

Behandling av adhd

Adhd kan behandlas med läkemedel, psykologisk behandling och andra insatser. Du och vårdpersonalen diskuterar tillsammans fram vilken behandling som passar dig bäst.

Om adhd

Att ha adhd innebär att man kan ha problem med att:

- koncentrera sig
- reglera sin energinivå
- kontrollera sina impulser.

Du som har adhd kan känna igen dig i något av det här eller i allt. När det handlar om energinivån kan man vara antingen överaktiv eller underaktiv.

Adhd betyder ungefär ”uppmärksamhetsproblem och överaktivitetssyndrom”. Det är en förkortning av engelskans Attention Deficit Hyperactivity Disorder. I dagligt tal säger man ibland add för de som har adhd utan att vara överaktiva.

BESVÄREN KAN MINSKA

Orsakerna till adhd är inte helt kända men forskning tyder på att det är ärftligt. För en del kan svårigheterna minska med åren, när man hittar strategier för att hantera olika situationer. Besvären kan också lindras med läkemedel, psykologisk behandling, kunskap om diagnosen och olika hjälpmedel.

Många som har adhd har även andra svårigheter. Det kan vara sömnproblem, depression, ångest, ätstörningar, missbruk och andra sjukdomar som har samband med stress eller autism. Om du

upplever problem inom flera områden kan du få utredning och hjälp även för det.

Läkemedelsbehandling

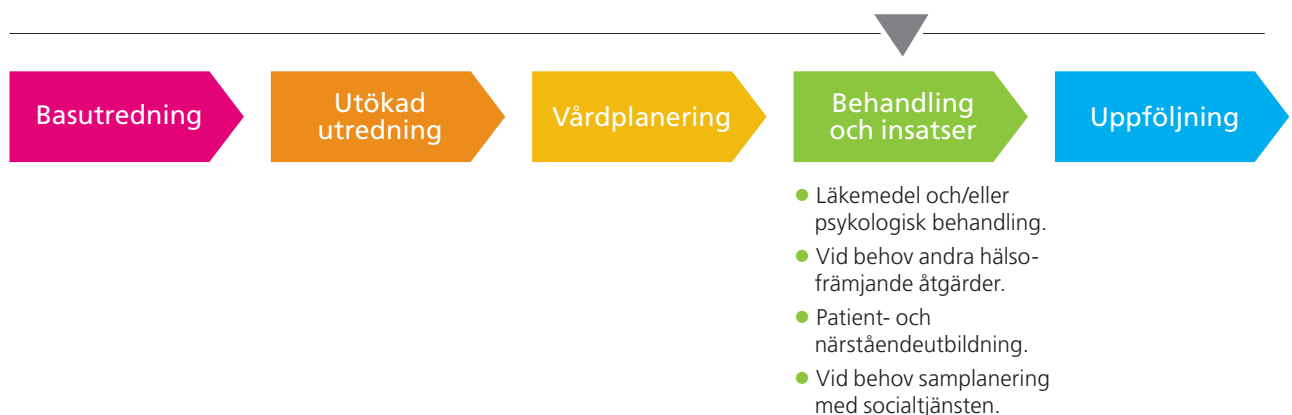
Det finns flera läkemedel som kan hjälpa vid adhd. Vilken medicinering som fungerar bäst är individuellt och behöver provas ut i nära samråd mellan dig och din läkare. Ofta provar man först ett centralstimulerande läkemedel. En del behöver också medicin mot sömnproblem.

UPPFÖLJNING

En del mediciner verkar snabbt, med andra kan det ta flera veckor innan de ger full effekt. Om du får medicin kommer du att få träffa en sjuksköterska eller läkare för att regelbundet följa upp effekten och eventuella biverkningar av medicinen. Ändra aldrig själv på din medicinering utan att prata med vårdpersonalen först.

Psykologisk behandling

Psykologisk behandling kan vara ett sätt att minska problem som beror på adhd. Våra mottagningar erbjuder oftast så kallad kognitiv beteendeterapi (KBT) i grupp. Behandlingen kan se olika ut men fokuserar för det mesta på de svårigheter som är vanligast vid adhd: att upprätthålla strukturer, organisera, reglera känslor och impulsivitet.



När du fått en diagnos och diskuterat vårdplanen tillsammans med vårdpersonalen kan du börja din **behandling**.

Mer hjälp

PATIENTUTBILDNING

Våra mottagningar erbjuder utbildning om adhd i grupp, både för dig som patient och dina närstående. Utbildningen ger kunskap och verktyg som kan hjälpa dig att hantera din adhd.

ARBETSTERAPEUT

Du kan få träffa en arbetsterapeut som kan hjälpa dig att hitta bra rutiner för hur du kan strukturera din vardag. Arbetsterapeuten kan också tipsa dig om olika hjälpmedel. Det kan till exempel vara en mobilapp som hjälper dig att hålla reda på tider och aktiviteter. Om du har sömnproblem kan ett tyngdtäcke ibland vara till hjälp.

HJÄLP MED KONTAKTER

Vårdpersonalen kan hjälpa dig att planera möten med andra myndigheter eller med din arbetsgivare. Prata med din behandlare om du vill ha hjälp med det.

BOENDESTÖD

Personer med adhd har ofta svårt att skapa struktur i sin vardag. Du som har problem med det kan ansöka om boendestöd hos din kommun. Stödet utgår från ditt hem men du kan också få hjälp utanför hemmet med sånt som är viktigt i din vardag.

STÖD VID ARBETE OCH STUDIER

Du som har adhd har möjlighet att få en del hjälp och stöd i arbetslivet och om du vill studera:

- Arbetsförmedlingen kan ge stöd för att hitta ett arbete som passar dig. Personalen där kan också hjälpa till att tillsammans med arbetsgivaren diskutera hur din arbetsituation kan anpassas.
- På Komvux kan du som är vuxen få en del stöd och anpassning av studier på gymnasie- och grundskolenivå. Hur stödet ser ut varierar. Kontakta Komvux i din kommun för mer information.
- Många folkhögskolor har utbildningar och kurser som är anpassade för personer med adhd.
- Universitet och högskolor har samordnare som kan ge stöd och underlätta studierna för dig som har adhd. Läs mer på: studeramedfunktionshinder.nu.

Vad händer sen?

Många som får behandling för adhd mår bättre. Om de insatser du fått inte hjälper får du och din behandlare diskutera det. Din behandling behöver kanske ändras eller kompletteras. Du kan också behöva utredas för andra problem.

Vill du veta mer?

Här kan du hitta mer information om adhd och vad du kan göra för att må bättre.

Internet

- Vårdguiden, 1177.se.
- Adhd-center, för dig som är under 25 år, habilitering.se/adhd-center.

Böcker

- *Adhd-hjälpen: för ett liv i balans*. Av Katarina A Sörngård. Natur & Kultur (2014).
- *Adhd-ladd som vuxen: så lyfter du fram dina styrkor*. Av Laura Honos-Webb. Natur & Kultur (2010).

Patientföreningar

Patient- och närståendeföreningar drivs av personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa. De erbjuder stöd och hjälp till både dig som har adhd och dina närstående.

- *Riksförbundet Attention* är en intresseförening för personer med adhd och andra neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. I Stockholms län finns ett tiotal lokalföreningar där du och dina anhöriga kan träffa andra i samma situation. Läs mer på: attention-riks.se.
- *Riksförbundet för social och mental hälsa (RSMH)* ger stöd till dig som drabbats av psykisk ohälsa, oavsett diagnos. Läs mer på: rsmh.se.