

**ADHS-Expertin:** Lidia Zylowska MD

**Frage:** Welche Möglichkeiten gibt es, Stress bei ADHS zu reduzieren?

**Antwort:**

Mit ADHS zu leben bedeutet oft, mit einem erhöhten Stress zu leben oder Stress auf besondere Weise zu verarbeiten. Die Symptome von ADHS, wie z.B. Konzentrationsschwierigkeiten, mangelnde Organisation, Vergesslichkeit, impulsives Handeln und andere Probleme der exekutiven Funktion, können einer effektiven Problemlösung, der Handhabung von Emotionen oder dem Gefühl, sein Leben unter Kontrolle zu haben, im Wege stehen. Die Schwierigkeiten können die Grundlage dafür schaffen, dass man sich überfordert oder entmutigt fühlt. Untersuchungen belegen bei ADHS ein hohes Maß an familiären oder ehelichen Konflikten und Stress, schulische oder berufliche Minderleistungen, finanzielle Schwierigkeiten und eine erhöhte Belastung durch andere psychische und physische Störungen (1). Insgesamt ist ADHS ein Risikofaktor für chronischen Stress, und chronischer Stress verschärft oft die Herausforderung, an ADHS zu leiden.

Wenn Sie von ADHS betroffen sind und deswegen sehr viel Stress empfinden, gibt es Möglichkeiten, wie sie damit umgehen können. Medikamente können die Kernsymptome von Unaufmerksamkeit oder Unruhe bei ADHS minimieren, und eine auf ADHS ausgerichtete Psychotherapie oder ein Coaching kann dabei helfen, Ihre Hauptauslöser für Stress zu identifizieren und zu bekämpfen. Wenn Sie sich unkonzentriert und überfordert fühlen und sich selbst im Weg stehen, kann der Beginn oder die Optimierung dieser ADHS-Behandlungen Ihnen helfen, Ihren Tag besser in den Griff zu bekommen und eine Menge Stress abzubauen. Gleichzeitig ist es wichtig, einen gesunden Lebensstil zu pflegen und einige Mechanismen der Stressbewältigung zu erlernen. Wenn Ihr Tagesablauf wenig strukturiert oder nicht besonders gesund ist, kann der Stress durch einen Arbeits- und Pausenplan, ausreichend Schlaf und körperliche Aktivität abgebaut werden. Auch mediterrane Kost, die sich durch viel Obst, Gemüse, gesunde Proteinen und Fette auszeichnet, kann helfen, ADHS-Symptome auszugleichen und die allgemeine psychische Gesundheit zu fördern (2, 3). Der Aufenthalt in der Natur oder im Grünen hat sich auch bei ADHS-Symptomen als hilfreich erwiesen (4), und es ist bekannt, dass er die Stressbewältigung unterstützt. Die Veränderungen des Lebensstils sollten einzeln angegangen werden, damit sie nicht zur Überforderung führen. Achtsamkeit oder Achtsamkeitstraining ist ebenfalls hilfreich bei den Kernsymptomen von ADHS und den damit verbundenen Problemen wie Angst, Depression oder Stress (5). Dieses Verfahren nutzt Meditationen und kurze Achtsamkeitsübungen im Alltag, um die Aufmerksamkeit zu schärfen, negative Emotionen auszugleichen und die Wahrnehmung positiver Emotionen wie beispielsweise der Selbstfürsorge zu verbessern. Das bewusste Innehalten und nach Innen schauen kann Ihnen helfen, Anzeichen von Stress wie z.B. verspannte Schultern oder ein Gefühl der Überforderung wahrzunehmen und dies anzugehen, bevor die Situation kippt. Atemübungen und Bewegungen von Körper und Geist fördern oft Entspannungsreaktionen und können das unmittelbare Gefühl von Überforderung oder Stress mildern. Nicht zuletzt kann eine effektive Kommunikation, wie gutes Zuhören, Bestimmtheit und Klarheit in Bezug auf Ihre Bedürfnisse, das Festlegen von Selbstbeschränkungen oder die Bewältigung von Konflikten den Beziehungsstress in Familien verringern.

**Fazit:** Erkennen Sie Ihre Stressquellen und legen Sie fest, welche Sie zuerst angehen wollen. Wenn Sie unsicher sind oder nicht weiterwissen, bitten Sie einen Freund/Partner um Hilfe oder wenden Sie sich an einen ADHS-Experten. Erlauben Sie sich die Einsicht, dass es vielleicht nicht leicht ist, Stress zu bewältigen, aber schon ein kleiner erster Schritt kann einen positiven Aufwärtstrend in Gang bringen.

**Quellenangaben:**

1.Kooij SJ, Bejerot S, Blackwell A, et al. European consensus statement on diagnosis and treatment of adult ADHD: The European Network Adult ADHD. *BMC Psychiatry*. 2010 Sep 3;10:67. doi: 10.1186/1471-244X-10-67. PMID: 20815868; PMCID: PMC2942810.

2.Ismael San Mauro Martín, Javier Andrés Blumenfeld Olivares, Elena Garicano Vilar, et al (2018) Nutritional and environmental factors in attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD): A cross-sectional study, *Nutritional Neuroscience*, 21:9, 641-647, DOI: [10.1080/1028415X.2017.1331952](https://doi.org/10.1080/1028415X.2017.1331952)

3.Camille Lassale et al. Healthy dietary indices and risk of depressive outcomes: a systematic review and meta-analysis of observational studies, *Molecular Psychiatry* (2018). DOI: [10.1038/s41380-018-0237-8](https://doi.org/10.1038/s41380-018-0237-8)

4. Kuo FE, Taylor AF. A potential natural treatment for attention-deficit/hyperactivity disorder: evidence from a national study. *Am J Public Health*. 2004;94(9):1580-1586. doi:10.2105/ajph.94.9.1580

5.Mitchell, J. T., Zylowska, L., & Kollins, S. H. (2015). Mindfulness meditation training for attention-deficit/hyperactivity disorder in adulthood: Current empirical support, treatment overview, and future directions. *Cognitive and Behavioral Practice*, 22(2), 172–191.

**Biografie:** Dr. Lidia Zylowska ist außerordentliche Professorin an der Fakultät für Psychiatrie und Verhaltenswissenschaften der University of Minnesota. Sie leitete die Entwicklung des Programms Mindful Awareness Practices (MAPs) für ADHS und ist Autorin des Buches *Mindfulness Prescription for Adult ADHD*.

