usare queste informazioni per “autodiagnosticare” se stessi o altri: solo un professionista può fare una diagnosi
- Non confondere la divulgazione con la semplificazione eccessiva: ADHD e DSA sono condizioni complesse, che si manifestano diversamente da persona a persona
- Diffidare di miti comuni (es. “è colpa degli schermi”, “basta più disciplina”, “crescendo passa da solo”): non hanno base scientifica solida e rischiano di colpevolizzare chi vive già una difficoltà