

ADHS und Zwangsstörungen

Wenn die Diagnosen gleichzeitig auftreten , verschlimmern sich normalerweise die Symptome der Zwangsstörung. Experten arbeiten daran, den besten Behandlungsansatz für gleichzeitig auftretende Erkrankungen zu finden und haben Folgendes herausgefunden:

- ADHS-ähnliche Symptome können nach einer Expositionsbehandlung , die auf Zwangssymptome abzielt, abnehmen. Eine kognitive Verhaltenstherapie hilft sowohl bei Zwangsstörungen als auch bei ADHS.
- Müdigkeit aufgrund zwanghaften Denkens kann Verhaltensweisen hervorrufen, die den Symptomen einer Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung ähneln (z. B. Ablenkbarkeit, Vergesslichkeit), aber mit einer Zwangsstörung in Zusammenhang stehen.
- Bei Menschen mit einer komorbiden ADHS- und Zwangsstörung treten häufig Depressionen, Angstzustände, Essstörungen und Selbstverletzungen sowie Magen-Darm-Probleme auf.
- Menschen mit ADHS können Zwangsgedanken haben, wenn sie Probleme haben, ihre Aufmerksamkeit zu regulieren, was zu Grübeleien oder sich wiederholenden Gedanken führt, die sich unkontrollierbar anfühlen. Dies ist auf ein Ungleichgewicht von Dopamin und Noradrenalin zurückzuführen, das sich auf Aufmerksamkeit und impulsives Verhalten auswirkt.

ADHS und OCD-Betroffene haben drei Arten von Gedanken gemeinsam: rasende Gedanken, ständige Sorgen und Selbstkritik. Angst verstärkt aufdringliche Gedanken - was sowohl bei ADHS als auch bei OCD vorkommt - und macht die Bewältigung des Lebens stressig. Achtsamkeitsübungen, Konzentrationsübungen und Verhaltenstherapie sind für alle Betroffenen sinnvoll.