

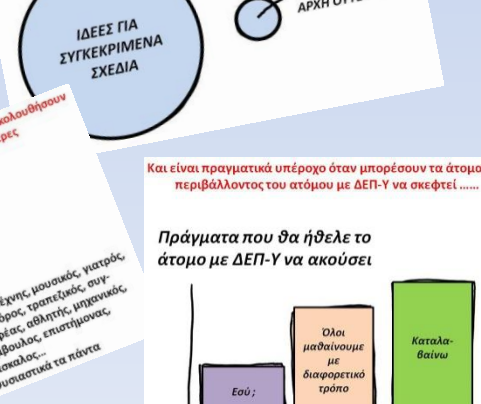
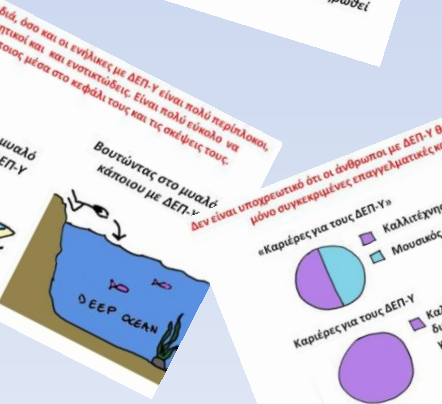
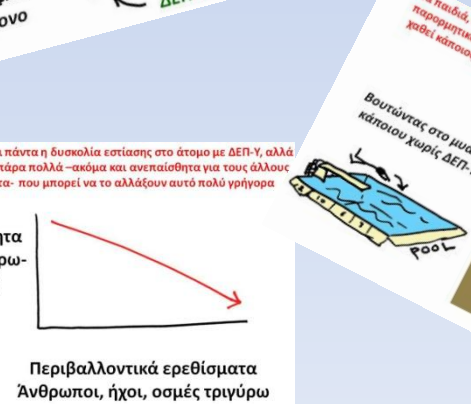
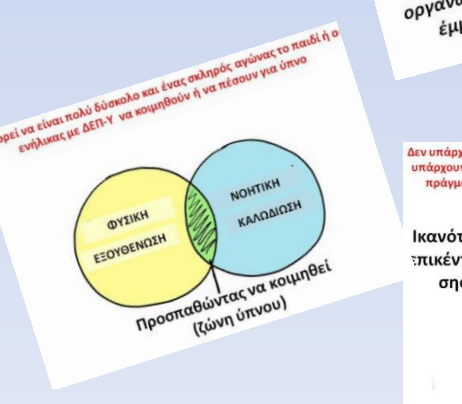
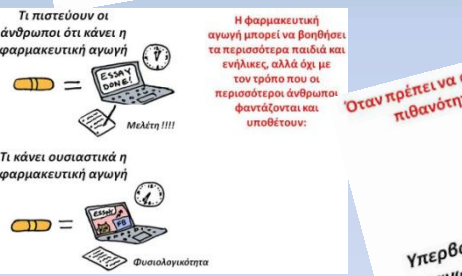
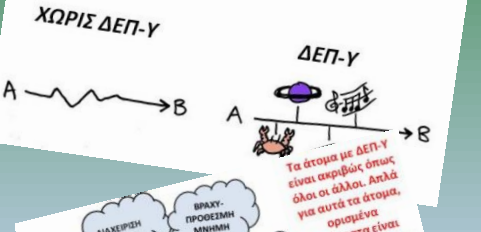
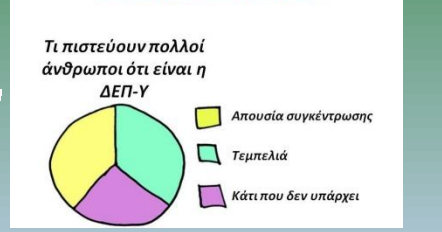
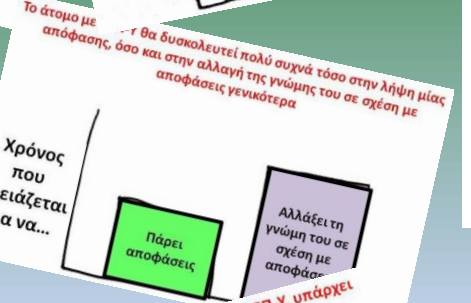
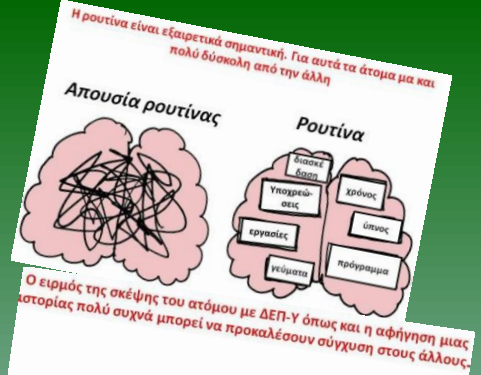
# ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΔΕΠ-Υ ΚΑΙ ΟΙ ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥΣ

Βασισμένο στο “17 Illustrations That Are Incredibly Real For Anyone With ADD”

[Http://www.buzzfeed.com](http://www.buzzfeed.com)

Aug. 18, 2015 [Caroline Kee](#) BuzzFeed Staff

Μετάφραση, προσαρμογή και επιμέλεια στα Ελληνικά:  
Αλεξάνδρου Στράτος & Σαββόπουλος Γιώργος



**Το σύνδρομο ΔΕΠ-Υ είναι πολύ πιο περίπλοκο από ό,τι νομίζουν ή πιστεύουν οι περισσότεροι άνθρωποι.**

***Τι πιστεύουν πολλοί  
άνθρωποι ότι είναι η  
ΔΕΠ-Υ***

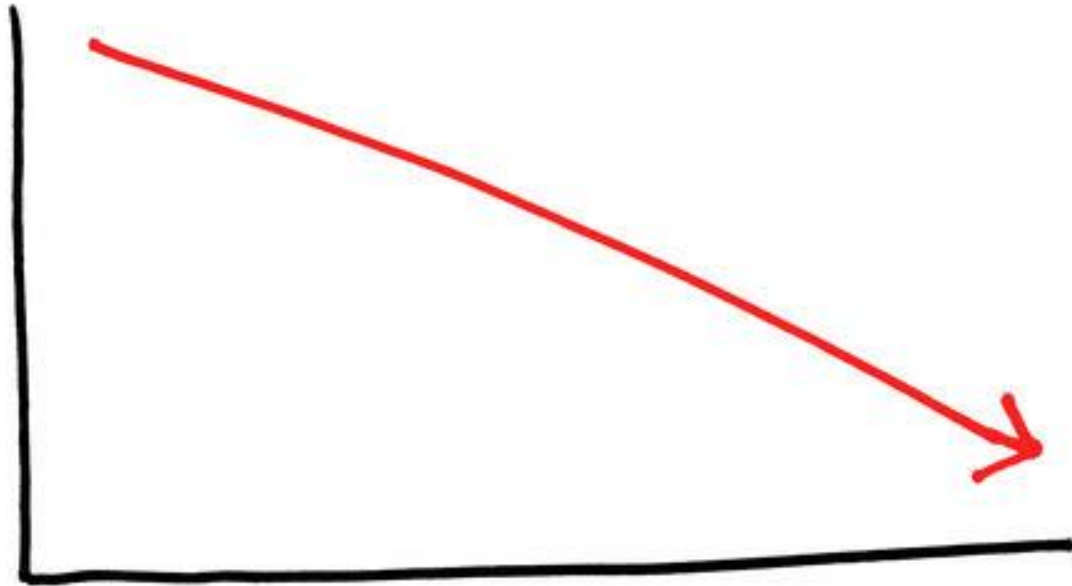


# ***Τι είναι πραγματικά η ΔΕΠ-Υ***



**Δεν υπάρχει πάντα η δυσκολία εστίασης στο άτομο με ΔΕΠ-Υ, αλλά υπάρχουν πάρα πολλά –ακόμα και ανεπαίσθητα για τους άλλους πράγματα- που μπορεί να την αλλάξουν αυτή πολύ γρήγορα**

**Ικανότητα  
επικέντρω-  
σης**



**Περιβαλλοντικά ερεθίσματα  
άνθρωποι, ήχοι, οσμές τριγύρω**

Η ανάκτηση της σκέψης – όπως για παράδειγμα όταν απαντούν σε μια ερώτηση ή μιλούν με κάποιον – συχνά δεν είναι καθόλου εύκολη.

## ΧΩΡΙΣ ΔΕΠ-Υ



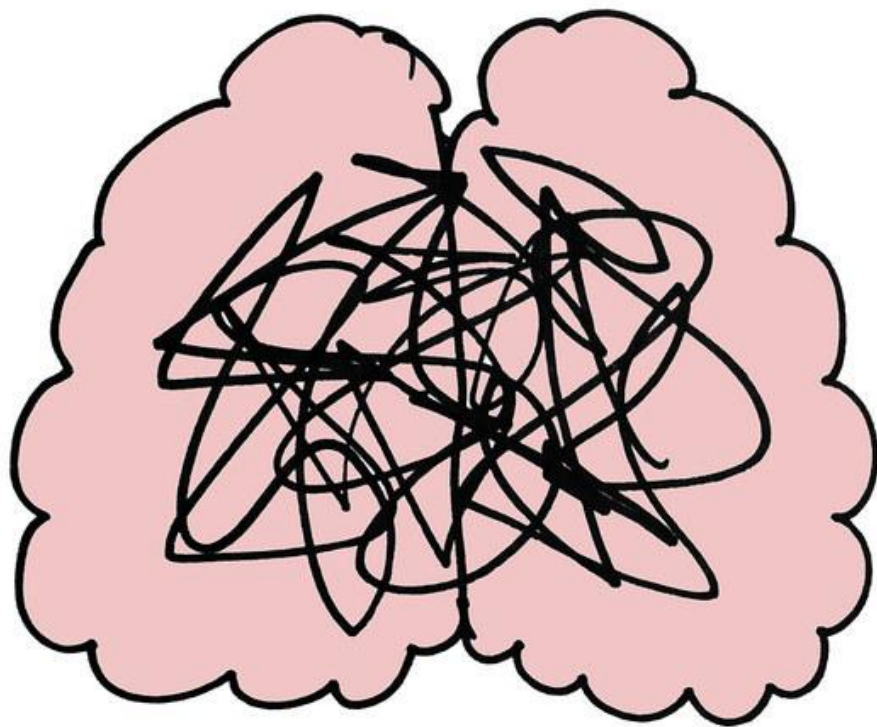
## ΔΕΠ-Υ





Η ρουτίνα είναι εξαιρετικά σημαντική για τα άτομα με ΔΕΠ-Υ αλλά και πολύ δύσκολη από την άλλη

## *Απουσία ρουτίνας*



## *Ρουτίνα*

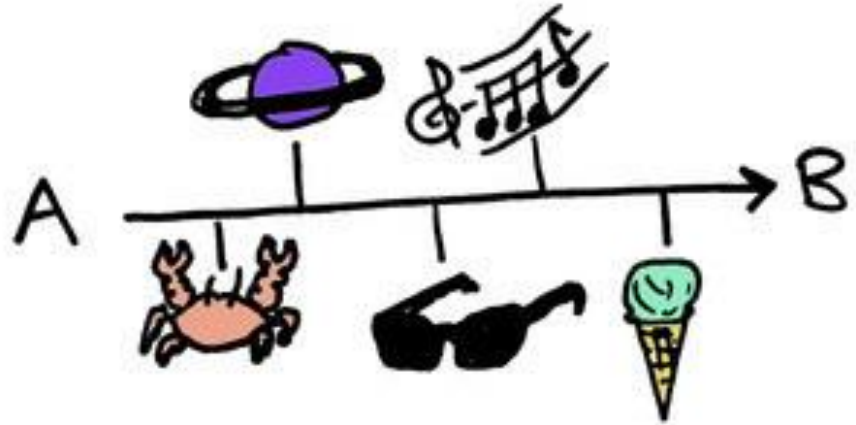


Ο ειρμός της σκέψης του ατόμου με ΔΕΠ-Υ όπως και η αφήγηση μιας ιστορίας πολύ συχνά μπορεί να προκαλέσουν σύγχυση στους άλλους.

**ΧΩΡΙΣ ΔΕΠ-Υ**



**ΔΕΠ-Υ**





## Τι πιστεύουν πολλοί άνθρωποι ότι σημαίνει «εκτός ζώνης»



**Πολύ συχνά τα άτομα με ΔΕΠ-Υ βρίσκονται «εκτός ζώνης» συγκέντρωσης και επίδοσης**

## Τι σημαίνει πραγματικά «εκτός ζώνης»

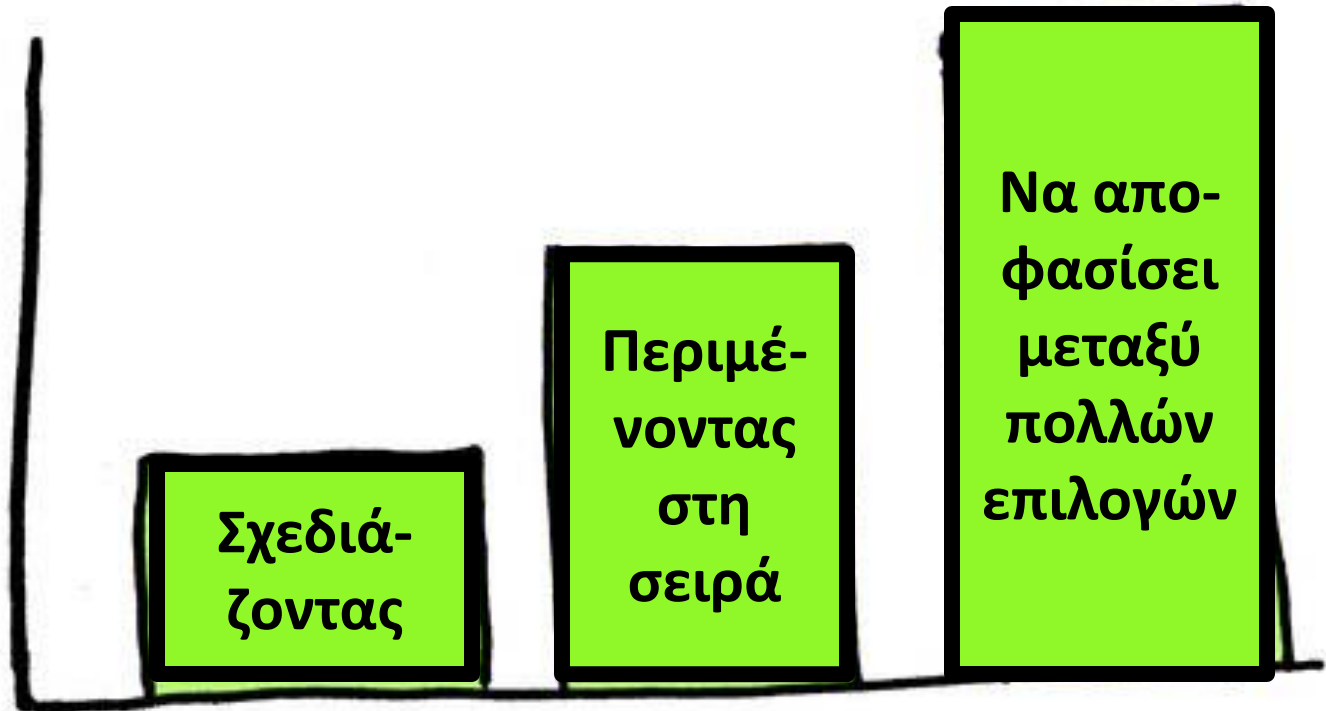


**Το άτομο με ΔΕΠ-Υ πολύ συχνά θα δυσκολευτεί τόσο στην λήψη μίας απόφασης, όσο και στην αλλαγή της γνώμης του σε σχέση με αποφάσεις γενικότερα**



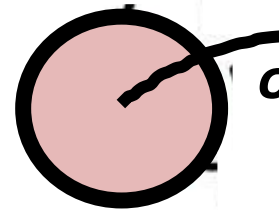
Πολύ συχνά τα άτομα με ΔΕΠ-Υ έχουν πολύ άγχος για πράγματα που φαίνονται –και τις περισσότερες φορές είναι- απλά για τους περισσότερους ανθρώπους.

**ΑΓΧΟΣ**



**Πολύ συχνά υπάρχει η δυσκολία της επιλογής σε αυτό που το μυαλό του ατόμου με ΔΕΠ-Υ αποφασίζει να επικεντρωθεί.**

## **Η ΕΠΙΚΕΝΤΡΩΣΗ ΣΤΟ ΑΤΟΜΟ ΜΕ ΔΕΠ-Υ**

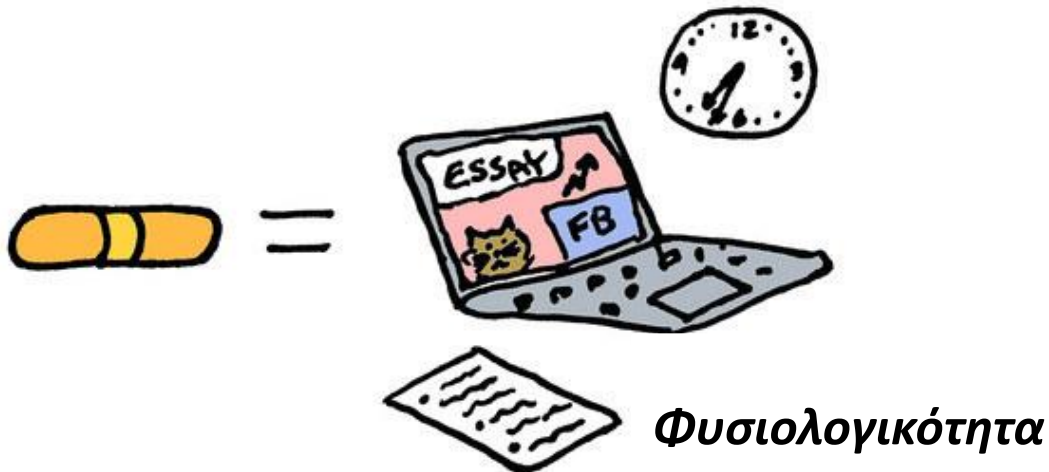


**Τι πιστεύουν οι άνθρωποι ότι κάνει η φαρμακευτική αγωγή**



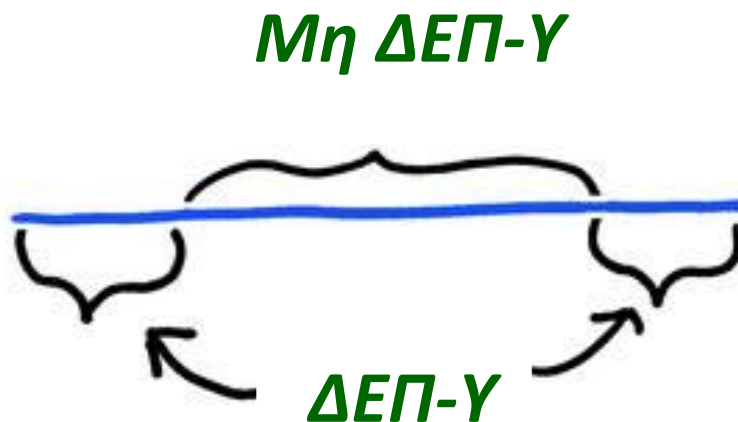
**Η φαρμακευτική αγωγή μπορεί να βοηθήσει τα περισσότερα παιδιά και ενήλικες, αλλά όχι με τον τρόπο που οι περισσότεροι άνθρωποι φαντάζονται και υποθέτουν.**

**Τι κάνει ουσιαστικά η φαρμακευτική αγωγή**



Όταν πρέπει να οργανωθεί το παιδί ή ο ενήλικας με ΔΕΠ-Υ, υπάρχει πιθανότητα είτε να οργανωθεί υπερβολικά ή να μη μπορέσει καθόλου.

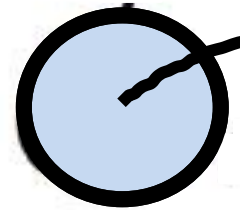
Υπερβολικά  
οργανωμένο /  
έμμοно



Εντελώς  
αποδιοργα-  
νωμένο



**Πάρα πολύ συχνά, τα άτομα με ΔΕΠ-Υ έχουν πολύ περισσότερες ιδέες από όσες μπορούν να διαχειριστούν και να πραγματοποιήσουν.**



**ΣΤΗΝ ΟΥΣΙΑ ΤΑ ΣΧΕΔΙΑ**

**ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΟΥΤΕ  
ΑΡΧΗ ΟΥΤΕ ΤΕΛΟΣ**

**Τα άτομα με ΔΕΠ-Υ  
είναι ακριβώς όπως  
όλοι οι άλλοι. Απλά  
για αυτά τα άτομα,  
ορισμένα  
πράγματα είναι  
πιο δύσκολα ...**

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ  
ΧΡΟΝΟΥ

ΒΡΑΧΥ-  
ΠΡΟΘΕΣΜΗ  
ΜΝΗΜΗ

ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ  
ΗΡΕΜΙΑΣ

ΙΕΡΑΡΧΗΣΗ  
ΑΝΑΓΚΩΝ

ΕΠΙΛΥΣΗ  
ΠΡΟΒΛΗΜ  
ΑΤΩΝ

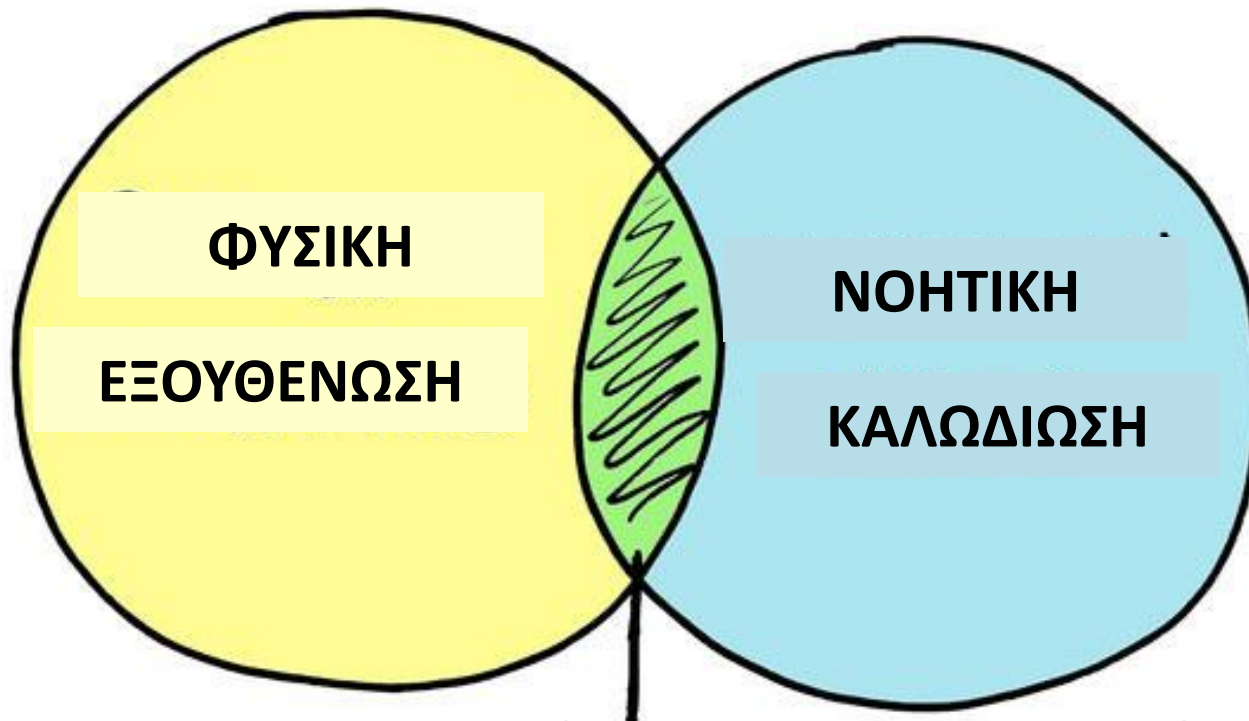
ΣΚΕΨΗ  
ΚΙΝΔΥΝΩΝ

ΠΡΟΣΑΡΜΟ-  
ΓΗ ΣΤΗΝ  
ΑΛΛΑΓΗ

ΣΚΕΨΗ «ΕΞΩ  
ΑΠΟ ΤΟ ΚΟΥΤΙ»  
("outside the  
box")

**ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΦΑΙΝΟΝΤΑΙ ΤΡΟΜΕΡΑ ΣΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΔΕΠ-Υ**

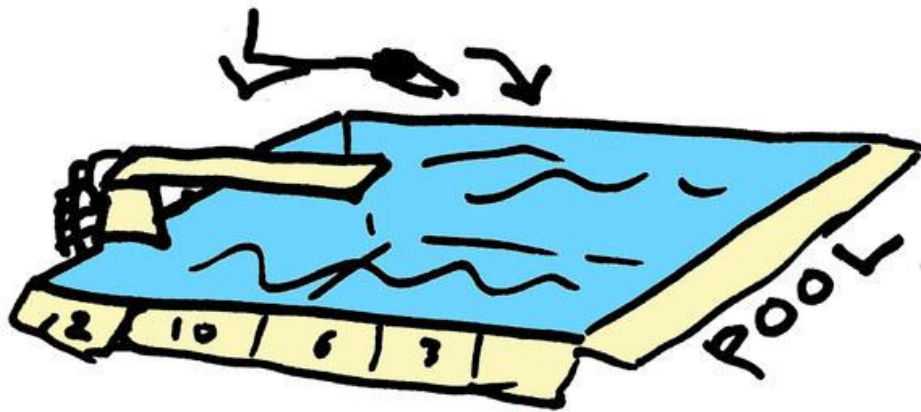
**Μπορεί να είναι πολύ δύσκολο και ένας σκληρός αγώνας το παιδί ή ο ενήλικας με ΔΕΠ-Υ να πέσουν για ύπνο ή να κοιμηθούν.**



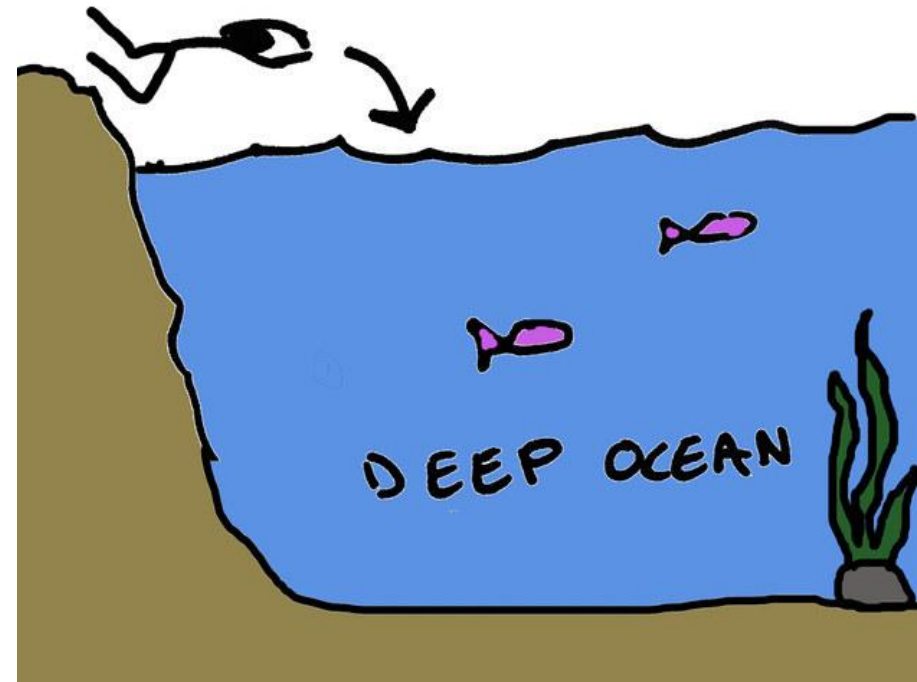
**Προσπαθώντας να κοιμηθεί  
(ζώνη ύπνου)**

**Τόσο τα παιδιά, όσο και οι ενήλικες με ΔΕΠ-Υ είναι περίπλοκοι, παρορμητικοί και ενστικτώδεις. Είναι πολύ εύκολο να χαθεί κάποιος μέσα στο κεφάλι τους και τις σκέψεις τους.**

*Βουτώντας στο μυαλό κάποιου χωρίς ΔΕΠ-Υ*

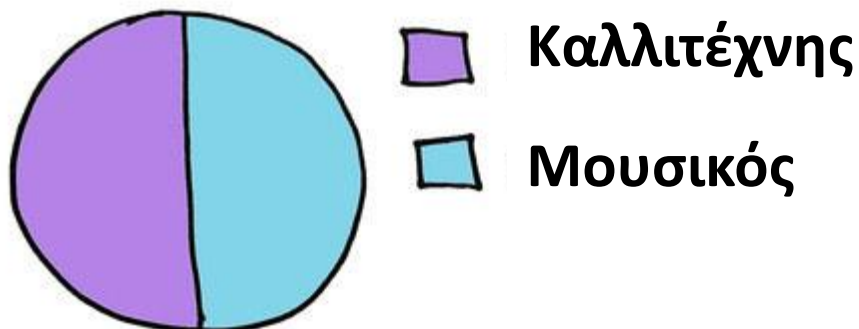


*Βουτώντας στο μυαλό κάποιου με ΔΕΠ-Υ*

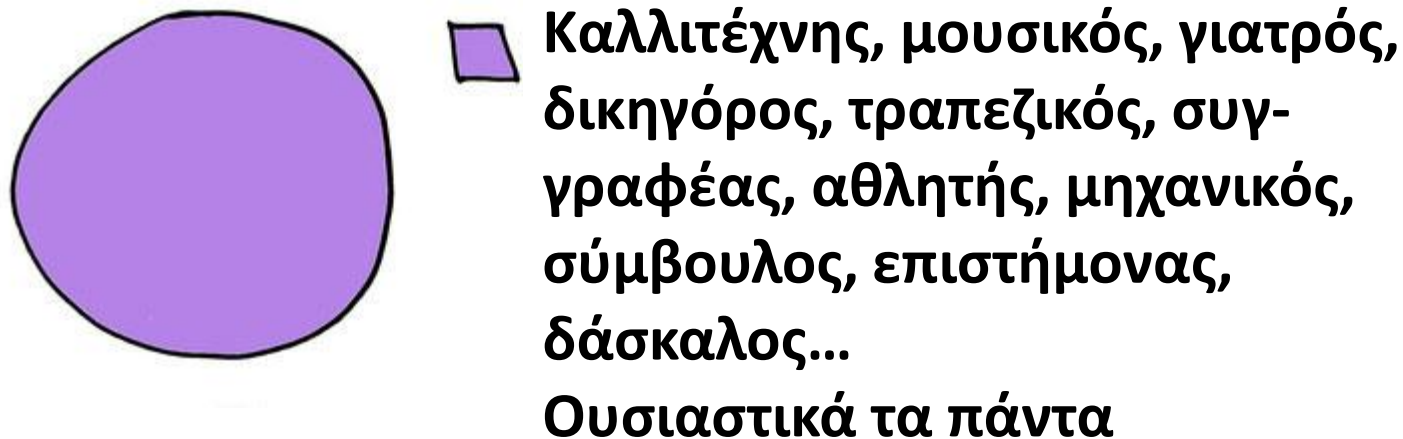


**Δεν είναι υποχρεωτικό ότι οι άνθρωποι με ΔΕΠ-Υ θα ακολουθήσουν μόνο συγκεκριμένες επαγγελματικές καριέρες όπως πιστευόταν παλαιότερα.**

### «Καριέρες για τους ΔΕΠ-Υ»



### Καριέρες για τους ΔΕΠ-Υ



**Και είναι πραγματικά υπέροχο όταν μπορέσουν τα άτομα του περιβάλλοντος του ατόμου με ΔΕΠ-Υ να σκεφτεί .....**

***Πράγματα που θα ήθελε το άτομο με ΔΕΠ-Υ να ακούσει***

