







## Colophon

Saage Media GmbH  
c/o SpinLab – The HHL Accelerator  
Spinnereistraße 7  
04179 Leipzig, Germany  
E-Mail: contact@SaageMedia.com  
Web: [www.SaageMedia.com](http://www.SaageMedia.com)  
Commercial Register: Local Court Leipzig, HRB 42755 (Handelsregister: Amtsgericht Leipzig, HRB 42755)  
Managing Director: Rico Saage (Geschäftsführer)  
VAT ID Number: DE369527893 (USt-IdNr.)

Editore: Saage Media GmbH

Pubblicazione: 02.2025

Design della copertina: Saage Media GmbH

ISBN Brossura (it): 978-3-384-53054-7

ISBN Ebook (it): 978-3-384-53055-4

## Note legali / Avvisi

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta, memorizzata o trasmessa senza l'autorizzazione scritta dell'editore.

I link esterni e i riferimenti alle fonti elencati in questo libro sono stati verificati al momento della pubblicazione. L'autore non ha alcuna influenza sulla progettazione e sui contenuti attuali e futuri delle pagine collegate. Il fornitore del sito web collegato è l'unico responsabile per contenuti illegali, errati o incompleti e per danni derivanti dall'uso o dal mancato uso delle informazioni, non chi fa riferimento alla rispettiva pubblicazione tramite link. Tutte le fonti esterne utilizzate sono elencate nella bibliografia. Nonostante l'accurato controllo dei contenuti, non ci assumiamo alcuna responsabilità per i contenuti di fonti esterne. Gli operatori delle fonti citate sono gli unici responsabili del loro contenuto. Immagini e fonti di terzi sono contrassegnate come tali. La riproduzione, l'elaborazione, la distribuzione e qualsiasi tipo di sfruttamento al di fuori dei limiti del diritto d'autore richiedono il consenso scritto dell'autore o del creatore.

Questo libro è stato tradotto dal tedesco. Non si possono escludere completamente deviazioni dall'originale o errori di traduzione. Tutte le fonti citate nel libro sono disponibili in inglese. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per eventuali imprecisioni o malintesi di contenuto derivanti dalla traduzione.

I dati nei diagrammi che non sono esplicitamente contrassegnati con una fonte non si basano su studi ma sono ipotesi non vincolanti per una migliore visualizzazione.

Questo libro è stato creato utilizzando l'Intelligenza Artificiale (IA) e altri strumenti. Tra le altre cose, sono stati utilizzati strumenti per la ricerca, la scrittura/editing e la generazione di illustrazioni decorative. Nonostante i controlli, non si possono escludere completamente gli errori. Vorremmo sottolineare che l'uso dell'IA serve come strumento di supporto per offrire ai nostri lettori un'esperienza di lettura di alta qualità e stimolante.

I riferimenti e le citazioni contenuti in questo libro sono stati accuratamente ricercati e riprodotti nel loro significato. L'interpretazione e la presentazione del contenuto citato riflettono la comprensione dell'autore e non necessariamente corrispondono all'intenzione o all'opinione degli autori originali. Per le citazioni parafrasate, le dichiarazioni principali delle fonti originali sono state incorporate nel contesto di quest'opera secondo le migliori conoscenze e convinzioni, ma possono deviare dalle formulazioni originali e dalle sfumature di significato a causa del trasferimento e della semplificazione. Tutte le fonti utilizzate sono completamente elencate nella bibliografia e possono essere lette lì nell'originale. La responsabilità dell'interpretazione e dell'incorporazione contestuale del contenuto citato è dell'autore di questo libro. Per domande scientifiche e informazioni dettagliate, si raccomanda di consultare le fonti originali. L'autore si è sforzato di presentare argomenti scientifici complessi in modo generalmente comprensibile. Non si possono escludere semplificazioni e generalizzazioni. Non può essere fornita alcuna garanzia per l'accuratezza tecnica e la completezza delle presentazioni semplificate. La riproduzione parafrasata di citazioni e scoperte scientifiche viene effettuata coscientemente in conformità con la legge sulle citazioni secondo § 51 UrhG e tutte le disposizioni pertinenti sul diritto d'autore di altri paesi. Quando si semplifica, trasferisce e possibilmente traduce contenuto scientifico in un linguaggio generalmente comprensibile, si possono perdere sfumature di significato e dettagli tecnici. L'autore non rivendica diritti sulle opere citate e rispetta tutti i diritti d'autore degli autori originali. Se viene rilevato un uso non autorizzato, l'autore chiede di essere informato per prendere le misure appropriate. Per scopi accademici e quando utilizzato come riferimento scientifico, si raccomanda espressamente di consultare le fonti originali. La presentazione semplificata serve esclusivamente per informazione scientifica popolare.

Le informazioni contenute in questo libro sul tema dell'ADHD nelle donne sono state accuratamente ricercate e compilate secondo la migliore conoscenza e coscienza. Tuttavia, le scoperte scientifiche e gli approcci terapeutici nel campo dell'ADHD possono evolversi continuamente. Questo libro non sostituisce una diagnosi, consulenza o trattamento medico, psichiatrico o psicoterapeutico professionale. In caso di sospetto di ADHD o di una diagnosi già esistente, è fondamentale consultare medici specialisti o terapeuti qualificati. Le strategie presentate per l'auto-organizzazione e la gestione quotidiana devono essere intese come un complemento al trattamento professionale. L'implementazione dei metodi descritti avviene sotto la propria responsabilità. Si esclude ogni responsabilità per eventuali svantaggi o danni derivanti dall'applicazione delle informazioni presentate in questo libro. Tutti i farmaci, le forme di terapia e gli approcci di trattamento menzionati nel libro devono essere concordati individualmente con i medici curanti. Le indicazioni di dosaggio e le raccomandazioni di trattamento possono variare e devono sempre essere discusse con professionisti del settore. Gli studi citati, i risultati della ricerca e le dichiarazioni degli esperti sono elencati nella bibliografia. Tutti i marchi e i segni distintivi menzionati sono soggetti senza riserve alle disposizioni della legge sui marchi vigente e ai diritti di proprietà dei rispettivi proprietari registrati.

Bendis Saage

# **ADHD nelle Donne: Guida Completa per Donne e Ragazze con ADHD**

**Strategie pratiche per la diagnosi, la gestione  
quotidiana e il successo professionale nelle  
donne adulte con ADHD**

62 Fonti  
42 Diagrammi  
38 Immagini  
7 Illustrazioni

**Cari lettori,**

vi ringraziamo di cuore per aver scelto questo libro. Con la vostra scelta ci avete dato non solo la vostra fiducia, ma anche parte del vostro prezioso tempo. Lo apprezziamo molto.

ADHD nelle donne viene spesso trascurato o diagnosticato erroneamente, con conseguenze significative per le persone interessate. Questo libro specialistico mette in luce le sfide specifiche delle donne con ADHD e illustra come il disturbo si manifesti nell'aspetto femminile. Dalla corretta diagnosi a strategie pratiche per la vita quotidiana, fino alla gestione efficace delle relazioni e della vita professionale, tutti gli aspetti rilevanti vengono trattati in modo pratico. Le lettrici ricevono raccomandazioni concrete per una migliore auto-organizzazione e strategie basate su evidenze per affrontare le sfide tipiche dell'ADHD. Il libro non solo trasmette conoscenze specialistiche, ma supporta anche nel riconoscere e utilizzare consapevolmente le proprie forze. Una guida ben fondata che aiuta le persone interessate e i loro familiari a comprendere meglio l'ADHD nelle donne e a gestirlo con successo. Scoprirete nuove prospettive e soluzioni pratiche per una vita autodeterminata con l'ADHD.

Questa guida fornisce informazioni comprensibili e pratiche su un argomento complesso. Grazie a strumenti digitali autoprodotti che utilizzano anche reti neurali, siamo stati in grado di condurre ricerche approfondite. I contenuti sono stati strutturati in modo ottimale e sviluppati fino alla versione finale per fornire una panoramica ben fondata e facilmente accessibile. Il risultato: ottieni una visione completa e benefici di spiegazioni chiare ed esempi illustrativi. Anche il design visivo è stato ottimizzato attraverso questo metodo avanzato in modo da poter cogliere e utilizzare rapidamente le informazioni.

Ci impegniamo per la massima precisione, ma siamo grati per qualsiasi segnalazione di possibili errori. Visitate il nostro sito web per trovare le ultime correzioni e aggiunte a questo libro. Queste saranno incorporate anche nelle edizioni future.

Speriamo che vi piaccia leggere e scoprire cose nuove! Se avete suggerimenti, critiche o domande, attendiamo il vostro feedback. Solo attraverso uno scambio attivo con voi lettori le future edizioni e opere potranno diventare ancora migliori. Restate curiosi!

## **Bendis Saage**

Saage Media GmbH - Squadra

- [www.SaageBooks.com/it](http://www.SaageBooks.com/it)
- [support@saagimedia.com](mailto:support@saagimedia.com)
- Spinnereistraße 7 - c/o SpinLab – The HHL Accelerator, 04179 Leipzig, Germany

## Accesso rapido alla conoscenza

Per garantire un'esperienza di lettura ottimale, desideriamo familiarizzarvi con le caratteristiche principali di questo libro:

- **Struttura Modulare:** Ogni capitolo è autonomo e può essere letto indipendentemente dagli altri.
- **Ricerca Approfondita:** Tutti i capitoli si basano su ricerche approfondite e sono supportati da riferimenti scientifici. I dati mostrati nei diagrammi servono per una migliore visualizzazione e si basano su ipotesi, non sui dati forniti nelle fonti. Un elenco completo delle fonti e dei crediti delle immagini si trova nell'appendice.
- **Terminologia Chiara:** I termini tecnici sottolineati sono spiegati nel glossario.
- **Riassunti dei Capitoli:** Alla fine di ogni capitolo troverete riassunti concisi che vi daranno una panoramica dei punti chiave.
- **Raccomandazioni Concrete:** Ogni sottocapitolo si conclude con un elenco di consigli specifici per aiutarvi a mettere in pratica ciò che avete imparato.

## Materiali bonus aggiuntivi sul nostro sito web

Sul nostro sito web pianifichiamo di mettere a disposizione i seguenti materiali esclusivi:

- Contenuti bonus e capitoli aggiuntivi
- Un riepilogo complessivo compatto
- Una versione radiodrammatica. (In pianificazione)

Il sito web è attualmente in costruzione.



[www.SaageBooks.com/it/adhd\\_nelle\\_donne-bonus-U6PLAC](http://www.SaageBooks.com/it/adhd_nelle_donne-bonus-U6PLAC)



# Indice

- 1. Particolarità dell'ADHD femminile
  - 1. 1 Manifestazioni nel corso della vita
    - Manifestazione nell'infanzia
    - Cambiamenti nella pubertà
    - Caratteristiche nell'età adulta
  - 1. 2 Caratteristiche specifiche di genere
    - Sintomi interiorizzati
    - Strategie di compensazione
    - Influenze ormonali
  - 1. 3 Aspetti sociali
    - Aspettative di ruolo
    - Sfide professionali
    - Relazioni sociali

- 2. Diagnostica e chiarimento
  - 2. 1 Particolarità diagnostiche
    - Quadri sintomatici femminili
    - Comorbidità
    - Diagnosi differenziale
  - 2. 2 Procedure diagnostiche
    - Osservazione del comportamento
    - Test psicologici
    - Anamnesi dello sviluppo
  - 2. 3 Supporto professionale
    - Assistenza medica specialistica
    - Offerte psicoterapeutiche
    - Trattamento multimodale

- 3. Strategie di auto-aiuto
  - 3. 1 Organizzazione quotidiana
    - Aiuti alla strutturazione
    - Gestione del tempo
    - Gestione della casa
  - 3. 2 Regolazione delle emozioni
    - Riduzione dello stress
    - Controllo degli impulsi
    - Cura di sé
  - 3. 3 Competenze sociali
    - Tecniche di comunicazione
    - Gestione dei conflitti

- 4. Integrazione professionale
  - 4. 1 Organizzazione del posto di lavoro
    - Adattamento ergonomico
    - Riduzione degli stimoli
    - Ottimizzazione del flusso di lavoro
  - 4. 2 Ottimizzazione delle prestazioni
    - Tecniche di concentrazione
    - Priorità dei compiti
    - Gestione delle pause
  - 4. 3 Pianificazione della carriera
    - Analisi dei punti di forza
    - Opportunità di formazione continua
    - Strategie di candidatura

- 5. Coppia e famiglia
  - 5. 1 Gestione della relazione
    - Modelli di comunicazione
    - Distribuzione dei ruoli
    - Gestione dei conflitti
  - 5. 2 Organizzazione familiare
    - Competenze genitoriali
    - Strutturazione della vita quotidiana
  - 5. 3 Reti di supporto
    - Risorse familiari
    - Reti sociali
    - Aiuti professionali
- Fonti
- Fonti delle immagini

## 1. Particolarità dell'ADHD femminile

**P**erché l'ADHD è stato a lungo percepito come un "disturbo maschile" tipico? La ricerca degli ultimi decenni mostra un quadro decisamente più sfumato del disturbo da deficit di attenzione e iperattività. Dall'infanzia fino all'età adulta, l'ADHD si presenta nelle donne spesso in modo diverso rispetto agli uomini - più sottile, ma non meno gravoso. Le aspettative sociali e le strategie di coping apprese contribuiscono al fatto che molte persone colpite riconoscono il loro ADHD solo in età avanzata. In questo capitolo esaminiamo le specifiche forme di espressione e le sfide che l'ADHD comporta per le donne.



## 1. 1 Manifestazioni nel corso della vita

**A**

DHD nelle donne si manifesta in modo diverso nel corso della vita, influenzando la quotidianità e la carriera, e spesso complicando la diagnosi. Dall'infanzia all'età adulta, i sintomi cambiano: sogni distratti possono trasformarsi in problemi di concentrazione e disregolazione emotiva, mentre l'irrequietezza e l'ansia caratterizzano la vita quotidiana. Le sfide nella vita professionale e privata, in particolare a causa di doppi oneri, portano spesso a sovraccarico e dubbi su se stessi. Le interazioni tra ADHD e cambiamenti ormonali, in particolare durante la pubertà e l'età adulta, influenzano ulteriormente la sintomatologia. Questo complica lo sviluppo di strategie di coping adeguate. Questo capitolo mette in luce le specifiche manifestazioni dell'ADHD nel corso della vita femminile, offrendo così un passo importante verso una maggiore comprensione e autodeterminazione.

*ADHD nelle donne cambia nel corso della vita, passando da sintomi internalizzati nell'infanzia a influenze ormonali durante la pubertà, fino a sfide nell'età adulta come l'irrequietezza interiore e la disregolazione emotiva. Una diagnosi precoce e un supporto continuo sono fondamentali per lo sviluppo di strategie di coping individuali e una vita appagante.*

## Manifestazione nell'infanzia

 'ADHD nelle ragazze si manifesta spesso in modo diverso rispetto ai ragazzi durante l'infanzia. Mentre i ragazzi tendono a distinguersi per comportamenti esterni e dirompenti come impulsività e iperattività, le ragazze tendono a internalizzare i sintomi. [s1] L'inattenzione, le difficoltà di concentrazione e la dysregolazione emotiva possono manifestarsi nelle ragazze, ad esempio, sotto forma di problemi di organizzazione, gestione del tempo e motivazione. [s2] Appaiono sognanti, riservate o timide. Questo comportamento "meno evidente" porta a una diagnosi dell'ADHD nelle ragazze meno frequente rispetto ai ragazzi. [s1] [s3] Una ragazza che sogna in silenzio durante la lezione e non soddisfa le aspettative passa inosservata rispetto a un ragazzo che corre in giro e interrompe. Lo sviluppo di meccanismi di coping per mascherare i sintomi contribuisce ulteriormente a una diagnosi tardiva. [s2] [s1] Le ragazze con ADHD possono, ad esempio, cercare di compensare le loro difficoltà di concentrazione attraverso un perfezionismo eccessivo, il che porta a frustrazione e esaurimento a lungo termine. Le conseguenze dell'ADHD non riconosciuto e non trattato possono essere gravi per le ragazze. Sperimentano più frequentemente isolamento sociale, difficoltà a stabilire e mantenere amicizie e sviluppano una bassa autostima. [s2] [s1] [s3] L'esperienza costante di non soddisfare le aspettative intensifica sentimenti di fallimento e dubbi su se stesse. Inoltre, l'ADHD nelle ragazze è spesso associato a disturbi comorbidì come ansia e depressione. [s1] Questi oneri aggiuntivi possono aggravare ulteriormente la problematica e compromettere significativamente la qualità della vita delle interessate. La diagnosi tardiva e il lungo percorso di sofferenza portano a un persistente senso di inadeguatezza e stress psicologico, le cui radici risiedono nell'infanzia. [s3] Con una diagnosi precoce e un adeguato supporto, le ragazze con ADHD possono imparare a sfruttare i loro punti di forza e affrontare le loro difficoltà. Le aggressioni possono manifestarsi nell'infanzia con l'ADHD, ma non sono specifiche per il genere e seguono un certo

sviluppo. [s4] Nei bambini piccoli, i comportamenti aggressivi si manifestano spesso fisicamente, come urlare, mordere o calciare. Durante l'età scolare, aumentano le aggressioni verbali come il bullismo e il mobbing, mentre le aggressioni fisiche diminuiscono. Nell'adolescenza, il comportamento aggressivo può diventare più grave e, nei casi estremi, portare alla violenza. È importante non considerare il comportamento aggressivo come un sintomo isolato, ma valutarlo nel contesto dello sviluppo complessivo e delle possibili malattie concomitanti.



*Adolescenza* [i1]

## Utile sapere

### **Disturbi comorbidi**

La coesistenza dell'ADHD con altre malattie mentali come disturbi d'ansia, depressione o disturbi alimentari. Queste malattie aggiuntive possono intensificare le sfide quotidiane e rendere il trattamento più complesso.

### **Dysregolazione emotiva**

Difficoltà nella gestione e regolazione delle emozioni, che possono manifestarsi in sbalzi d'umore, irritabilità aumentata e reazioni emotive intense. Questo può portare a problemi nelle relazioni sociali e nel contesto lavorativo nel corso della vita.

### **Internalizzare**

Con l'ADHD, le ragazze possono tendere a dirigere i loro sintomi verso l'interno, piuttosto che mostrarli all'esterno. Questo può manifestarsi sotto forma di rimuginare, ansie o ritiro sociale, rendendo spesso difficile la diagnosi.

### **Meccanismi di coping**

Strategie che le donne con ADHD sviluppano per affrontare le sfide quotidiane e compensare i sintomi. Queste strategie possono essere utili, ma possono anche portare a un ulteriore stress e esaurimento se non sono sostenibili.