

KUN AF



X'inhi l-ADHD?

1. Id-Disturb tan-Nuqqas ta' Attenzjoni u l-Iperattività (ADHD) huwa kundizzjoni newrobijoloġika, li taffettwa dawk il-partijiet tal-moħħ li jikkontrollaw l-attenzjoni, l-impulsi u l-koncentrazzjoni (u għaldaqstant ir-regolazzjoni tal-emozzjonijiet). Jidher li minn 5% sa 11% tat-tfal fl-età tal-iskola għandhom l-ADHD. Is-subien huma tliet darbiet aktar probabbli



li jiġu dijanjostikati bl-ADHD mill-bniet¹. Huwa stmat li bejn terz sa nofs it-tfal b'sintomi tal-ADHD jibqgħu juru sintomi fl-età adulta għalkemm dawn jistgħu jidhru b'mod differenti. L-oħrajn, jidher li jirnexxhelihom jiksibu biżżejjed strategiji jew ħiliet biex jgħinuhom ilaħħqu aħjar fil-ħajja ta' kuljum. Ħafna drabi dan jinvolvi appoġġ minn membri tal-familja jew kollegi.

Kriterji għad-Dijanjosi tal-ADHD

L-ADHD huwa kundizzjoni li d-DSM-V jiddeskrivi b'hekk:

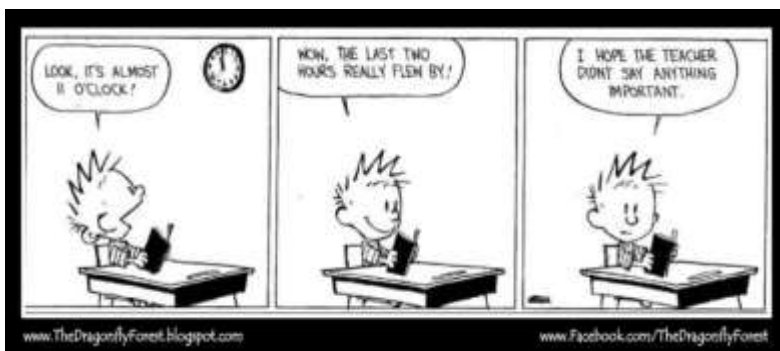
“Xejriet persistenti ta’ nuqqas ta’ attenzjoni u / jew iperattività / impulsività li jkollhom effett fuq il-funzjonament jew l-iżvilupp.”

¹ <https://www.healthline.com/health/adhd/facts-statistics-infographic#fast-facts>

Karatteristiċi tal-ADHD

In-nuqqas ta' attenzjoni

- spiss jonqsu milli jagħtu attenzjoni mill-qrib lid-dettalji jew jagħmlu żbalji ta' traskuraġni fix-xogħol tal-iskola, fuq ix-xogħol, jew waqt attivitajiet oħra.
- spiss ikollhom problemi biex jibqgħu jiffukaw fuq kompiti jew attivitajiet rikrejattivi.
- spiss jidher li ma jismgħux meta tkellimhom.
- spiss ma jseguwux l-istruzzjonijiet u ma jspicċawx ix-xogħol tal-iskola jew id-dmirijiet tagħhom fuq il-post tax-xogħol. (eż. jitilfu l-fil, tiġbdilhom l-attenzjoni xi ħaġa oħra).
- spiss isibu diffikoltà biex jorganizzaw kompiti jew attivitajiet.
- spiss jevitaw, ma jhobbux, jew joqgħodu lura milli jagħmlu kompiti li jehtieġu sforz mentali għal perjodu twil ta' żmien (bħal xogħol tal-iskola jew xogħol tad-dar).
- spiss jitilfu l-affarijiet meħtieġa għall-ħidmiet u l-attivitajiet (eż. materjal tal-iskola, lapsijiet, kotba, kartieri, ċwieviet, karti, nuċċalijiet, mowbajls).
- spiss ikunu distratti faċilment
- spiss jinsew anke waqt attivitajiet ta' kuljum.



L-iperattività u l-impulsività:

- spiss jiċċalqu u jħabbtu b'idejhom jew saqajhom, jew joqomsu fuq is-siġġu.
- spiss iqumu meta jkun mistennija jibqgħu bilqegħda.
- spiss jiġru jew jiċċaqalqu f'sitwazzjonijiet fejn ma jkunx xieraq (l-adolexxenti jew l-adulti spiss iħossuhom bla kwiet).
- spiss diffiċli li jilgħabu jew jieħdu sehem f'attività fil-kwiet.
- spiss ma jiqfux qisu qed imexxihom mutur.
- spiss ipacċpċu kontiwament.
- spiss jagħtu tweġiba qabel tkun spiċċat il-mistoqsija.
- spiss ja jkollhom paċenzja jistennew meta jmisshom.
- spiss jinterrompi jew tidħol fuq kliem ħaddieħor



Il-kriterji dijagnostiċi tal ADHD:

Ħafna mis-sintomi jrid ikun ilhom jidhru għal mill-inqas 6 xhur, u mhumie xierqa għall-livell ta' żvilupp jew ifixklu l-livell ta' żvilupp.

Is-sintomi jridu jkunu jidhru qabel l-età ta' 12-il sena.

Is-sintomi jridu jkunu preżenti f'żewġ ambjenti jew aktar (bħal fid-dar, fl-iskola jew fuq ix-xogħol; mal-ħbieb jew qraba; f'attivitàjiet ta' divertiment, eċċ.).

is-sintomi ma jindikawx xi disturbi mentali oħra.

L-ADHD fl-adulti

L-ADHD spiss tibqa' fl-età adulta wkoll. Is-sintomi jistgħu jidhru differenti f'età ikbar. Pereżempju, fl-adulti, l-iperattività tista' tidher bħala ċaqliq estrem jew li jgħajju lil ħaddieħor bl-imġieba tagħhom (xi drabi din l-enerġija tista' tigi internalizzata u tista' tinħass kontinwament iżda tista' ma tkunx tidher għall-oħrajn).

In-nuqqas ta' attenzjoni tal-ADHD fl-adulti tista' tidher f'li qishom dejjem iħallu għall-aħħar, jithabtu biex ilaħħqu mal-iskadenzi, donnhom ma jisimghux l-istruzzjonijiet, jew tqassim tal-ħin ħazin għall-ippjanar biex jitlestew il-kompiti li jwassal għal diffikultajiet biex jitleaħħqu l-iskadenzi.

B'liema mod tidher l-ADHD

Preżentazzjoni f'daqqa: turi s-sintomi taż-żewġ kriterji: in-nuqqas ta' attenzjoni u l-iperattività u l-impulsività

Preżentazzjoni predominantement b' nuqqas ta' attenzjoni: turi s-sintomi ta' nuqqas ta' attenzjoni, iżda mhux l-iperattività u l-impulsività

Preżentazzjoni predominantement Iperattiva-Impulsiva: turi s-sintomi tal-iperattività u l-impulsività, iżda mhux in-nuqqas ta' attenzjoni.

Is-sintomi tal-ADHD jistgħu jinbidlu maż-żmien.

Rarely do I ever have a



It's more like:



so I usually end up
OVEREXPLAINING or BEING TOTALLY INARTICULATE

L-ADHD huwa disturb fuq spettru: ħadd mhu l-istess!

L-ADHD jista' jinbidel f'mument differenti tal-ħajja tan-nies!

Sintomi u Dijanjosi

Tipikament, is-sintomi tal-ADHD jiżviluppaw fit-tfulija. Madankollu, ħafna adulti li l-ADHD tagħhom ma kinitx iddijanjustikata fit-tfulija jistgħu jibdwu jindunaw bis-sintomi tagħhom huma u jikbru. Li tkun newroloġikament differenti u n-nuqqas ta' għajnuna fl-isfidi li jaffaċċjaw jista' jwassal biex adulti mhux dijanjustikati jkollhom trawma akbar.

Il-professionisti tal-kura tas-saħħa jużaw intervista klinika, l-istorja personali fil-fond u checklists dijanjustiċi speċjalizzati biex jiddijanjustikaw l-ADHD uffiċjalment.

Preżentazzjoni f'daqqa JEW preżentazzjoni iperattiva / impulsiva

Persuni b'dan it-tip ta' ADHD huma bla kwiet u ma jistgħux joqogħdu bilqegħda u jagħmlu ħaġa waħda għal żmien twil. Jiġu distratti faċilment u, minħabba li jsibuha diffiċli biex jagħtu attenzjoni, ħafna drabi jistgħu jiġu kkritikati bi traskuraġni jew li jagħmlu wisq żbalji l-iskola / ix-xogħol. Jidher li ma jisimgħux meta xi ħadd ikellimhom, isibuha diffiċli li jistennew meta jmisshom u jistgħu jidhru li jfixxlu.

Preżentazzjoni predominantement ta' nuqqas ta' attenzjoni

Persuni bit-tip predominantement b'nuqqas ta' attenzjoni jistgħu jiġu deskritti b'ħala daww li dejjem fis-sħab. Huma jistgħu jsibuha diffiċli biex jibdwu u jtemmu l-kompiti minkejja li kapaċi jagħmluhom. Il-prokrastinazzjoni (jiġifieri li ddum biex tibda' kompitu) u t-tlestija tal-kompitu, kif ukoll l-organizzazzjoni tiegħu jistgħu jkunu oqsma ta' diffikultà kbira.

Persuna li għandha l-ADHD tista' toqgħod attenta? – IVA!

Għalkemm in-nuqqas ta' attenzjoni huwa aspett tal-ADHD, il-persuni bl-ADHD JISTGĦU jagħtu attenzjoni, il-parti diffiċli hija aktar ir-regolazzjoni tal-attenzjoni - li jagħtu attenzjoni għal dak li huma mistennija li jagħmlu f'hin speċifiku. Jekk persuna bl-ADHD hija interessata f'xi haġa, tista' tiffoka ħafna fuqha (**hyperfocus**).

L-ADHD u l-emozzjonijiet – daqstant sensittivi!

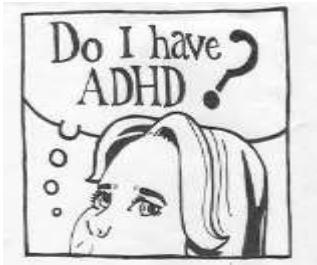
Għalkemm mhux imsemmiin fid-DSM-5, ir-riċerka turi li l-emozzjonijiet għandhom parti kbira fl-ADHD. Persuni bl-ADHD jistgħu jkunu aktar sensittivi. Ir-regolazzjoni tal-emozzjonijiet, tista' wkoll tkun diffiċli u tista' tikkawża konfuzjoni f'ħajjithom. Jistgħu jkunu suxxettibbli li jesperjenzaw l-RSD (Disorija Sensittiva għar-Rifjut) aktar, u jistgħu jkunu aktar sensittivi għal rifjut reali jew perċepit. Barra minn hekk, l-emozzjonijiet jaffettwaw l-attenzjoni u l-impulsività. Emozzjonijiet qawwija jistgħu jwasslu biex il-persuna tagħmel għażliet impulsivi (li jistgħu ikunu ta' ħsara).²

Il-Funzjonijiet Eżekuttivi – ċerti ħiliet jiżviluppaw iktar tard!

Persuni bl-ADHD jistgħu jiżviluppaw xi ħiliet aktar tard minn oħrajn. Xi drabi, tfal bl-ADHD jistgħu jiżviluppaw il-ħiliet li ġejjin ħafna iktar tard minn sħabhom (jiġifieri tifel ta' 12-il sena jista' jkollu l-livell ta' tifel ta' 8 snin fil-ħiliet imsemmija hawn taht). Jekk dan ikun mifhum u magħruf il-persuni bl-ADHD jista' jkollhom appoġġ aħjar. Dawn il-ħiliet huma:

l-għarfien tiegħek innifsek, l-inibizzjoni, il-memorja li taħdem biha (li tkun kapaċi żżomm l-affarijiet f'moħħok), l-awtoregolazzjoni emottiva (li tikkontrolla l-emozzjonijiet tiegħek), l-awtomotivazzjoni, l-ippjanar u s-soluzzjoni tal-problemi.

²<https://www.additudemag.com/slideshows/adhd-emotions-understanding-intense-feelings/>



*Xi ħsibijiet komuni: Jien
għażżien? Jien stupidu?
Għaliex ma nistax niffoka?
Għaliex nitlef it-tempra
daqshekk faċilment?
X'għandi ħazin?*

Id-dijanjosi:

Id-dijanjosi tista' tkun diffiċli minħabba li:

- M'hemm ebda test fiżiku għall-ADHD (bħal test tad-demmm)
- It-tfal kollha jista' jkollhom xi problemi ta' awto-kontroll
- Problemi oħra jistgħu jirriżultaw f'imġieba simili għall-ADHD (eż. diffikultajiet fil-lingwa jew fis-smiġħ, dislessija jew trawmi fil-ħajja).
- L-ADHD tista' teżisti flimkien ma' kundizzjonijiet oħra li s-sintomi tagħhom jistgħu jkunu simili u għalhekk jaħbu dawk tal-ADHD, (eż. awtiżmu, disturbi tal-lingwa, dislessija, disprassija u disturbi ossessivi kompulsivi (OCD), sindromu ta' Tourette's, Oppositional Defiant Disorder (ODD)).

F'Malta, **psikologu** jew **psikjatra** ġeneralment jiddijanjustika l-ADHD wara jkun irrefera lil xi ħadd tabib, l-iskola jew jkun ikkuntattjat mill-ġenituri / l-individwi nfushom.

Il-professionist tal-kura tas-saħħa se jfittex sinjali ta' tħassib: tifel li ma jmexxix tajjeb jew irid jagħmel ħafna iktar sforz fl-iskola, minkejja li għandu intellett medju jew oġġa mill-medja u m'għandux diżabilitajiet ta' taġġim speċifiċi.

- Tfal li għandhom l-ADHD jkollhom problemi ta' mġieba li huma konsiderevolment aġġar min dak mistenni minkejja ħiliet adegwati tal-ġenituri
- Huma jeskludu dak li jixbaħ lill-ADHD, bħal:
 - attività normali skont l-età; diżabilità intellettuali, nuqqas ta' smiġħ, awtiżmu, epilessija, dipressioni (għalkemm dawn jistgħu ikunu preżenti flimkien mal-ADHD).

- Jużaw:
 - kwestjonarji għall-ġenituri u l-għalliema jew awto-evalwazzjoni għall adulti
 - Il-kriterji tad-DSM-V jew I-ICD-11
 - testijiet li jkejlu t-tul u t-tip tal-proċessi mentali
 - testijiet dwar l-attenzjoni u l-persistenza
- *Il-ġenituri (jew persuni sinifikanti oħra), l-iskejjel u l-professjonisti tal-kura tas-saħħa għandhom bżonn jaħdmu id f'id biex jagħtu stampa aktar sħiħa tal-individwu. **Moħħ miftuħ u l-kunsiderazzjoni tal-fehmiet tal-partijiet kollha huma ta importanza kbira għal din il-valutazzjoni.***
- L-adulti u l-membri tal-familja għandhom jaħdmu mill-qrib mal-ispeċjalisti tas-saħħa sabiex jippjanaw u jimplimentaw pjanijiet ta' trattament effettivi.

Il-klassifikazzjoni tal-ADHD

L-ADHD jista' jiġi kklassifikat bħala ħafif, moderat u sever. Il-forom ħfief jistgħu jirrispondu għal interventi psiko-soċjali waħedhom, madankollu t-trattament jehtieg li jiġi mmonitorjat, u evalwat mill-ġdid jekk ikun meħtieġ (speċjalment jekk l-individwu mhux qed jilhaq l-għanijiet tal-ħajja u qed jithabat jew ifalli fl-iskola, fix-xogħol eċċ).

Komorbidityajiet (kundizzjonijiet oħra assocjati)

Għalkemm l-ADHD jista' jeżisti waħdu, kundizzjonijiet oħra spiss jeżistu flimkien mal-ADHD (f'madwar 30 - 40% tal-każi).³

Dawn jinkludu:

- Ansjetà / depressjoni, OCD, Oppositional Defiant Disorder, (ODD), tics / Tourettes, disprassija, disslessija, diskalkula, disturb bi-polari, disturb tal-ispettru tal-Awtiżmu, disturbi fl-irqad.

³<https://chadd.org/about-adhd/co-occurring-conditions/>

Trattament

Il-persuni bl-ADHD jista' jkollhom suċċess kbir f'hajjithom, madankollu mingħajr intervent / trattament xieraq, l-ADHD jista' jkollu konsegwenzi serji, li jistgħu jinkludu: ⁴

- Nuqqas ta' suċċess fl-iskola / abbandun bikri tal-iskola
- Ansjetà, Depressjoni u incidenza ogħla ta' suwiċidju
- Esperimentazzjoni bikrija bit-tipjip, ix-xorb, l-attività sesswali, l-użu tad-droga u użu ħażin tal-internet.
- Problemi fir-relazzjonijiet u l-ħbiberiji, mal-kollegi, rata ogħla ta' stress fil-familja u tqala fl-adolexxenza
- Problemi biex isibu u jżommu impieg, (bidla frekwenti ta' impjegi)
- Incidenti tas-sewqan u multi aktar frekwenti.
- Suxxettibiltà għall-vizzji (użu ta' sustanzi, loġhob, loġhob tal-azzard, użu eċċessiv tal-internet, disturbi fl-ikel eċċ.)
- Imġieba delinkwenti

L-identifikazzjoni u t-trattament bikrin huma importanti ħafna biex jiġi żgurat li l-individwu jirċievi l-appoġġ meħtieġ biex jilhaq il-potenzjal tiegħu / tagħha. Madankollu, qatt mhu tard wisq li tfittex assejjsar għall-ADHD.

Ir-riċerka turi li l-iktar mod effettiv biex titratta l-ADHD huwa permezz ta' taħlita ta' approċċi differenti: jiġifieri b'mod multi-modal⁵ - appoġġ farmaċewtiku, edukattiv u fl-imġieba jistgħu jgħinu lill-persuna tgħix ħajja aktar funzjonali, billi jkollhom relazzjonijiet sinifikanti u jitnaqqas l-istress tal-familja. Xi għażliet ta' trattamenti huma deskritti hawn taħt:

- **Psikjartirja/psikoloġija**
 - Il-psikjatri u l-psikologi jiddijan-jostikaw l-ADHD. Il-psikjatri jistgħu jippreskrivu medikazzjoni; il-psikologi jistgħu jimplimentaw programmi ta' imġieba, u jappoġġjaw lill-ġenituri.

⁴ <https://www.smartkidswithld.org/getting-help/adhd/untreated-adhd-lifelong-risks/>

⁵CK, Conners & J, Epstein & J, March & A, Angold & KC, Wells & Klaric, John. (2001). Multi-modal treatment of ADHD in the MTA: An alternative outcome analysis. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. 40. 159-67.

- **Medikazzjoni**

- Il-ġenituri, f'konsultazzjoni ma' psikjatri, għandhom jikkunsidraw jekk jixtiqux li t-tifel / tifla tagħhom jippruvaw il-medikazzjoni. L-għażla tal-medikazzjoni tiddependi fuq il-profil tal-persuna, kif l-ADHD taffettwaha u l-bżonnijiet tagħha.

- **Interventi fl-imġieba**

- It-terapija tal-familja tiffoka fuq strateġiji ta' ġestjoni
- It-terapija individwali tiffoka fuq it-tibdil tal-imġieba (eż. CBT, DBT)

- **Interventi oħra**

- eż. Cogmed – taħriġ tal-memorja, il-programm Alert – taħriġ ta' awtoregolazzjoni bbażat fuq is-sensi li jappoġġja l-attenzjoni

Korsijiet għall-ġenituri iffokati fuq l-ADHD; gruppi ta' appoġġ bejn il-pari; ADHD coaching (dawn is-servizzi huma offruti minn **ADHD Malta**)

- **Appoġġ għall-ġenituri:**

- Għalkemm it-tfal bl-ADHD għandhom problemi uniċi, ħafna mill-prinċipji ta' kif trabbi jibqgħu japplikaw. B'mod partikolari jehtieġu dixxiplina konsistenti u stil ta' ħajja strutturat. **It-trobbija ta' tfal bl-ADHD hija partikolari** u l-ġenituri għandhom bżonn jitgħallmu kif jindirizzaw l-imġieba tat-tfal u jużaw sistemi ta' appoġġ u strateġiji.
- Il-ġenituri jistgħu jattendu l-kors ta' ħiliet għall-ġenituri ta' tfal b'ADHD offrut minn **ADHD Malta**. Jekk tkun membru tal-ADHD Malta u li tkun involut fil-gruppi ta' appoġġ jiżgura li t-tħassib u l-opinjonijiet tal-ġenituri jinstemgħu u jircievu appoġġ.
- ADHD Malta torganizza laqgħat ta' kull xahar fejn il-ġenituri jistgħu jingħaqdu flimkien u jiddiskutu suġġetti varji ta' interess.

- **Interventi bbażati fl-iskola u Miżuri Preventivi**

- Għajnuna fl-attenzjoni, fl-ippjanar, fl-organizzazzjoni u strateġiji biex jiftakru, appoġġ għall-awtoregolazzjoni, counselling, l-appoġġ ta' LSE fejn meħtieġ.

- Strateġiji tal-klassi megħjuna mill-ġhallem (eż.: arrangamenti speċjali ta' fejn ikun bilqiegħda, l-użu ta' fidgets, assenjazzjoni ta' dmirijiet, pawzi biex jiċċaq laq eċċ)
- Timetable flessibbli.
- **Taħriġ fil-Ħiliet Soċjali**
 - Ħafna persuni bl-ADHD għandhom diffikultà biex jissoċjalizzaw. Minħabba li ma jagħrfux l-aktar regoli sottili ta' komunikazzjoni, huma ta' spiss jagħmlu żbalji u jithajru minn tfal oħra. Fit-taħriġ tal-ħiliet soċjali, it-tfal / iż-żgħażaġħ jitgħallmu fi grupp. Jitgħallmu jaħsbu dwar kif kliemhom u l-imġieba tagħhom jaffettwaw lil dawk ta' madwarhom.
- **Għażliet oħra**
 - L-eżerċizzju fiżiku, il-meditazzjoni, il-mindfulness u l-passatempi huma rakkomandati ħafna biex jgħinu fil-ġestjoni tas-sintomi tal-ADHD, (jintużaw ukoll Neurofeedback u Chiropractic). Rutina tajba tall-irqad hija wkoll rakkomandata.
- **Dieta⁶** (Dieta rikka fil-proteini iżda bilanċjata hija rakkomandata)
 - Ikel li huwa aħjar għal persuni bl-ADHD jinkludi:
 - ✓ Ikel b'ħafna proteini (eż. ċanga, majjal, ħut, bajd, eċċ.)
 - ✓ Dieta bilanċjata u aktar naturali
 - ✓ Multivitamini għal dawk li jieklu ftit u dejjem l-istess ikel
 - Supplementi li jistgħu ikunu ta' għajjnuna għall-individwu bl-ADHD: (kellem lill-ispiżjar jew lit-tabib tiegħek)
 - ✓ Żingu, ħadid u manjesju
 - ✓ Aċidi grassi Omega-3
 - ✓ Vitamina B
 - ✓ Ginkgo & Ġinseng
 - ✓ Rhodiola Rosea
 - ✓ Melatonin għal irqad aħjar

⁶ <https://www.additudemag.com/adhd-diet-nutrition-sugar/#:~:text=Foods%20rich%20in%20protein%20%E2%80%94lean,to%20communicate%20with%20each%20other.>

- Huwa rrakkomandat li tipprova **tevita**
 - Kuluri u preservattivi artifiċjali
 - Ikel li jikkawża allergiji (eż. glutina, qamħ, qamħirrun, soja) jekk hemm allergiji għall-ikel

L-ADHD bl-Adulti

L-adulti jibbenefikaw ukoll minn medikazzjoni, CBT u DBT, mindfulness, eżerċizzju fiżiku u coaching u passatempj. Huwa importanti li jsibu xogħol adatt. Hija rrakomandata attenzjoni speċjali għas-sewqan bil-galbu.

ADHD Malta torganizza laqgħat ta' kull xahar għall-Adulti bl-ADHD ukoll.

ADHD – Sommarju

Id-Disturb tan-Nuqqas ta' Attenzjoni u l-Iperattività (ADHD) huwa kundizzjoni kumpless, b'rabta ġenetika ta' 70-80%. Billi huwa eriditarju, id-dijanjsi bikrija hija ta' importanza kbira sabiex kemm l-individwu bl-ADHD, kif ukoll il-familja tiegħu jsibu l-informazzjoni u l-appoġġ meħtieġa biex jgħixu ħajja aktar sodisfaċenti. Tfal, żgħażaġh jew adulti, qatt mhu tard wisq biex tfittex dijanjsi u trattament għall-ADHD.

Hemm ħafna nies famużi li għandhom l-ADHD! (bħal Adam Levine, Wil.i.am, Michael Phelps, Paris Hilton u oħrajn) wieħed m'għandux ikun skomdu jgħid li għandu l-ADHD, hemm ħafna aspetti pożittivi għas-soċjetà, għandna bżonn biss appoġġ xieraq.

Ikkuntattjana:

Għal iktar informazzjoni u appoġġ ikkuntattja lil ADHD Malta:

e-mail: ***adhdmalta@gmail.com***,

mobile: ***77297800***

website: ***adhdmalta.org.mt***

Paġna Facebook: ***ADHDMalta***

Gruppi ta' appoġġ fuq Facebook: ***ADHD Malta – Family, ADHD Malta – Adults, ADHD Malta – Youths, ADHD Malta for Professionals only.***

Referenzi:

¹ American Psychiatric Association: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM), 5th edition. Arlington, VA., American Psychiatric Association, 2013.

2 <http://www.addiss.co.uk/allabout.htm>

Rizorsi

(Tistgħu issibu uħud min dawn il-kobta fil-librerija ta' ADHD Malta)

- **Kotba**

- 1-2-3-Magic – Phelan
- ADHD Living without brakes – Kutscher
- Driven to Distraction – Hallowell & Ratey
- Managing ADHD in schools – Russel Barkley
- You Mean I'm Not Lazy, Stupid or Crazy! - Kelly & Ramundo

- **Siti web**

- adhdmalta.org.mt
- adhdeurope.eu
- additudemag.com
- chaad.org
- understood.org
-

- **Kanali Youtube / vidjowss**

- How to ADHD
- Dr. Russel Barkley
- Understood.org
- Dr. Edward Hallowell
- TotallyADD
- ADHD Malta

Issieheb fl-ADHD Malta

ADHD Malta (VO 41) hija NGO Maltija rreġistrata u konformi sa mill-1996. L-għan tagħna huwa li nappoġġjaw, nedukaw u nipromwovu l-bżonnijiet tal-persuni u l-familji bl-ADHD. Hlas ta' darba ta' 30 euro jagħmlek Membru għal ħajtek.

Biex issir membru jekk jogħġbok ibgħat imejl lil adhdmalta@gmail.com jew niżżel il-formola mill-websajt tagħna: www.adhdmalta.org.mt/membership/

Is-sħubija tiegħek tappoġġja l-grupp u ssaħħaħ il-vuċi tal-ADHD Malta kemm f'Malta kif ukoll fl-Ewropa. ADHD Malta hija membru fundatur tal-ADHD Europe.

Sir membru ghal-dejjem



Ahna noffru:

Social Smarts Course
Parental Training Course
Counselling
ADHD adult coaching
Online Support
Seminars



ADHD Malta



adhdmalta.org.mt



adhdmalta@gmail.com



+356 77297800

