

ALLA ÅLDRAR

ADHD

- till dig som har adhd



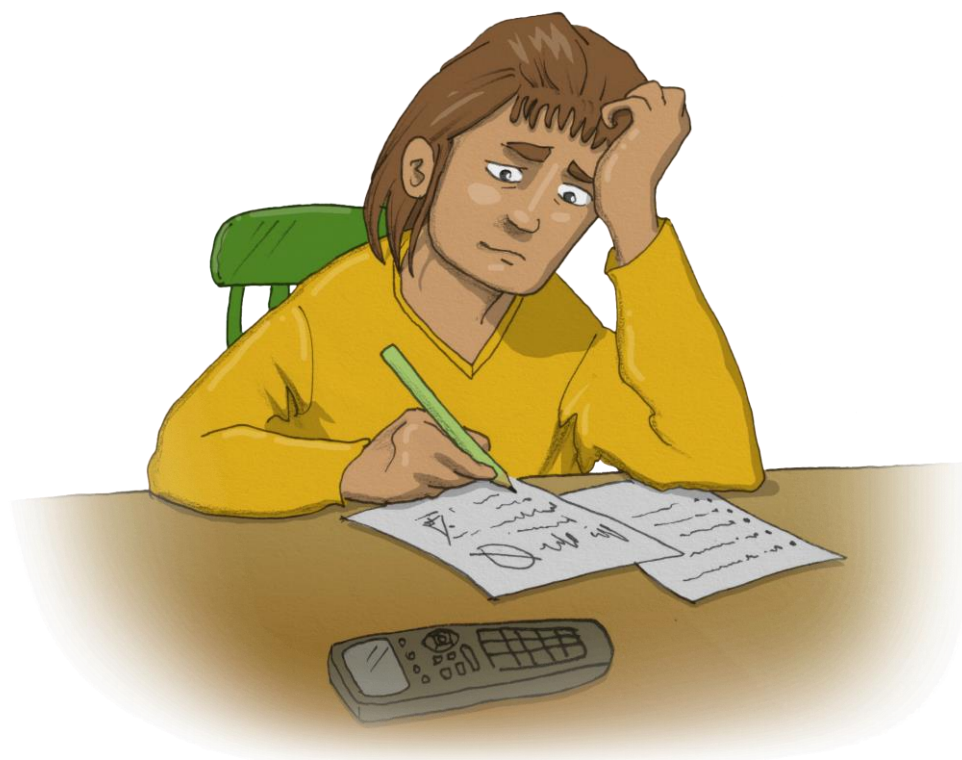
April 2024



Region Örebro län

Innehållsförteckning

ADHD.....	3
Vad innebär ADHD i vardagen?	3
Ytterligare svårigheter	5
Orsaker till adhd	5
Bemötande och behandling	6
Hur går det sen?.....	7
Användbara länkar.....	8



ADHD

Adhd innebär att man har brister i uppmärksamhet och impuls kontroll samt problem med hyperaktivitet. Det gör att man har svårt att koncentrera sig, att tänka efter innan man handlar och att ha lagom mycket energi när något ska göras. Svårigheterna hänger ihop med hur hjärnan arbetar och fungerar.

De flesta med adhd har svårt med uppmärksamhet och är impulsiva och hyperaktiva. En del har mest svårigheter med uppmärksamhet (ibland kallat add) och andra framför allt med impulsivitet och hyperaktivitet. Adhd kan ha olika svårighetsgrad och symtomen varierar ofta under olika perioder i livet.

För att få diagnosen adhd krävs att svårigheterna märks under uppväxten, är varaktiga och skapar problem i flera olika sammanhang i vardagen. Hur stora svårigheterna är påverkas av omgivningens krav och förväntningar. Adhd har inte med intelligens att göra och är inte en sjukdom. Adhd förekommer hos 3-6 procent av alla skolbarn.

Vad innebär ADHD i vardagen?

Adhd syns inte på utsidan men det påverkar ofta hur livet fungerar i vardagen. Barn och ungdomar med adhd-symtom finns i alla länder och kulturer.

Kärnsymtomen vid adhd är samma hos flickor och pojkar. Fler pojkar än flickor har hittills fått diagnosen. Det kan bero på att symtomen tar sig olika uttryck och att omgivningen har olika förväntningar på hur flickor och pojkar ska bete sig.

Uppmärksamhetsproblemen vid adhd/add handlar om svårigheter att styra och hålla kvar sin koncentration, särskilt för sådant som inte intresserar en. Det blir då mycket svårt att göra en uppgift om den är tråkig. Har man tappat fokus kan det vara en utmaning att hitta tillbaka till det man höll på med. Brister i uppmärksamhet kan visa sig på olika sätt. Många barn och ungdomar med adhd/add kan uppfattas som okoncentrerade och slarviga. Det beror ofta på att de lätt störs av ljud runt omkring sig och har svårt att hålla reda på sina saker. Det kan verka som om de inte lyssnar på vad man säger till dem. De flesta har svårt att hålla på med samma sak en längre stund. Att planera och organisera uppgifter och aktiviteter brukar också vara svårt.

Barn och ungdomar med adhd/add har inte alltid svårt att koncentrera sig. De kan ofta koncentrera sig väldigt bra om det är något som intresserar dem. Ibland kan det vara svårt att avbryta aktiviteter de tycker om, till exempel pyssel eller tv-spelande.

Impulsiviteten vid adhd innebär svårigheter att tänka efter innan man handlar. Den gör att man ofta är spontan, orädd och påhittig. Barn och ungdomar med adhd vet precis som alla andra vad som är rätt och fel att säga eller göra, men hinner ofta inte tänka på

det innan de reagerar. Bristerna i impuls kontroll kan till exempel visa sig genom att man pratar rakt ut, avbryter andra eller att man har svårt att vänta på sin tur. Det kan vara svårt att tänka långsiktigt, till exempel att spara ihop pengar eller läsa till ett visst betyg.

Många med adhd har svårt att hantera motgångar eller hinder. Impulsiviteten innebär ofta att man reagerar på ett överdrivet känslomässigt sätt och ibland kan få svårt att kontrollera sina känslor. Samvaron med andra människor påverkas av att man kan ha svårt att stanna upp och lyssna in och hinna förstå vad som händer i samspelet. Bristerna i impuls kontroll blir särskilt tydliga i miljöer och situationer som är mer ostrukturerade, till exempel på raster.

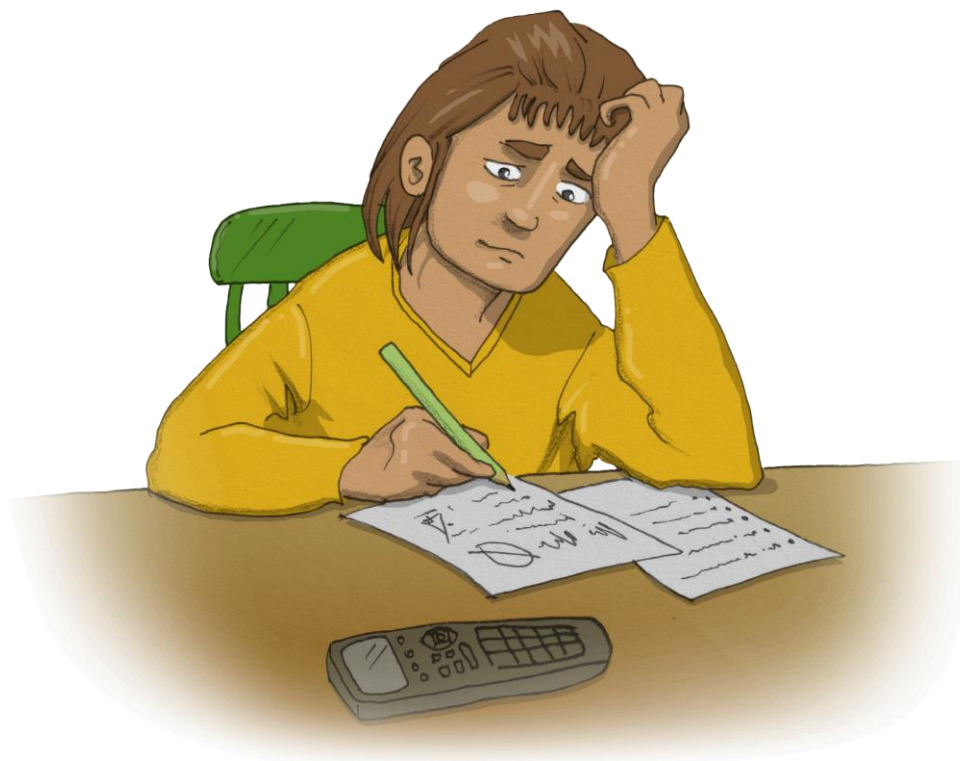
Hyperaktiviteten, en ovanligt hög energinivå, är det som de flesta förknippar med adhd. I grunden handlar det om att man har svårt att hitta en lagom aktivitetsnivå för den situation man befinner sig i. Barn och ungdomar med add kan ofta uppfattas som trötta eller orkeslösa.

Barn och ungdomar med adhd kan ena stunden gå på högvarv och ha svårt för att sitta stilla, för att i nästa stund verka helt tömda på energi. Med stigande ålder blir överaktiviteten ofta mer dold för omgivningen. Ungdomar kan beskriva en känsla av inre rastlöshet och ett behov av att ständigt vara sysselsatta med något, till exempel att trumma med fingrarna på bänken.



Ytterligare svårigheter

Många med adhd har också andra svårigheter. Det kan röra sig om inlärningsproblem, språkstörning, svårigheter i samspelet med andra, beteendeproblem, annorlunda sinnesintryck samt svårigheter med sömn eller motorik. En del har också problem med en låg självkänsla och perioder med oro, ångest och nedstämdhet. Dessa svårigheter kan också behöva anpassning och behandling.



Orsaker till adhd

Det är svårt att veta vilken som är den exakta orsaken till att ett barn har adhd. Flera olika förklaringsmodeller har förts fram genom åren. Efter omfattande forskning finns idag starka belegg för att ärftliga faktorer har störst betydelse. Cirka tre fjärdedelar av de som har adhd har en nära släkting eller familjemedlem med liknande svårigheter.

Forskning visar också att det finns olika riskfaktorer under graviditet och förlossning som kan vara av betydelse. Man föds alltså med svårigheterna men uppväxtmiljön spelar stor roll för hur problemen visar sig och utvecklas. En rörig miljö i skolan eller hemma kan göra att svårigheterna blir mer märkbara och svårare att hantera.

Bemötande och behandling

Både barnet och omgivningen behöver lära sig att leva med adhd. Det finns ingen behandling som botar adhd, men det går att göra mycket för att underlätta vardagen.

Det som visat sig fungera allra bäst är så kallad multimodal behandling. Det innebär att man utifrån familjens behov kombinerar psykosociala och pedagogiska insatser med eventuell medicinering för barnet.

Psykosocial och pedagogisk behandling av adhd innebär att barnet och alla viktiga vuxna som möter barnet i vardagen, får kunskap om diagnosen. Detta kan ske i form av informationssamtal, samverkan med skola, föräldrautbildning, gruppbehandling och i vissa fall enskilt stöd.

Barn med adhd mår bäst när tillvaron är förutsägbar och väl strukturerad. I familjen är det viktigt att skapa bra vardagsrutiner. Rutinerna kan tydliggöras med exempelvis schema och tidshjälpmedel. Som förälder eller lärare är det viktigt att vara tydlig och ge enkla uppmaningar, att förbereda förändringar och byten av aktivitet, och framför allt att ge mycket beröm och uppmuntran. Kravnivån behöver ofta sänkas när det gäller förväntningar på att fungera självständigt, att kunna organisera och planera sin tillvaro och ta ansvar för sin vardag. Det är viktigt att komma ihåg att barnet inte rår för sina svårigheter.

Läkemedelsbehandling ska alltid kombineras med andra insatser. Medicinering kan göra att barnet eller ungdomen blir mer mottaglig för övrig behandling. Många studier har visat att läkemedelsbehandling har god effekt på kärnsymtomen vid adhd och att biverkningarna är få och relativt lindriga.



Hur går det sen?

De flesta med adhd har kvar sina svårigheter i vuxen ålder. Hjärnan utvecklas och mognar vilket för många medför minskad överaktivitet och impulsivitet, medan problemen med ouppmärksamhet oftast finns kvar. I vuxen ålder har många utvecklat strategier för att kompensera för svårigheterna, och hittat sätt att utveckla de positiva egenskaper som hänger samman med adhd. En del vuxna har därför inte så omfattande svårigheter att de uppfyller kriterierna för diagnos.

Unga och vuxna med adhd har en något förhöjd risk för att utveckla psykiska och sociala problem. Med hjälp av kunskap om sitt sätt att fungera lever de flesta vuxna med adhd ett gott liv med familj, vänner och arbete.



Användbara länkar

1177 Vårdguiden

1177.se/skane/adhd

Adhd-center

habilitering.se/adhd-center

Kunskapsguiden

[Kortfattat om adhd hos barn och ungdomar \(socialstyrelsen.se\)](https://socialstyrelsen.se/kortfattat-om-adhd-hos-barn-och-ungdomar)

Riksförbundet Attention

attention.se

Självhjälp på vägen

sjalvhalppavagen.se

Socialstyrelsen

socialstyrelsen.se

Specialpedagogiska myndigheten

spsm.se

UMOs

umo.se

Vid allvarlig försämring eller krissituation

Vardagar 8.00-16.00, ring BUP akutenhet, 019 - 602 58 10

Kvällar, nätter och helger, ring Psykiatriska akutmottagningen,

019-602 56 00

Vid livshotande tillstånd, ring 112.

Texten är framtagen av Bup Skåne