
ΔΕΠΥ & Επαγγελματική Εξουθένωση

Μια Επιστημονική Προσέγγιση στην Αόρατη Σχέση μεταξύ ADHD και Burnout

Αναστασία Τζημαγιώργη 🧚‍♀️ BSc Ψυχολογία, Α.Π.Θ.

✨ MEd Ειδική Αγωγή και Εκπαίδευση, UNIC

🌈 Εκπ. Συνθετικής Ψυχοθεραπείας, ΕΚΙΣΥΠ

Σε συνεργασία με το ADHD CYPRUS



Μέρος 1ο: Κατανοώντας τη ΔΕΠΥ στους Ενήλικες

Η πολυπλοκότητα της νευροδιαφορετικότητας πέρα από τους παιδικούς
μύθους

ΔΕΠΥ: Πέρα από την Υπερκινητικότητα

Δυσκολίες Εκτελεστικών Λειτουργιών

Executive Dysfunction

Αφορά τις γνωστικές διεργασίες που μας επιτρέπουν να οργανωνόμαστε, να ξεκινάμε εργασίες, να ιεραρχούμε προτεραιότητες, να διαχειριζόμαστε τον χρόνο και να επιτυγχάνουμε στόχους χωρίς πρόωρη εξάντληση.

Συναισθηματική Απορρύθμιση

Emotional Dysregulation

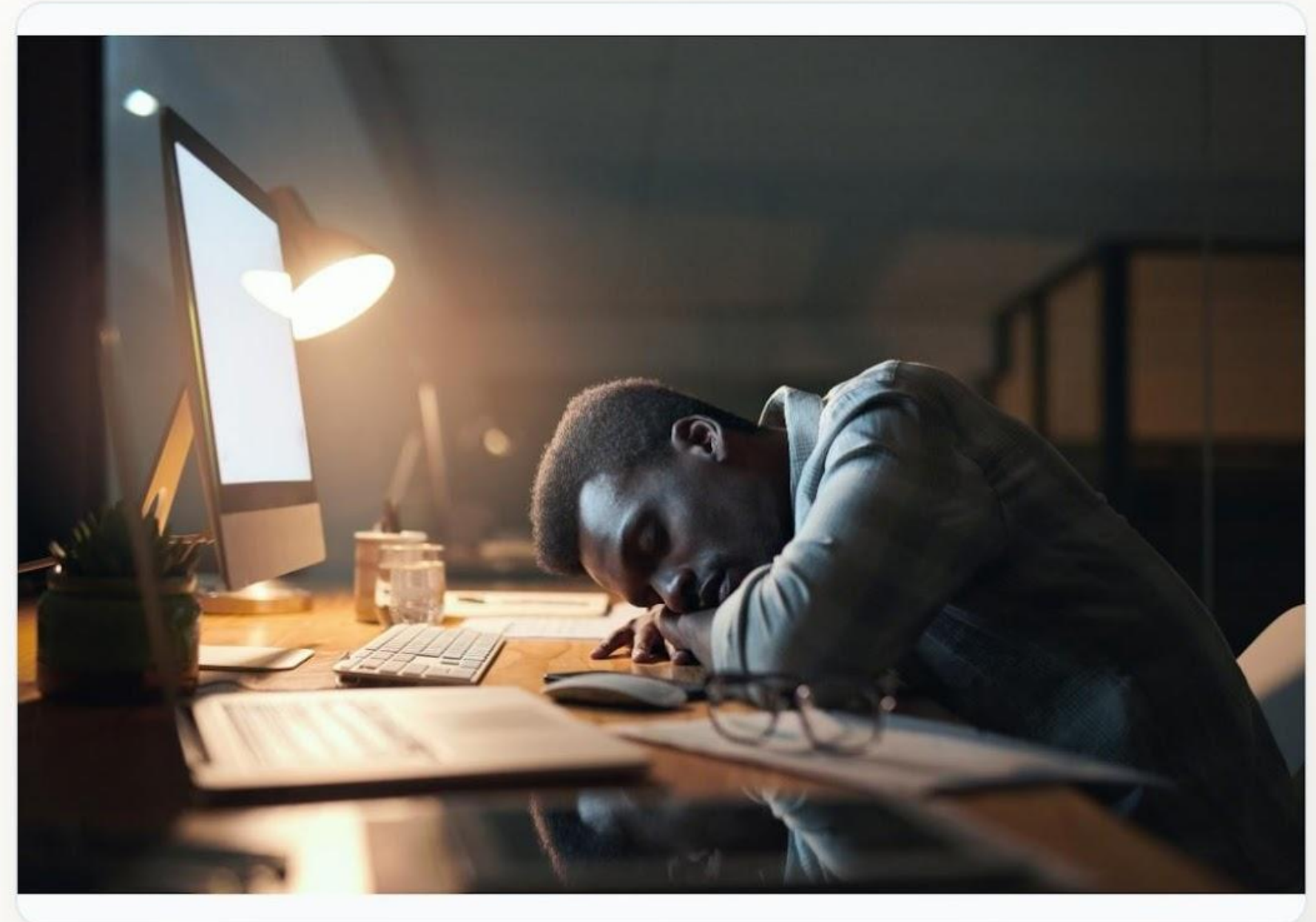
Δυσκολία στη ρύθμιση της έντασης και της διάρκειας των συναισθηματικών αποκρίσεων. Τα άτομα βιώνουν συνεχή "νοητικό θόρυβο" και δυσκολεύονται να φιλτράρουν τα εσωτερικά και εξωτερικά ερεθίσματα.

Η Αόρατη Υπερπροσπάθεια & το Masking

Η "Μάσκα" της Προσαρμογής

Πολλά άτομα με ΔΕΠΥ αναπτύσσουν **masking** (προσπάθεια απόκρυψης δυσκολιών) για να ανταποκριθούν στις προσδοκίες των άλλων. Αυτό περιλαμβάνει:




- **Υπεραντιστάθμιση:** Υπερβολικός έλεγχος, τελειοθηρία και εξαντλητική προετοιμασία.
- **Κρυφές Θυσίες:** Ξενύχτια και εργασία σε ώρες ανάπαυσης για να "καλυφθούν" ελλείμματα οργάνωσης.
- **Εσωτερικό Κόστος:** Ενώ εξωτερικά το άτομο δείχνει εξαιρετικά λειτουργικό, εσωτερικά βιώνει βαθιά εξάντληση.



Μέρος 2ο: Η Ανατομία του Burnout

Τι συμβαίνει όταν το νευρικό μας σύστημα ξεπερνά τα όρια αντοχής του;

Τα 3 Συστατικά Στοιχεία του Burnout

-  **Χρόνια Εξάντληση (Physical & Emotional Exhaustion):** Δεν πρόκειται για απλή κούραση που περνάει με έναν ύπνο. Είναι μια βαθιά, συστηματική αποστράγγιση των ενεργειακών αποθεμάτων του οργανισμού.
-  **Αποστασιοποίηση / Συναισθηματική Αποσύνδεση (Depersonalization):** Ένας αμυντικός μηχανισμός όπου το άτομο αποστασιοποιείται συναισθηματικά από τη δουλειά του, τους συναδέλφους ή τους πελάτες του προκειμένου να προστατευθεί.
-  **Αίσθηση Μειωμένης Αποτελεσματικότητας (Reduced Personal Accomplishment):** Η αίσθηση ότι όση προσπάθεια κι αν καταβληθεί, το αποτέλεσμα δεν είναι ποτέ αρκετό, οδηγώντας σε απώλεια επαγγελματικής αυτοεκτίμησης.

Πώς Αναγνωρίζεται το ADHD Burnout;

Γνωστικά & Συμπεριφορικά Σημάδια

- **Task Paralysis (Παράλυση Απόφασης):** Κοιτάζεις την οθόνη επί ώρες, ανίκανος/η να ξεκινήσεις ακόμα και την πιο απλή εργασία.
- **Skill Regression (Απώλεια Δεξιοτήτων):** Ξαφνική δυσκολία σε πράγματα που έκανες πάντα εύκολα (π.χ. απάντηση σε ένα email, προγραμματισμός).
- **"Παραγωγική" Αναβλητικότητα:** Καθαρίζεις μανιωδώς το γραφείο ή αρχειοθετείς για να αποφύγεις το άγχος της κύριας εργασίας.

Σωματικά & Συναισθηματικά Σημάδια

- **Wired but Tired (Υπερδιέγερση & Εξάντληση):** Το σώμα είναι εξαντλημένο, αλλά το μυαλό "τρέχει" τόσο πολύ που εμποδίζει τον ύπνο.
- **Sensory & Social Withdrawal:** Απομόνωση, αποφυγή μηνυμάτων και υπερευαισθησία σε θορύβους ή φώτα που παλαιότερα άντεχες.
- **Chronic Shame (Χρόνια Ντροπή):** Εσωτερικευμένη αυτοκριτική και η σκέψη "γιατί όλοι οι άλλοι τα καταφέρνουν κι εγώ όχι;".

Ο Κύκλος του ADHD Burnout



Στάδιο 1 έως 5: Η γραμμική συσσώρευση γνωστικού και νευρικού φορτίου που οδηγεί αναπόφευκτα στην κατάρρευση αν δεν υπάρξει έγκαιρη παρέμβαση.

Η Επιστημονική Τεκμηρίωση

3-6x

Μεγαλύτερος Κίνδυνος Burnout

Τι Δείχνουν οι Έρευνες (2024-2025)

Σύμφωνα με πρόσφατες κλινικές μελέτες, οι ενήλικες με ΔΕΠΥ εμφανίζουν επαγγελματική εξουθένωση με ρυθμό 3 έως 6 φορές υψηλότερο από τον γενικό πληθυσμό.

Σημαντικό εύρημα: Σχεδόν το 46% των ατόμων που νοσηλεύονται ή λαμβάνουν μακροχρόνια άδεια λόγω σοβαρού stress-induced exhaustion disorder, πληρούν τα κλινικά κριτήρια για αδιάγνωστη ΔΕΠΥ.

Γιατί η ΔΕΠΥ Αυξάνει το Burnout;



Executive Overload

Υπερφόρτωση Λειτουργιών

Η διαρκής προσπάθεια για οργάνωση, έναρξη εργασιών και διαχείριση του χρόνου (time blindness) καταναλώνει τεράστια αποθέματα νοητικής ενέργειας.



Sensory Overload

Αισθητηριακή Υπερφόρτωση

Η αδυναμία του εγκεφάλου να φιλτράρει τους θορύβους, τα οπτικά ερεθίσματα και τις πληροφορίες στο εργασιακό περιβάλλον προκαλεί γρήγορη εξάντληση.



Shame Cycle

Κύκλος της Ντροπής

Οι συνεχείς "αποτυχίες" οργάνωσης οδηγούν σε έντονη αυτοκριτική, ενοχές και μια προσπάθεια ευχαρίστησης των άλλων (people pleasing).

Βιωματική Άσκηση: Η Μπαταρία Μας

1. Έλεγχος Νοητικού Φορτίου

Interactive Audit (2 Λεπτά)

Σκεφτείτε την τελευταία εβδομάδα στη δουλειά σας. Πόση από την ενέργειά σας ξοδεύτηκε στο να **κάνετε τη δουλειά** και πόση στο να **οργανωθείτε, να συγκεντρωθείτε** ή να **κρύψετε** τις δυσκολίες σας (Masking);

2. Ερωτήματα Αναστοχασμού

Ειλικρινής Αξιολόγηση

- Αισθάνεστε "κουρασμένοι αλλά σε υπερδιέγερση" (wired but tired) ακόμη και μετά από ύπνο;
- Αποφεύγετε απλές καθημερινές εργασίες επειδή η έναρξή τους φαντάζει βουνό (Task Paralysis);

Μέρος 3ο: Στρατηγικές Ανάρρωσης

Μετάβαση από την εξουθενωτική υπερπροσπάθεια στη βιώσιμη
λειτουργικότητα

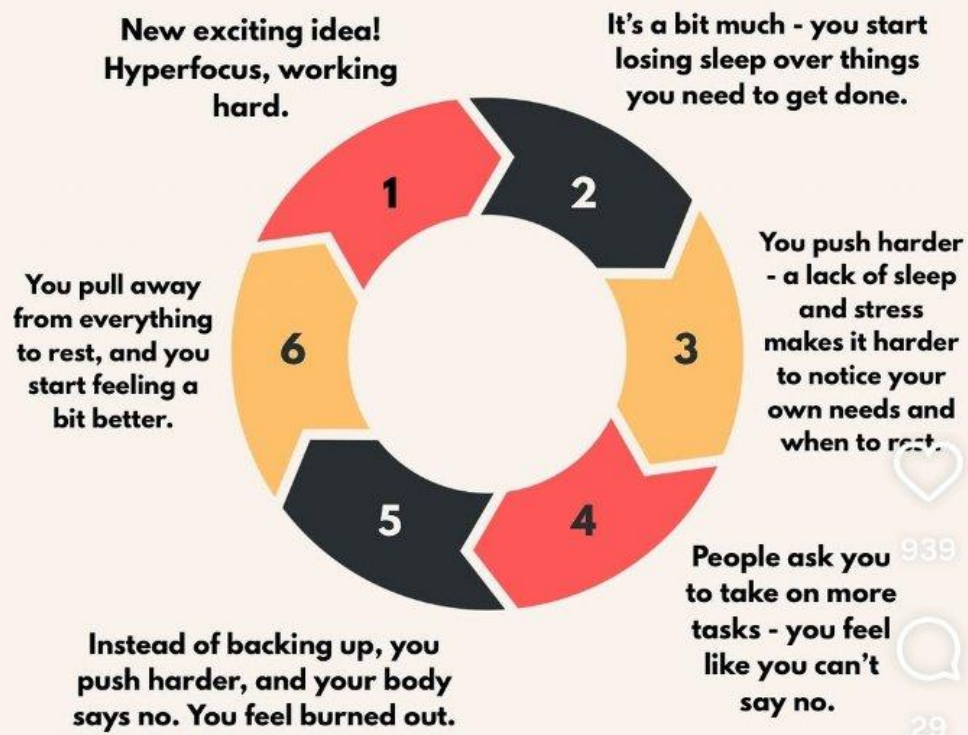
Αντιμετώπιση: Τι Βοηθά vs Επιβαρύνει

Πρόκληση	Μη-Βιώσιμη Τακτική (Επιβαρύνει)	Νευροδιαφορετική Στρατηγική (Βοηθά)
Έναρξη Εργασιών	Πίεση μέσω ενοχών και άγχους τελευταίας στιγμής	Body Doubling (συνεργασία με την παρουσία άλλου) & Μικρο-βήματα
Διαχείριση Χρόνου	Υπερβολικά αυστηρά προγράμματα & "masking"	Χρήση οπτικών χρονομέτρων, buffer zones & εξωτερικών βοηθημάτων
Νευρική Εξάντληση	Απομόνωση και προσπάθεια για "περισσότερη δουλειά"	Σχεδιασμένη αισθητηριακή αποσυμπίεση (Sensory breaks)
Συναισθηματικό Φορτίο	Τελειοθηρία και "People Pleasing"	Θέση ορίων και αποδοχή της νευροδιαφορετικότητας



The ADHD burnout cycle

@ADHDlike



adhdlike Ακολουθήστε

This is the ADHD burnout loop 📌 📄 ...

Προσθήκη σχολίου...

← adhd burnout memes



The level of burnout my adhd requires before I ask for help



463



154



adhd.dude Ακολουθήστε

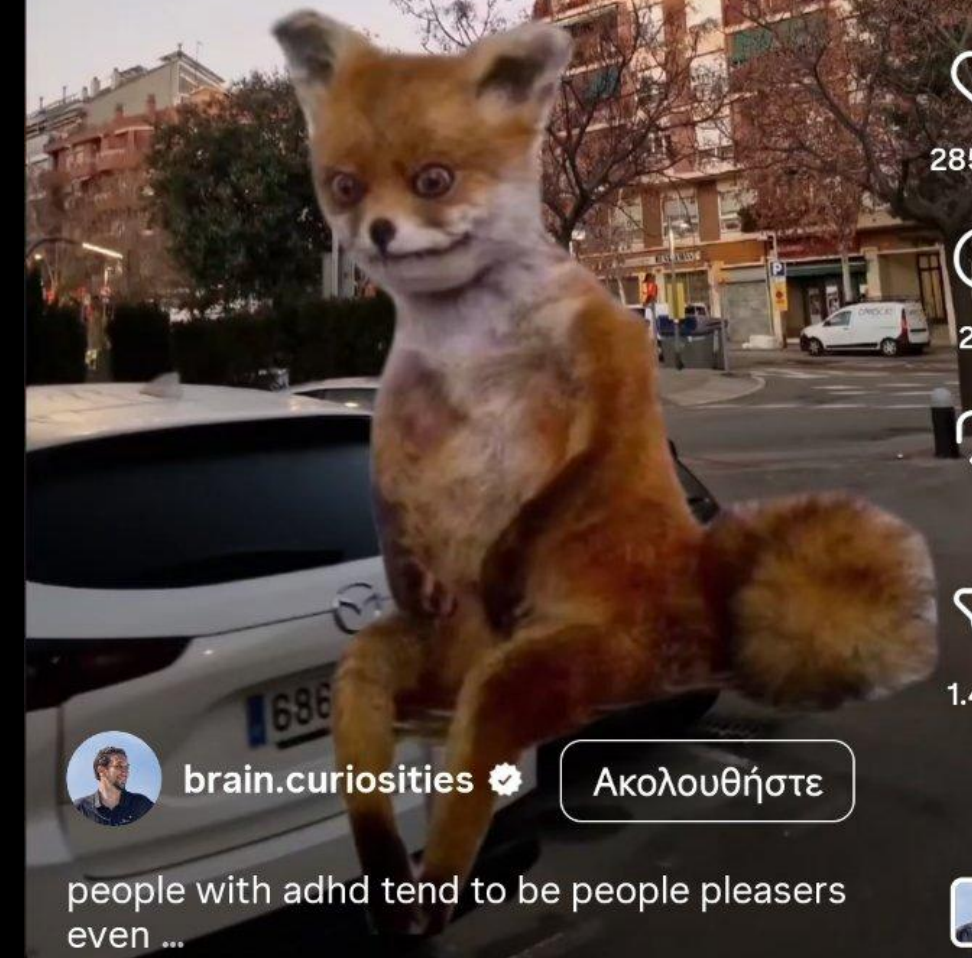
my adhd really said: ...

Προσθήκη σχολίου...

← adhd burnout memes



When my boss gives my already burned-out and sleep deprived brain another task and I say "no problemo" but it's very much problemo



285 χιλ.



267



2



1.436







brain.curiosities Ακολουθήστε

people with adhd tend to be people pleasers even ...

Προσθήκη σχολίου...

Βιβλιογραφία & Μελέτες

-  **Turjeman-Levi et al. (2024):** Μελέτη σε εργαζόμενους. Απέδειξε ότι τα ελλείμματα των εκτελεστικών λειτουργιών (αυτο-οργάνωση, διαχείριση χρόνου) διαμεσολαβούν άμεσα στη γνωστική, σωματική και συναισθηματική εξάντληση.
-  **ADDA / Attention Deficit Disorder Association (2024):** Στατιστική ανάλυση που καταγράφει τον 3x-6x φορές μεγαλύτερο κίνδυνο burnout σε ενήλικες με ΔΕΠΥ και τη συσχέτιση με μακροχρόνιες αναρρωτικές άδειες.
-  **Soler-Gutiérrez et al. (2023):** Συστηματική ανασκόπηση που συνδέει τη συναισθηματική απορρύθμιση (Emotional Dysregulation) ως κεντρικό, ενεργοβόρο παράγοντα της χρόνιας κόπωσης στο ADHD.
-  **Frontiers in Psychiatry (2024/2025):** Μελέτες για το Masking (καμουφλάρισμα) στο εργασιακό περιβάλλον και τη άμεση σύνδεσή του με την κατακόρυφη πτώση της ποιότητας ζωής και την ψυχική εξάντληση.

Ερωτήσεις & Συζήτηση

Σας ευχαριστώ πολύ για τη συμμετοχή σας.

✉ anastasiatzhmagiwrgh@gmail.com |  [@psychofairy__](https://www.instagram.com/psychofairy__)