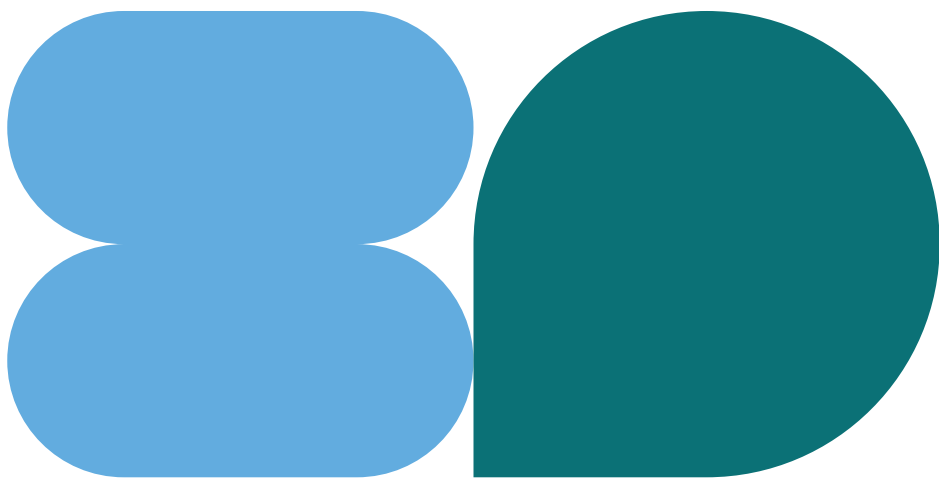


Adhd – huvudsakligen ouppmärksam form (add)



Adhd

Adhd är en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning som innebär att man ofta är ouppmärksam. Ibland är ouppmärksamheten kombinerad med svårigheter att styra impulser och reglera aktivitetsnivån.

Vad är adhd?

Adhd är en förkortning av engelskans attention-deficit/hyperactivity disorder. Attention-deficit betyder ouppmärksamhet och hyperactivity disorder står för hyperaktivitet/svårigheter med aktivitetsreglering och impulsivitet. Det finns tre former av adhd:

- Adhd, kombinerad form som innebär ouppmärksamhet, hyperaktivitet och impulsivitet.
- Adhd, huvudsakligen ouppmärksam form som innebär ouppmärksamhet, men få eller inga symtom på hyperaktivitet och impulsivitet. I vardagligt tal används ofta förkortningen add (attention deficit disorder).
- Adhd, huvudsakligen hyperaktiv-impulsiv form som innebär hyperaktivitet och impulsivitet med få eller inga symtom på ouppmärksamhet.

Denna text handlar om den form som brukar kallas add.

Vanliga svårigheter vid add

Många av symtomen vid adhd, kombinerad form och adhd, huvudsakligen ouppmärksam form, liknar och överlappar varandra. Exempel på svårigheter vid add:

- Du är ouppmärksam och har exempelvis svårt att fokusera på lektioner eller arbete.
- Du blir lätt distraherad.
- Du har svårt att sätta igång med uppgifter.
- Du har brist på energi och blir lätt uttröttad.
- Du har svårt att organisera och planera.

Ställa diagnos

Diagnosen adhd ställs av läkare och/eller psykolog med hjälp av diagnosmanualen DSM-5, som används inom psykiatrin. För att diagnosen ska ställas måste svårigheterna vara ovanligt stora i förhållande till ålder, ha funnits sedan minst sex månader tillbaka och skapa stora problem i vardagen i många olika situationer. Flera av symtomen ska ha funnits före tolv års ålder.

Diagnosen adhd, ouppmärksam form, ställs på barn under 17 år om minst sex av nio symtom på ouppmärksamhet finns. När det gäller ungdomar och vuxna över 17 år krävs endast fem symtom.

Vad beror adhd på?

Adhd har en biologisk grund och ärftlighet har visat sig ha störst betydelse för uppkomsten av adhd. De gener som har en koppling till adhd har att göra med signalöverföringen av dopamin i hjärnan. Det gäller särskilt främre delen av hjärnan, där planering, problemlösning och beslutsfattande styrs. Detta kallas exekutiva funktioner och du kan läsa mer om det längre fram i foldern. Det är vanligt att flera i en familj eller släkt har liknande svårigheter.

Risken för att få adhd kan även öka av påfrestningar under graviditet och födsel, till exempel infektioner eller att vara för tidigt född.

Det finns ingen forskning som visar att adhd kan förklaras med uppfostran eller uppväxtmiljö. Däremot har psykosociala faktorer betydelse för hur adhd utvecklas och vilka konsekvenser det får i livet.

Hur vanligt är adhd?

Aktuell forskning visar att cirka fem till sju procent av alla skolbarn världen över uppfyller kriterierna för någon form av adhd. När det gäller vuxna är siffran cirka tre procent. Hur många av dessa barn och vuxna som har adhd varierar mellan olika studier. Det beror bland annat på att adhd är svårt att avgränsa från andra former av adhd. Siffrorna varierar mellan en tredjedel och över hälften av alla som har fått diagnosen adhd.

Barn som får diagnosen adhd, ouppmärksam form, är i genomsnitt äldre än de som får diagnosen adhd, kombinerad form. Det kan bero på att barn som är hyperaktiva märks mer både hemma och i skolan och att de därför blir utredda och diagnostiserade vid yngre ålder.

Redan år 1798 beskrev den skotske läkaren Alexander Crichton barn med svårigheter som motsvarar adhd, kombinerad form och adhd, huvudsakligen ouppmärksam form. Han beskrev en mental inre rastlöshet. Svårigheterna påverkade skolarbetet negativt, särskilt om det upplevdes som tråkigt. Crichton ansåg att lärarna skulle ta hänsyn till dessa svårigheter eftersom barnen inte kunde koncentrera sig hur hårt de än ansträngde sig.

Svårigheter med ouppmärksamhet

När du har add är det svårt att med viljans hjälp styra din uppmärksamhet, fokusera på det som är viktigt och skifta fokus mellan olika saker när det behövs.

Du störs lätt av dina egna tankar när du måste fokusera på något som känns tråkigt eller enformigt. Det kan bero på att det är så krävande att aktivt hålla fokus. Du kanske glider in i dagdrömmar och blir så uppslukad av dina egna tankar att du inte längre märker vad som händer i omgivningen. För att få dig att ”vakna upp” behöver någon påkalla din uppmärksamhet, ofta flera gånger.

Det är vanligt att ha svårt att skärma av från intryck, till exempel svaga ljud, viskningar eller något utanför fönstret. Intrycken från omgivningen avleder lätt din uppmärksamhet. Det kan sedan kräva en stor ansträngning att återgå till det du höll på med.

Svårigheter med uppmärksamhet har ibland lett till att föräldrar misstänkt att deras barn har dålig hörsel.

Kognitiva svårigheter

Arbetsminne

Arbetsminne är vår förmåga att hålla kvar och använda en mindre mängd information under en kort tid. Du använder ditt arbetsminne när du följer en instruktion, minns ett telefonnummer och lär dig nya saker. Ett bra arbetsminne hjälper dig att hantera distraktioner och fokusera bättre.

Många barn och vuxna med add har ett nedsatt arbetsminne. Det gör att uppgifter som ställer krav på arbetsminnet blir svåra, till exempel huvudräkning.

Instruktioner i flera led kan också vara svåra att följa och delar av instruktioner kan missas. Det är lätt att glömma bort planer och överenskommelser. Möten, födelsedagar och tider glöms bort. Saker som vantar, mössor, nycklar, busskort och böcker tappas ofta bort. Ett ständigt letande efter borttappade föremål är en del av vardagen för många med add.

Styra sig själv inifrån

Det är ofta svårt att organisera, prioritera och planera när du har add. Det kallas för att ha exekutiva svårigheter. När du ska planera och handla målinriktat ställer det höga krav på både arbetsminne och uppmärksamhet. Det kan därför ta mycket energi att hitta ett sätt att ta sig an en uppgift och att starta. Svårigheter med planering brukar bli tydligare i takt med att man blir äldre och kraven på självständighet ökar.

Lösa problem

För att lösa problem på ett effektivt sätt krävs att du kan koncentrera dig och använda ditt arbetsminne. Har du add kan även vardagliga problem vara svåra att lösa på egen hand. Du kan lätt fastna i mindre effektiva lösningar och få svårt att komma vidare.

Svårigheter med arbetsminnet gör det också svårt att ta lärdom från tidigare erfarenheter och planera framåt på ett kreativt sätt. Det inre talet, alltså förmågan att tänka och resonera med sig själv om hur man ska göra, kan vara begränsad om det är svårt att fokusera.

Har du svårt att tänka flexibelt och att lösa problem kan du lätt bli besviken om något inplanerat som du sett fram emot inte blir av. Du kanske också ogillar förändringar och vill göra saker på samma sätt varje gång.

Brister i tidsuppfattning

Det kan vara svårt att få grepp om tid och att beräkna hur lång tid något tar, även om du kan klockan. Under en rolig aktivitet kan du bli så uppslukad att du inte märker tiden som går. Under en tråkig aktivitet kryper däremot tiden fram och fem minuter kan kännas oändliga.

Om det är svårt att beräkna hur lång tid det tar att göra sig i ordning och förflytta sig från en plats till en annan, kan det bli svårt att passa tider. Kommer du ofta för sent kan det skapa problem i vardagen. En vanlig strategi för att undvika att komma för sent är att se till att alltid komma i mycket god tid.

Aktivitet, vakenhet och sömn

Aktivitetsnivå och arbetstempo

Add gör det svårt att vara uthållig och du kan snabbt bli trött. Om du har problem att reglera din aktivitetsnivå har du svårt att fördela energin under dagen.

Känner du dig trött och energilös kanske du undviker eller skjuter upp sysslor som måste göras. Den inre drivkraften kan ibland vara så svag att du inte kan motivera dig till att utföra vissa uppgifter, särskilt om uppgiften kräver mental uthållighet eller om du tycker att uppgiften är tråkig.

Det finns risk att du tappar lusten och ger upp om det du ska göra inte känns tillräckligt intressant eller roligt. I stället för att uppleva en uppgift som en spännande utmaning kan du känna att det är nästan omöjligt att sätta igång. På samma sätt kan en uppgift som upplevs vara för lätt kännas trist och meningslös.

Har du ett långsamt arbetstempo och bearbetar information långsamt behöver du god tid på dig för att slutföra uppgifter. Du kan inte skynda på tempot och behöver många små pauser. Arbetskapaciteten kan dessutom variera under dagen eller från en dag till en annan. Andra kan tyvärr uppfatta och misstolka detta som lathet eller en ovilja att arbeta.

Ett sätt att pigga upp sig och bli mindre uttråkad är att söka stimulans i omgivningen. Uppmärksamheten och aktivitetsnivån höjs ofta när man gör något man tycker är roligt eller intressant. Andra sätt att öka din vakenhet och motivation kan vara att lyssna på musik samtidigt som du gör en uppgift. Samma effekt kan du uppnå genom att pilla på något, till exempel fidget toys, som är taktila hjälpmedel som kan användas för att öka fokus och minska stress.

Sömnsvårigheter

Stora sömnsvårigheter och perioder av vakenhet under natten är vanligt vid add. Sömnbrist leder ofta till trötthet under dagen. Om du sover för lite påverkar det också uppmärksamhet, prestationsförmåga, energinivå och humör.

Vissa känner ibland så stor trötthet att det kan vara svårt att hålla sig vaken. När du kommer hem från skolan eller arbetet kan du behöva sova

en stund. Sover du för länge eller för sent på dagen kan det bli svårare att komma i säng på kvällen och sedan somna. Tankarna kan snurra runt i huvudet och det går inte att koppla av.

Motoriska och perceptuella svårigheter

Motoriska svårigheter

Vissa barn med add har motoriska svårigheter som kan märkas i både grov- och finmotoriken. Det kan handla om motorisk klumpighet eller svårigheter att koordinera och samordna rörelser. En del kan ha lätt för att tappa saker, välta glas och spilla mat.

Det kan ta längre tid att lära sig cykla, simma och kasta boll. Aktiviteter som kräver att kroppen ofta och snabbt byter ställning och riktning kan vara en utmaning, till exempel bollsporter. Lagsporter är ofta extra svåra eftersom det gäller att ha koll både på sin egen kropp och på vad övriga på spelplanen gör.

Brister i finmotoriken kan göra att det tar lång tid att lära sig att knäppa knappar, knyta skorna och skriva. För vissa är idrott och slöjd svåra utmaningar i skolan.

Barn med add kan vara långsamma i sina rörelser och behöva god tid på sig för vardagssysslor. Ibland tar det så lång tid att få på sig kläder och skor och komma ut på rast att de andra barnen redan hunnit komma igång med lekar och spel på skolgården. Barnet kan lätt hamna utanför kamratgruppen om det hela tiden halkar efter. Här kan det vara hjälpsamt att få komma ut i kapprummet en stund innan de andra.

Det kan vara svårt att sitta still i klassrummet och vid matbordet. Barnet kanske halvliggert på stolen eller ligger över bordet eftersom det kan vara svårt att behålla kroppshållningen. Det beror på svag muskeltonus. Tonus är den muskelspänning som finns i en muskel.

Har barnet stora svårigheter med motorik och koordination och problemen inte beror på någon sjukdom, ställs ibland diagnosen motorisk koordinationsstörning (developmental coordination disorder, DCD).

Vuxna med add kan ha vissa kvarstående motoriska svårigheter som kan visa sig som bristande koordinationsförmåga.

Känslighet för sinnesintryck

Beröring

Många med add är känsliga för sinnesintryck. Barn kan vara särskilt känsliga för beröring på huden. Sömmar i kläder kan irritera och tvättetiketter måste klippas bort. Kläderna kan behövas vändas ut och in. Vissa vill bara använda ingångna skor och slitna kläder så länge som möjligt och ratar nya skor och plagg.

Har du add kan du uppleva att kroppslig beröring från andra känns jobbigt. Du kanske helst undviker att hälsa genom kramar och pussar.

Det kan vara jobbigt att duscha om inte vattnet är lagom varmt och strålen är precis rätt. Tycker man i stället att duschen är behaglig kan man uppslukas helt, glömma tiden och ”fastna” i duschen. Det gäller särskilt tonåringar.

En del med add uppfattar inte alltid kyla och värme som andra. Kanske går man ut i tunna kläder mitt i vintern eller tar av sig jackan utomhus och glömmar den där. Det är vanligt att ogilla att byta typ av kläder när årstiderna och temperaturen ändras. Vissa fortsätter helst med sandaler långt in på hösten och vinterskor långt in på våren.

Lukt och smak

En del barn och unga med add upplever lukter och smaker så intensivt att de begränsar sin meny och är skeptiska mot nya maträtter. Maten ska ha ”rätt” konsistens och vara lagom stark och varm för att accepteras.

Ljud

Har du add kan du vara känslig för ljudintryck, även små ljud som surr från fläktar eller tickande klockor kan störa. Kanske vill du undvika stökiga ljudmiljöer där det ofta blir ännu svårare att fokusera. Samtidigt kan hög ljudvolymen från den egna skärmen göra det lättare att koncentrera sig.

Känslomässiga och sociala svårigheter

Känslomässiga svårigheter

Det är ofta svårt att styra tankar och känslor om du har add (eller adhd). Upplever du gång på gång att du misslyckas och underpresterar kan det sänka självkänslan, ge en negativ självbild och negativa känslor. Du kanske börjar undvika att göra saker. Har du negativa förväntningar på framtiden kan det minska din motivation att ta dig för saker eller våga satsa på något.

Råkar du göra något fel eller glömmor bort att göra något och får kritik för detta, är det lätt att du ger upp helt i stället för att ta nya tag och försöka igen.

Många barn och vuxna med add är känsliga och självkritiska. Det finns en förhöjd risk att drabbas av nedstämdhet och oro. Känslor vänds ofta inåt och leder till ledsenhet eller nedstämdhet när problem uppstår. Det är vanligt att lägga all skuld på sig själv vid misslyckanden i stället för att se att problem även kan ha med omgivningen att göra. Många berättar inte om känslorna eller ber om hjälp för att lösa problem utan går länge och lider i tysthet utan att någon i omgivningen förstår.

Sociala svårigheter

Vissa barn och vuxna med add är tystlåtna, blyga och tillbakadragna och kommer sällan med egna initiativ till aktiviteter. Detta kan tolkas som ointresse eller ovilja till kontakt.

Det långsamma tempot som är vanligt vid add kan leda till att det är svårt att hinna med i socialt samspel. Ouppmärksamheten kan göra det svårt att behålla fokus under samtal och leda till att delar av samtalet missas så att tråden går förlorad. Desto fler personer som är med i diskussionen, ju svårare blir det att fokusera. Om du ofta känner dig misslyckad, utanför eller bortgjord för att du missat eller missuppfattat information ökar risken för att du drar dig tillbaka socialt.

Om den inre drivkraften, orken och planeringsförmågan är begränsad uppstår lätt ett beroende av att andra strukturerar och planerar aktiviteter. Så länge föräldrar och andra vuxna organiserar aktiviteterna märks inte svårigheterna så tydligt.

När man blir äldre ökar kraven på självständighet och social förmåga, inte minst på fritiden. Vissa tonåringar med add tappar sina sociala kontakter och blir sittande hemma, bland annat för att det kan vara svårt att hänga med i planer som görs i kamratgruppen. Det är också vanligt att glömma bort att höra av sig till vänner.

Stress och ohälsa

Många med add upplever stress i vardagen. Vanliga sysslor tar mycket energi och det blir ofta svårt att hinna med det som förväntas.

Både barn och vuxna med add kan ha återkommande huvudvärk, i form av spänningshuvudvärk, eller ont i magen. Känslan av stress kan öka ytterligare om personer i omgivningen inte förstår konsekvenserna av funktionsnedsättningen och därför ställer för höga krav.

Stöd och behandling

Det finns ingen behandlingsmetod som ”botar” add men det finns sätt att minska symtomen och förhindra ytterligare svårigheter. Det mest effektiva är att kombinera medicinering med psykosociala och pedagogiska insatser.

Hittar du sätt att hantera svårigheter och får utveckla färdigheter och förmågor i lagom takt, ökar också din självständighet och ditt självförtroende.

Det är viktigt att behandlingsmetoderna är evidensbaserade och att effekterna är vetenskapligt utvärderade. Socialstyrelsen har publicerat ett nationellt kunskapsstöd för insatser vid adhd och Sveriges Kommuner och Regioner (SKR) har skapat ett nationellt vård- och insatsprogram, VIP, för adhd.

Kunskap om diagnosen

Barn, unga och vuxna som fått diagnosen add bör så snart som möjligt få information om sin diagnos, helst i samband med att den ställs. Blir man medveten om sina svårigheter och styrkor kan man hitta strategier för att hantera vardagen. Det blir också lättare att förklara för andra hur de kan vara till hjälp. Det är viktigt att närstående också får kunskap om vad add innebär för att öka förståelsen.

Läkemedelsbehandling

Läkemedelsbehandling kan vara en del av behandlingen vid add. Det finns flera olika typer av läkemedel. Vanligast är låga doser av läkemedel som påverkar några av de signalsubstanser som styr hjärnans impulsöverföring. När impulsöverföringen förbättras blir det lättare att koncentrera sig.

Rekommendationerna för läkemedelsbehandling av de olika formerna av adhd skiljer sig inte åt. Klinisk erfarenhet visar att medicinering är verkningfull för båda former. Medicinering ska ingå i ett mer omfattande program av insatser (läs mer om de insatserna i nästa stycke). På läkemedelsverkets webbplats finns utförlig information om medicinering vid adhd (lakemedelsverket.se).

Psykosociala och pedagogiska insatser

Barn och ungdomar

De psykosociala och pedagogiska insatserna för barn och unga med alla former av adhd består av information om diagnosen, rådgivning och utbildning i bemötande till de vuxna runt barnet. Föräldrar erbjuds ibland särskilda föräldrautbildningsprogram.

Barnet eller den unga själv behöver också få kunskap om add och hjälp att hitta strategier för att leva med sin funktionsnedsättning. Det är bra att få information och utbildning tillsammans med andra i liknande situation. Då kan man känna igen sig och dela erfarenheter med varandra.

Finns det andra samtidiga problem, exempelvis psykisk ohälsa, kan det behövas behandling via öppenvården (BUP).

Insatser i förskola och skola är viktigt för de barn som behöver det. Lärare kan behöva utbildning och handledning om pedagogiska arbetsätt och hur man kan anpassa skolmiljön för eleven. Ett nära samarbete mellan hem och skola är ofta en framgångsfaktor.

I dag finns stor kunskap om vilka pedagogiska metoder som fungerar. Om stödet ska anpassas efter barnets styrkor, utmaningar och behov behöver skolpersonal göra en pedagogisk kartläggning. Barnet kan också vara i behov av specialpedagogiska insatser eller insatser från elevhälsan.

Det finns en risk att elever med add inte uppmärksammas i klassrummet eftersom de sällan stör omgivningen. Det är därför viktigt att pedagoger runt eleven har kunskap om just formen add. En pedagog som kombinerar stöd med uppmuntran kan betyda mycket för elevens möjligheter att prestera väl och stärka självförtroendet.

Eleven kan behöva hjälp med att planera och få ordning på böcker och annat material. Enkla insatser i skolan är att dela upp prov och uppgifter i mindre delar, liksom att ge eleven tillräckligt med tid vid uppgifter och prov. Sådan hjälp ökar chansen för att eleven ska kunna visa sina kunskaper och förmågor.

Det är vanligt att eleven behöver stöd även utanför klassrummet. Stora utmaningar under skoldagen kan vara det sociala samspelet under friare aktiviteter, till exempel på raster, i matsalen och på fritids.

Vuxna

Stöd och insatser för vuxna med add kan till exempel vara

- information och rådgivning till närstående och arbetskamrater
- anpassning av arbetsplatsen
- hjälp i hemmet för att klara vardagssysslor som städning, matlagning och ekonomi
- stresshantering
- strategier för att hantera svårigheter
- eventuellt boendestöd i form av insatser i hemmet som ges genom socialtjänsten.

Olika former av psykoterapi anpassad för vuxna med adhd, individuellt och i grupp, visar på positiva effekter på de symtom som add och adhd ger.

Struktur i vardagen och kognitivt stöd

Har du add kan du ha svårt att hålla ordning. Du kan därför behöva hjälp med att skapa en överskådlig miljö hemma. En tydlig struktur med fasta rutiner underlättar och ger trygghet.

Får du hjälp att sortera och röja upp kan det förhindra onödigt letande och irritation. Du kan skapa ordning genom att till exempel ha bestämda platser för kläder och saker och en särskild låda för nycklar, plånbok och mobiltelefon. Har du familj kan en hjälp för alla vara att ha bestämda krorar i hallen och korgar för vantar och mössor. En tvättkorg inne på rummet ökar chansen att smutskläder hamnar där och inte ligger utspridda på golvet.

En hjälp som underlättar för många är planerings-, tids- och minneshjälpmedel. Det finns olika appar för detta som man enkelt kan ladda ner i mobilen. Bildstöd kan också vara till stor nytta, särskilt för barn.

Bemötande och förhållningsätt

Det är viktigt att personer i ens omgivning får information om vad svårigheterna vid add innebär och hur de påverkar vardagen. Förstår inte omgivningen finns det risk att bristerna i förmåga misstolkas som lathet, ovilja eller trots. Att moralisera hjälper inte på något sätt. Det påverkar relationen negativt och kan i värsta fall leda till trotsreaktioner.

Precis som för oss alla kan styrkor och svårigheter skilja sig mycket åt hos personer med add. Som närstående, vän, pedagog eller arbetsgivare kan det vara svårt att veta hur du kan ge stöd på bästa sätt. Ett första steg kan vara att fråga hur barnet eller den vuxne med add vill bli bemött och få stöd.

Kommunikation

En stor hjälp när man kommunicerar med någon som har add är att uttrycka sig kortfattat, enkelt och tydligt. Det är viktigt att berätta varför något ska hända eller göras eftersom många med add styrs av motivation.

Många gånger går det att undvika situationer där problem kan uppstå genom framförhållning, tydlig kommunikation och kunskap om add.

En del barn och vuxna med add har svårt att sitta stilla och prata på grund av den inre rastlösheten. Det kan då vara lättare att prata och nåfram under en gemensam aktivitet som att promenera, laga mat eller åka bil. Situationen blir då mindre kravfylld och tråkig, vilket gör det enklare att behålla fokus och energi.

Det kan också vara lättare att kommunicera i skrift, exempelvis genom digitala meddelanden som sms. Det finns flera fördelar med sms: de går att läsa flera gånger, de behöver inte besvaras direkt och det går att använda emojis.

Anpassa kraven

Det är viktigt att anpassa krav, förväntningar och miljö för att undvika stress och överbelastning. Får du extra lång tid på dig för att göra en uppgift får du också chansen att visa din verkliga förmåga. En stor hjälp är ofta att dela upp uppgifter i mindre delar.

Omgivningen behöver även ta hänsyn till de svårigheter som finns med uthållighet och motivation vid add. Många behöver hjälp med att höja sin aktivitetsnivå när något tråkigt ska göras. Sällskap kan underlätta vid till exempel läxarbete, städning eller när man ska betala räkningar.

Tid för energipåfyllning och vila

Lever du med add tar aktiviteter i vardagen mycket energi. Det är därför viktigt att lägga in pauser och tid för återhämtning för att fylla på med energi och minska stress.

Ett sätt att hålla koll på energiåtgången är att kartlägga vilka aktiviteter som ger och tar energi. Det brukar kallas för energikartläggning. Börja med att skriva ner alla aktiviteter, exempelvis under en viss dag. Det som tar mycket energi markerar du med rött och det som är neutralt markerar du med gult. Upplever du något som ger dig återhämtning markerar du det med grönt.

Kartläggningen är ett sätt att förutse vilka dagar som är extra känsliga och stressande. Efter en dag med många röda aktiviteter är det extra viktigt att fylla på med gröna. Ett sätt att koppla av och fylla på med energi kan vara att se en film, spela spel eller göra en fysisk aktivitet.

Det långsamma tempot och bristen på energi kan vara frustrerande, både för den som har add och för omgivningen. Det kan då vara hjälpsamt att använda kognitivt stöd, problemlösa tillsammans och uppmuntra och berömma det som fungerar.

Hur kan det bli i vuxen ålder?

Forskning visar att symtom på ouppmärksamhet ofta finns kvar och kan påverka ens vardag även i vuxen ålder. Om det funnits symtom på hyperaktivitet och impulsivitet brukar de minska. Vuxna kan i stället uppleva en inre rastlöshet.

Vid adhd finns en ökad risk för att utveckla psykisk ohälsa och viss ökad risk för missbruk. I dessa fall har hälso- och sjukvården uppdraget att erbjuda bedömning, stöd och behandling.

Prognosen vid adhd förbättras om man tidigt får förståelse och stöd och behandling som hjälper en. Många vuxna lever ett gott liv tack vare att de får den förståelse och det stöd i vardagen som de behöver. Det viktiga är att få möjlighet att utveckla sina starka sidor och att få hjälp att hitta strategier och anpassningar för att hantera sina mindre starka sidor.

Författare: Lena Westholm, Adhd-center

Lästips

Larsen, M. 2008. *Är jag normal, mamma?* Västra Frölunda: Aduct.

Nadeau, K. G., Littman, E. B., & Quinn, P. O. 2018. *Flickor med ADHD – Hur de känner och varför de gör som de gör.* Studentlitteratur.

Riktlinjer

Adhd - Nationella vård- och insatsprogrammet

Läkemedel vid adhd - behandlingsrekommendationer

Nationella riktlinjer för vård och stöd vid adhd och autism

socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/regler-och-riktlinjer/nationella-riktlinjer/riktlinjer-och-utvarderingar/adhd-och-autism/

vardochinsats.se/adhd

lakemedelsverket.se

Referenser

American Psychiatric Association. 2013. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.). Washington, DC: Author.

Crichton, A. (1798). An inquiry into the nature and origin of mental derangement: comprehending a concise system of the physiology and pathology of the human Mind and history of the passions and their effect. London: Cadell.

Polanczyk GV, Willcutt EG, Salum GA, Kieling C, Rohde LA. ADHD prevalence estimates across three decades: an updated systematic review and meta-regression analysis. *Int J Epidemiol.* 2014;43: 434–442.

Saad, J. F., Griffiths, K. R., Kohn, M. R., Clarke, S., Williams, L. M., & Korgaonkar, M. S. 2017. Regional brain network organization distinguishes the combined and inattentive subtypes of Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *NeuroImage: Clinical*, 15, 383-390.

Thomas, R., Sanders, S., Doust, J., Beller, E., & Glasziou, P. 2015. Prevalence of attention-deficit/hyperactivity disorder: a systematic review and meta-analysis. *Pediatrics*, Apr;135(4):e 994-1001.

Willcutt, E. G., Nigg, J. T., Pennington, B. F., Solanto, M. V., Rohde, L. A., Tannock, R., ... & Lahey, B. B. 2012. Validity of DSM-IV attention deficit/hyperactivity disorder symptom dimensions and subtypes. *Journal of abnormal psychology*, 121(4), 991.

Zhao-Min Wu, Peng Wang, Lu Liu, Juan Liu, Xiao-Lan Cao, Li Sun, Qing-Jiu Cao, Li Yang, Ye-Feng Wang, Bin-Rang Yang. 2022. ADHD-inattentive versus ADHD-Combined subtypes: A severity continuum or two distinct entities? A comprehensive analysis of clinical, cognitive and neuroimaging data. *Journal of Psychiatric Research*, Volume 149, 28-36.

Adhd-center

Tideliugatan 12, huvudentrén, bv, Rosenlund
Box 17056, 104 62 Stockholm
08 -123 355 30
adhd-center.slso@sll.se
habilitering.se/adhd-center