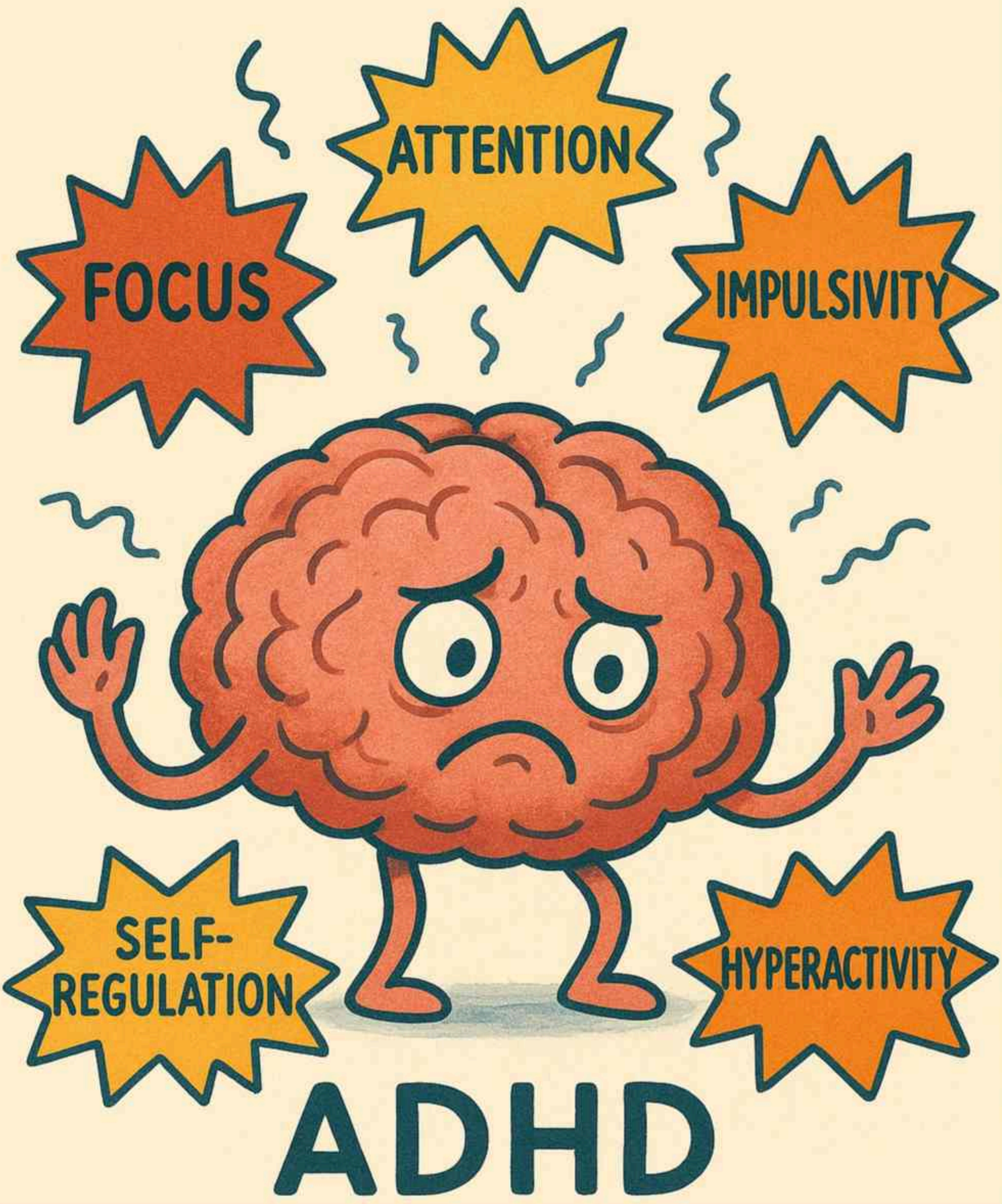
Οδηγός Ισορροπίας
&
Συγκέντρωσης
για Εφήβους και Ενήλικες με ΔΕΠ-Υ



Παπακυριακοπούλου Παναγιώτα
BSc εργοθεραπεύτρια, SI

Πρακτικές και στρατηγικές για μία πιο ήρεμη και παραγωγική καθημερινότητα

Εισαγωγή

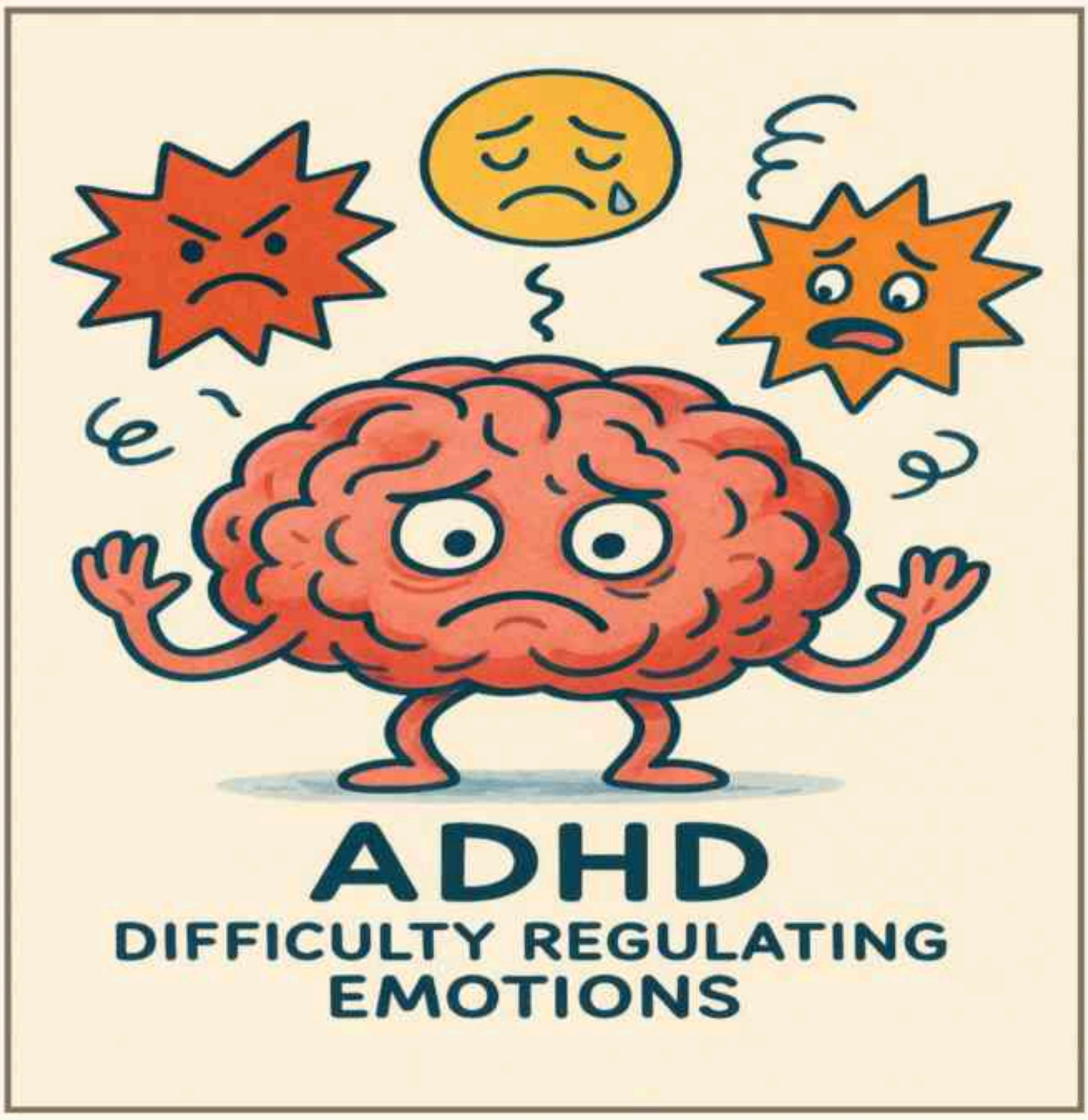
Η Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας (ΔΕΠ-Υ) είναι μια από τις πιο συχνές νευροαναπτυξιακές διαταραχές της εποχής μας. Παρότι αρχικά αναγνωρίζεται κυρίως στην παιδική ηλικία, επηρεάζει σημαντικό ποσοστό εφήβων και ενηλίκων, επηρεάζοντας όχι μόνο τη συγκέντρωση αλλά και τη συναισθηματική ισορροπία, τη διαχείριση χρόνου, την αυτοεκτίμηση και τη λειτουργικότητα στην καθημερινότητα. Ο παρών οδηγός δημιουργήθηκε με στόχο να προσφέρει έναν ολοκληρωμένο, πρακτικό και επιστημονικά τεκμηριωμένο χάρτη για τη βελτίωση της συγκέντρωσης και της εσωτερικής ισορροπίας των ατόμων με ΔΕΠ-Υ.
Η προσέγγιση είναι αρκετά απλή .
Κάθε ενότητα περιλαμβάνει αναλυτική εξήγηση του φαινομένου και στη συνέχεια εφαρμόσιμες στρατηγικές που μπορούν να προσαρμοστούν σε κάθε άτομο, είτε πρόκειται για έφηβο που προσπαθεί να οργανώσει τη σχολική του ρουτίνα είτε για ενήλικα που αγωνίζεται να διαχειριστεί τις πολλαπλές του υποχρεώσεις.

Κατανόηση της ΔΕΠ-Υ

Η ΔΕΠ-Υ δεν είναι θέμα τεμπελιάς (όπως συχνά αντιμετωπίζεται), έλλειψη θέλησης ή πειθαρχίας. Πρόκειται για μια διαφορά στη λειτουργία του εγκεφάλου που επηρεάζει βασικές εκτελεστικές λειτουργίες, όπως την ικανότητα σχεδιασμού, οργάνωσης, ρύθμισης συναισθημάτων και διατήρησης της προσοχής. Οι ερευνητές έχουν εντοπίσει ότι ο εγκέφαλος των ατόμων με ΔΕΠ-Υ παρουσιάζει διαφοροποιήσεις στη δραστηριότητα περιοχών που σχετίζονται με τον προμετωπιαίο φλοιό, τη ντοπαμίνη και τη νοραδρεναλίνη, οι οποίες εμπλέκονται στην επεξεργασία κινήτρων και ανταμοιβής.
Για τους εφήβους, αυτό μπορεί να εκδηλωθεί ως δυσκολία να παραμείνουν εστιασμένοι στο σχολείο ή να ολοκληρώσουν εργασίες χωρίς καθυστερήσεις. Για τους ενήλικες, οι προκλήσεις μπορεί να σχετίζονται με την οργάνωση καθημερινών υποχρεώσεων, τη διαχείριση χρόνου, την επαγγελματική απόδοση ή τη διατήρηση σταθερών σχέσεων. Παρόλα αυτά, η κατανόηση του τρόπου λειτουργίας του εγκεφάλου αποτελεί το πρώτο βήμα προς τη διαχείριση των δυσκολιών και την αξιοποίηση των δυνατοτήτων που συνοδεύουν τη ΔΕΠ-Υ — όπως η δημιουργικότητα, η ευελιξία και η πρωτοτυπία στη σκέψη.

Παπακυριακοπούλου Παναγιώτα
BSc εργοθεραπεύτρια, SI

Εσωτερική Ισορροπία και Συναισθηματική Ρύθμιση



Η ικανότητα να ρυθμίζουμε τα συναισθήματά μας είναι εξίσου σημαντική με τη διαχείριση του χρόνου και τη συγκέντρωση. Πολλοί έφηβοι και ενήλικες με ΔΕΠ-Υ βιώνουν έντονα συναισθήματα, τα οποία μπορεί να αλλάζουν απότομα και να επηρεάζουν τη συμπεριφορά τους. Η εκμάθηση στρατηγικών αυτορρύθμισης βοηθά στη μείωση του στρες, στην αύξηση της αυτοεπίγνωσης και στη βελτίωση των σχέσεων.

Μια απλή αλλά αποτελεσματική τεχνική είναι η ρύθμιση της αναπνοής. Η αργή, συνειδητή αναπνοή επηρεάζει άμεσα το νευρικό σύστημα και βοηθά στην επαναφορά του οργανισμού σε κατάσταση ηρεμίας.

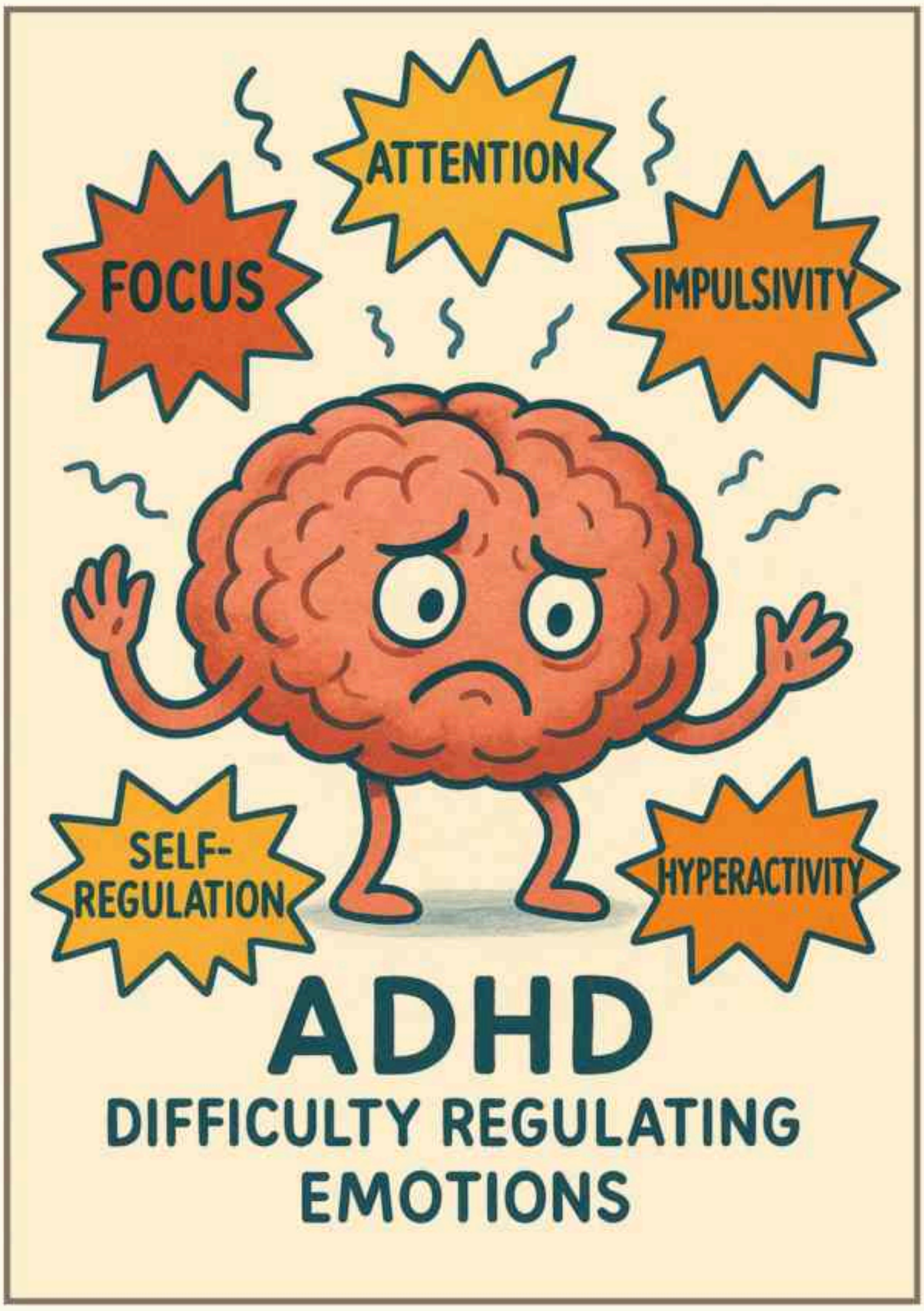
- Συνειδητή Αναπνοή 4-7-8: Εισπνοή για 4 δευτ., κράτημα για 7, εκπνοή για 8 δευτ.
- Τεχνική STOP (DBT): Stop – Take a breath – Observe – Proceed. (Σταματώ, παίρνω μια ανάσα, παρατηρώ και μετά συνεχίζω)

Η πρακτική του mindfulness, δηλαδή της ενσυνειδητότητας, βοηθά επίσης σημαντικά: όταν μαθαίνουμε να παρατηρούμε τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας χωρίς να τα κρίνουμε, αποκτούμε τη δύναμη να επιλέγουμε την αντίδρασή μας αντί να λειτουργούμε παρορμητικά.

Επίσης η δημιουργία μιας σταθερής ρουτίνας χαλάρωσης, όπως λίγα λεπτά ήπιας άσκησης, διατάσεις, ή μια βόλτα χωρίς κινητό, μπορεί να λειτουργήσει ως “κουμπί επαναφοράς”. Παράλληλα, η διατήρηση ενός ημερολογίου συναισθημάτων επιτρέπει την αναγνώριση μοτίβων — πότε αυξάνεται η ένταση, τι την προκαλεί, και ποιες πρακτικές βοηθούν στην εκτόνωση.

Παπακυριακοπούλου Παναγιώτα
BSc εργοθεραπεύτρια, SI

Στρατηγικές Συγκέντρωσης και Παραγωγικότητας



Η συγκέντρωση για ένα άτομο με ΔΕΠ-Υ είναι μια δεξιότητα που καλλιεργείται σταδιακά. Οι μεγάλες εργασίες πρέπει να «σπάνε» σε μικρά, διαχειρίσιμα βήματα. Ο εγκέφαλος της ΔΕΠ-Υ ανταποκρίνεται καλύτερα σε συχνές αλλαγές ρυθμού και σε καθαρή, οπτική ανατροφοδότηση. Η μέθοδος Pomodoro αποτελεί ένα εξαιρετικό εργαλείο: 20 λεπτά συγκεντρωμένης εργασίας ακολουθούμενα από σύντομο διάλειμμα 5 λεπτών. Η εναλλαγή αυτή βοηθά τον εγκέφαλο να διατηρεί ενδιαφέρον χωρίς να κουράζεται αλλα βελτιώνει και την νοητική εγρήγορση. Μετα απο 4 <<pomodoro>> (χρονικά διαστήματα 25 λεπτών) κάνεις ένα μεγαλύτερο διάλειμμα (15-20 λεπτών).

Αντίστοιχα, το σύστημα Time Blocking — η δέσμευση συγκεκριμένων ωρών για συγκεκριμένες δραστηριότητες — προσφέρει σαφή δομή στην ημέρα. Ουσιαστικά η μέθοδος βασίζεται στον χωρισμό της ημέρας σε μπλόκ χρόνου, καθένα απο τα οποία είναι αφιερωμένο σε μια συγκεκριμένη δραστηριότητα ή εργασία. Με αυτόν τον τρόπο κάθε φορά επικεντρώνεσαι σε μία εργασία σε συγκεκριμένο χρόνο μειώνοντας τους περισπασμούς και αυξάνοντας την αποδοτικότητα σου.
Η οργάνωση του χώρου είναι επίσης θεμελιώδης. Ένας καθαρός, φωτεινός και τακτοποιημένος χώρος μειώνει τους οπτικούς περισπασμούς και αυξάνει την ικανότητα συγκέντρωσης.

Παπακυριακοπούλου Παναγιώτα
BSc εργοθεραπεύτρια, SI

Οι υπενθυμίσεις, είτε μέσω εφαρμογών είτε μέσω ορατών σημειώσεων post it, βοηθούν να παραμένει η προσοχή προσανατολισμένη στους στόχους.
Η Αισθητηριακή Ρύθμιση απο την εργοθεραπευτική σκοπιά μπορεί να βοηθήσει ουσιαστικά το άτομο (Sensory Regulation – SI)
Μικρές αισθητηριακές παρεμβάσεις βοηθούν το νευρικό σύστημα να «ηρεμήσει», να ρυθμιστεί ή να «ενεργοποιηθεί»:
κίνηση, μουσική, επαφή με υφές, ή οσφρητικά ερεθίσματα(κεριά, αιθέρια έλαια) μπορούν να γίνουν σύμμαχοι μας.

Διατροφή, Ύπνος και Κίνηση

Η σωματική ισορροπία επηρεάζει άμεσα την ψυχική. Η σταθερή και ποιοτική διατροφή εξασφαλίζει συνεχή ροή ενέργειας στον εγκέφαλο, ενώ η άσκηση ενισχύει τη ντοπαμίνη και τη σεροτονίνη, βελτιώνοντας τη διάθεση και την εστίαση προσοχής . Συνιστάται η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε πρωτεΐνες και ωμέγα-3 λιπαρά, καθώς και η αποφυγή υπερβολικής κατανάλωσης ζάχαρης.
Ο ύπνος, τέλος, είναι θεμέλιος λίθος. Τα άτομα με ΔΕΠ-Υ συχνά δυσκολεύονται να κοιμηθούν ή να ξυπνήσουν σε σταθερές ώρες, με αποτέλεσμα κόπωση και μειωμένη συγκέντρωση. Η καθιέρωση μιας ήρεμης, επαναλαμβανόμενης βραδινής ρουτίνας (απομάκρυνση οθονών, ήπιο φως, μουσική χαλάρωσης) βοηθά σημαντικά σε εναν ποιοτικό καθημερινό ύπνο.

Κοινωνικές Δεξιότητες και Αυτοεκτίμηση

Η ΔΕΠ-Υ μπορεί να προκαλέσει αισθήματα ανεπάρκειας, ενοχής ή ντροπής, ειδικά όταν το άτομο συγκρίνει τον εαυτό του με άλλους που φαίνεται να «τα καταφέρνουν πιο εύκολα». Είναι κρίσιμο να γίνει αντιληπτό ότι ο εγκέφαλος με ΔΕΠ-Υ λειτουργεί διαφορετικά — δεν είναι λιγότερο ικανός, απλά διαφορετικός.
Η ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων ξεκινά από την επίγνωση: να αναγνωρίζεις πότε σε παρασύρει η παρόρμηση και να επιλέγεις να δώσεις χώρο στον εαυτό σου πριν αντιδράσεις. Η επικοινωνία βελτιώνεται όταν εκφράζεις καθαρά τις ανάγκες σου και χρησιμοποιείς θετικές διατυπώσεις. Η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης γίνεται μέσα από την αναγνώριση μικρών καθημερινών επιτυχιών, την επιβράβευση της προσπάθειας και όχι μόνο του αποτελέσματος.

Παπακυριακοπούλου Παναγιώτα
BSc εργοθεραπεύτρια, SI

Κοινωνικές Δεξιότητες και Αυτοεκτίμηση

Η ΔΕΠ-Υ μπορεί να προκαλέσει αισθήματα ανεπάρκειας, ενοχής ή ντροπής, ειδικά όταν το άτομο συγκρίνει τον εαυτό του με άλλους που φαίνεται να «τα καταφέρνουν πιο εύκολα». Είναι κρίσιμο να γίνει αντιληπτό ότι ο εγκέφαλος με ΔΕΠ-Υ λειτουργεί διαφορετικά — δεν είναι λιγότερο ικανός, απλά διαφορετικός.
Η ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων ξεκινά από την επίγνωση: να αναγνωρίζεις πότε σε παρασύρει η παρόρμηση και να επιλέγεις να δώσεις χώρο στον εαυτό σου πριν αντιδράσεις. Η επικοινωνία βελτιώνεται όταν εκφράζεις καθαρά τις ανάγκες σου και χρησιμοποιείς θετικές διατυπώσεις. Η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης γίνεται μέσα από την αναγνώριση μικρών καθημερινών επιτυχιών, την επιβράβευση της προσπάθειας και όχι μόνο του αποτελέσματος.

Εργαλεία και Πρακτικές Εφαρμογές

Η δημιουργία ημερήσιου ή εβδομαδιαίου προγράμματος βοηθά το άτομο να αποκτήσει αίσθηση ελέγχου. Οι πίνακες προτεραιοτήτων, τα planners και τα ημερολόγια διάθεσης(βλ. Παράρτημα 1) δεν είναι απλώς εργαλεία οργάνωσης — λειτουργούν ως οπτική ανατροφοδότηση της προόδου. Το να βλέπεις τη βελτίωσή σου, ενισχύει τη δέσμευση και την αυτοπεποίθηση.
Για τους εφήβους, ένα απλό πρόγραμμα μελέτης με ενδιάμεσα διαλείμματα (pomodoro) και ανταμοιβές λειτουργεί εξαιρετικά. Για τους ενήλικες, η χρήση ηλεκτρονικών εργαλείων διαχείρισης χρόνου ή εφαρμογών υπενθύμισης μπορεί να κάνει τη διαφορά. Σε κάθε περίπτωση, η συνέπεια και η αυτοπαρατήρηση είναι τα κλειδιά.



Παπακυριακοπούλου Παναγιώτα
BSc εργοθεραπεύτρια, SI

Συμπεράσματα



Η ΔΕΠ-Υ δεν είναι εμπόδιο, αλλά ένας διαφορετικός τρόπος αντίληψης του κόσμου. Με κατανόηση, καθοδήγηση και πρακτικά εργαλεία, μπορεί να γίνει πηγή δημιουργικότητας, ευαισθησίας και επινοητικότητας. Ο στόχος δεν είναι η «τελειότητα», αλλά η σταδιακή βελτίωση και η αποδοχή του εαυτού. Η πρόοδος έρχεται μέσα από μικρά, σταθερά βήματα. Με επιμονή και αγάπη προς τον εαυτό, η ισορροπία και η συγκέντρωση μπορούν να γίνουν καθημερινές δεξιότητες που ενισχύουν την ευεξία και τη χαρά της ζωής.

Παραρτημα 1

Εβδομαδιαίο Planner - Οργάνωση Εβδομάδας
Εβδομάδα: ____ / ____ / ____ έως ____ / ____ / ____

🎯 Στόχοι Εβδομάδας

1.
2.
3.

✅ Εκκρεμότητες / To-Do List

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Παπακυριακοπούλου Παναγιώτα
BSc εργοθεραπεύτρια, SI

Πρόγραμμα Εβδομάδας

ΩΡΑ	ΔΕΥΤ	ΤΡΙΤ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	ΚΥΡ
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							

Παπακυριακοπούλου Παναγιώτα
BSc εργοθεραπεύτρια, SI

🌟 Αναστοχασμός Εβδομάδας

Τι με βοήθησε αυτή την εβδομάδα:

Τι να προσέξω / Τι θα αλλάξω την επόμενη εβδομάδα:

Σημειώσεις / Σκέψεις:

Παράρτημα 2

Ημερομηνία	Διάθεση (1-5)	Ενέργεια Συγκέντρωση (1-5)	Ποιότητα Ύπνου (1-5)	Κύρια Συναισθήματα	Τι με βοήθησε σήμερα	Τι με δυσκόλεψε	Σχόλια Παρατηρήσεις
01/___							
02/___							
03/___							
04/___							
05/___							
06/___							
07/___							
08/___							

Παπακυριακοπούλου Παναγιώτα
BSc εργοθεραπεύτρια, SI

09/___							
10/___							
11/___							
12/___							
13/___							
14/___							
15/___							
16/___							
17/___							
18/___							
19/___							
20/___							
21/___							
22/___							
23/___							
24/___							

Παπακυριακοπούλου Παναγιώτα
BSc εργοθεραπεύτρια, SI

25/___							
26/___							
27/___							
28/___							
29/___							
30/___							
31/___							

Ο οδηγός συντάχτηκε απο :
Παπακυριακοπούλου Παναγιώτα
BSc Εργοθεραπεύτρια, SI
Επιστημονική Υπεύθυνη Αναπνοής
Απόφοιτος Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής (Πρώην Α.Τ.Ε.Ι ΑΘΗΝΑΣ)

ΑΝΑΠΝΟΗ
Κέντρο Ειδικών Θεραπειών
Παιδιών και Ενηλίκων

@2025 Παπακυριακοπούλου Παναγιώτα .Όλα τα δικαιώματα διατηρούνται. Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αντιγραφή,η αναπαραγωγή, ή διανομή του παρόντος οδηγού χωρίς έγγραφη άδεια της συγγραφέως.
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or distributed without the prior written permission of the author.

Παπακυριακοπούλου Παναγιώτα
BSc εργοθεραπεύτρια, SI