HYVÄ LUKIJA,

Tämä opas on kirjoitettu juuri sinulle.

Et ole välttämättä ennen lukenut opasta, joka on kirjoitettu nimenomaan naisille, joilla on aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö (ADHD).

ADHD:ta esiintyy niin lapsilla kuin aikuisilla. ADHD on yhtä yleinen naisilla ja miehillä. Naiset saattavat kuitenkin kokea ADHD:n hyvin eri tavalla kuin miehet.

ADHD NAISTEN NÄKÖKULMASTA

Naiset kokevat ADHD:n usein hyvin eri tavalla kuin miehet. Ylivilkkaus, joka yleensä yhdistetään ADHD:ta sairastaviin poikiin ja miehiin, ei välttämättä ole yhtä suuri ongelma naisilla. Huono keskittymiskyky ja vaikeus kiinnittää huomiota yksityiskohtiin ovat paljon yleisempiä ongelmia.

Koska nämä oireet eivät ole niin näkyviä, ADHD:n tunnistaminen ja diagnosointi tytöillä ja nuorilla naisilla voi kestää kauan.

Tässä oppaassa kerrotaan ADHD:sta naisten näkökulmasta, aina pikkulapsista naisiin, joilla on jo oma perhe. Osa tarinoista saattaa kuulostaa tutulta ja auttaa ymmärtämään, miten sinusta tuli sinä.

MUISTA, ETTÄ ADHD:SSA ON MYÖS PALJON HYVIÄ PUOLIA. JOKAISEN ON TÄRKEÄ ELÄÄ NIIN HYVÄÄ ELÄMÄÄ KUIN VOI!

SISÄLLYS-LUETTELO

Miksi nimenomaan naisille suunnattu ADHD-opas on tärkeä? ... 6
Miten ADHD-aivot eroavat muista? ... 8
ADHD-oireisten naisten tarinoita ... 9
Lapsuudesta aikuisuuteen ... 10
Muuttuvat oireet ... 11
Onko ADHD samanlainen naisilla ja miehillä? ... 12
Selviytymisstrategiat eivät riitä, kun kaikki on ylösalaisin ... 14

Kuusi mahdollisesti haastavaa elämänaluetta ... 16
1. Opiskelu ja koulutus ... 17
2. Ura ja työelämä ... 23
3. Ihmissuhteet: eläminen ADHD-oireisen naisen kanssa ... 26
4. Perhe: kotielämä ja ADHD ... 28
5. Ystävät ja ystävyys ... 30
6. Naisten terveys ... 32

Hoitovaihtoehdot ... 36
Ongelma: ahdistuneisuus tai masennus ... 38
Järjestystä kaaokseen ... 40
Omien vahvuuksien hyödyntäminen ... 42
Lisää apua ... 44

Saksankielisestä Andrea Boreattin ja Frank Matthias Rudolphin alkuperäistekstistä
Suomen olosuhteisiin mukauttanut Biocodex Oy, 2020.

MIKSI NIMENOMAAN NAISILLE SUUNNATTU ADHD-OPAS ON TÄRKEÄ?

Miesten ja naisten arki nykyyhteiskunnassa on hyvin erilaista varsinkin silloin, kun perheeseen syntyy lapsi.

Vaikka valtaosa naisista on mukana kiireisessä työelämässä, he ottavat usein myös suurimman vastuun perheen arjen pyörittämisestä. Niinpä työkiireiden lisäksi täytyy löytää aikaa useille haastaville tehtäville, kuten kotitöille, vanhempainkokouksissa käymiselle ja sosiaaliselle kanssakäymiselle. Paineet voivat kasvaa, ja odotukset saattavat tuntua ADHD-oireisista naisista ylivoimaisilta.

Jokapäiväiset asiat, kuten sekaannukset tai sovittujen tapaamisten unohtaminen, voivat aiheuttaa turhautumista ja syyllisyydentunnetta, jotka saattavat viime kädessä heikentää itsetuntoa. Vaikka yrittäisi parhaansa, ADHD-oireisen voi olla hyvin vaikea pysyä kartalla kaikesta, mitä pitää tehdä töissä, kotona ja perheen puolesta.

Vain yksi viidesosa lapsuusiässä ADHD-diagnoosin saaneista on tyttöjä. Jakautuma tasoittuu aikuisena, mutta siitä huolimatta monilla naisilla diagnosoidaan ADHD ainoastaan siksi, että se diagnosoidaan heidän lapsellaan ja äiti arvioidaan samalla.

Yksi syy siihen, että naiset diagnosoidaan vasta myöhemmässä elämänvaiheessa, on se, että tytöillä ei välttämättä esiinny samaa ylivilkkautta ja impulsiivista ADHD-käyttäytymistä kuin pojilla. Kliinisiä tutkimuksia ADHD-oireisista tytöistä ei ole riittävästi, ja siksi tyttöjen ADHD on terveydenhuollon ammattilaisten sokea piste. Oireet, kuten heikko keskittymiskyky ja heikot järjestelytaidot, sivuutetaan tai niitä ei tunnisteta ADHD:ksi. Tytöt näyttävät myös osaavan hallita tai hillitä ADHD-oireitaan jo varhaisessa iässä varsinkin, jos kyseistä käyttäytymistä pidetään häiritsevänä tai sen ei katsota sopivan tytöille. Tytöille pidetään joskus kovempaa kuria kuin pojille jo pienenä, jolloin he oppivat pitämään todelliset tunteensa sisällään ja käyttäytymään koulun tai yhteiskunnan odotusten mukaisesti.

On selvää, että liian harva tyttö tai nainen on tietoinen mahdollisesta ADHD-diagnoosistaan. Siksi on tärkeää tunnistaa nimenomaiset seikat, joita ADHD-oireiset naiset kokevat arjessa.

ESIMERKKIKERTOMUS

"Kun Anne oli keskustellut 8-vuotiaan poikansa lastenlääkärin kanssa, häntä kehotettiin hakeutumaan itse ADHD:n arviointiin. Perhetaustassa oli hyvin selkeitä viitteitä siitä, että Annen isälläkin saattoi olla diagnosoimaton ADHD. Hän oli Annen mukaan erittäin impulsiivinen ja kiivas ihminen, joka joi usein liian paljon alkoholia."

MITEN ADHD-AIVOT EROAVAT MUISTA?

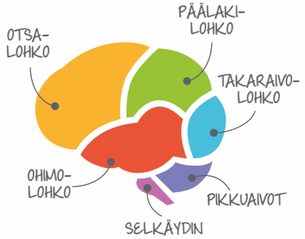
ADHD:hen on viitattu lääketieteellisissä lehdissä 1900-luvun alkupuolelta saakka. Artikkeleissa mainitaan lapsia, joilla esiintyy tarkkaavuuden puutetta, impulsiivisuutta ja ylivilkkautta. Käytössä on ollut useita eri nimiä, mutta nykyinen nimi painottaa tarkkaavuuden puutetta.

ADHD on kehityksellinen neuropsykiatrinen häiriö, josta kärsii noin 5-7% kouluikäisistä lapsista. ADHD:n ulkoiset oireet ilmaantuvat lapsuudessa, mutta yli 75 prosenttia lapsista, joilla on ADHD, kokee merkittäviä oireita myös aikuisiässä.

ADHD vaikuttaa sekä aivojen rakenteeseen että toimintaan. Aivoissa ja varsinkin otsalohkossa näkyvät muutokset voivat vaikuttaa impulssikontrolliin, keskittymiseen ja inhibitioon.

Aivoissa on miljardeja hermosoluja, jotka ovat järjestäytyneet tiettyjä tehtäviä suorittaviksi yksiköiksi. Nämä yksiköt vaihtavat tietoja keskenään hermoväylien kautta. ADHD:ssa nämä hermoväylät eivät yhdisty samalla tavalla kuin ihmisellä, jolla ei ole ADHD:ta. Siksi tietyt tehtävät, kuten keskittyminen ja organisointi, ovat erityisen vaativia.

ADHD vaikuttaa myös aivokemiaan. Ihmisillä, jolla on ADHD voi olla ongelmia dopamiinin prosessoinnissa. Tämä kemikaali liittyy liikkumiseen, uneen, tarkkaavuuteen ja oppimiseen.



ADHD:n täsmällisiä syitä ei ole tunnistettu, mutta tutkijat ovat havainneet vahvan perinnöllisen yhteyden. Siksi on todennäköistä, että myös muilla perheenjäsenillä on ADHD.

ADHD voi heikentää päivittäistä elämänlaatua merkittävästi ja estää voimavarojen täysimääräistä hyödyntämistä. Jos häiriö tunnistetaan ja sitä hoidetaan onnistuneesti, elämä saattaa muuttua täysin.

ADHD-OIREISTEN NAISTEN TARINOITA

ADHD:N "JUURET" OVAT LAPSUUDESSA, MUTTA SE SAATETAAN TUNNISTAA USEIN VASTA AIKUISENA

Monet naiset pitävät ADHD-diagnoosia elämänsä käännekohtana. Äkkiä monet menneisyyden tapahtumat saavat selityksen ja niistä tulee ymmärrettäviä. Joku on saattanut kärsiä hyvin pitkään tietyistä ongelmista ja ymmärtää vasta sitten, että hän ei olekaan jotenkin viallinen tai tyhmempi kuin muut.

Saatat tunnistaa seuraavan tyypillisen kuvauksen nuoresta tytöstä, jolla on ADHD:

"Hän on suloinen haaveilija, mutta myös epäjärjestelmällinen tyttö, jonka on vaikea keskittyä koulussa. Hänen mielialansa muuttuvat nopeasti, eikä hänen ole helppo saada hyviä ystäviä."

Joillekin naisille ADHD-diagnoosi selittää, miksi heidän oli ennen vaikea pysyä perässä läksyissä ja nykyään noudattaa määräaikoja töissä. He ymmärtävät, että epätyydyttyvät koulutulokset eivät johtuneet yrittämisen tai kykyjen puutteesta varsinkaan, kun kyse on heidän lempiaineistaan.

He tajuavat, että he eivät olleet epäkohteliaita, vaikeita tai villejä lapsia, jollaisiksi heidät on saatettu leimata. He eivät vain osanneet hillitä tekojaan. Jotkut tytöt häpeävät riehakasta tai varomatonta käytöstään niin, että he vetäytyvät kuoreensa. Tämä on yksi ADHD:n keskeisistä oireista.

Tytöt uskovat usein yhä naisinakin, että he ovat jollakin tavalla erilaisia.

LAPSUUDESTA AIKUISUUTEEN

ADHD-OIREIDEN MUUTTUMINEN IÄN MYÖTÄ

ADHD:n mahdollisuutta arvioidaan aikuisena vain siinä tapauksessa, että lapsuudessa on ollut oireita tai viitteitä ADHD:n kaltaisesta käyttäytymisestä. Peruskouluvuosien muistelulla on tärkeä rooli kaikissa terveydenhuollon ammattilaisten kanssa käydyissä keskusteluissa.

ADHD:n ominaispiirteet saattavat muuttua vuosien varrella. Lasten ja aikuisten arkipäivä on hyvin erilaista, joten ei ole yllättävää, että keskittymis- ja tarkkaavuusongelmat, levottomuus ja kärsimättömyys ilmenevät eri tavoin aikuisilla. Jos ylivilkkautta ilmenee, se on usein vähemmän ilmeistä, ja nuoruusvuosien fyysinen levottomuus saattaa vaihtua sisäiseen motivaatioon ja stressiin.

Naisilla ilmenee usein uusia oireita, kuten syömishäiriöitä, mielialojen vaihtelua ja ahdistuneisuutta. Tämä voi aiheuttaa ihmissuhdeongelmia.

Aikuiset kehittävät erilaisia strategioita, joilla he voivat hallita ADHD-piirteitä ja pitää hermostunutta käyttäytymistä hallinnassa. Toisinaan sisäistä levottomuutta yritetään tasoittaa äärimmäisillä liikuntaohjelmilla. Varsinkin naiset ovat todellisia itsehillinnän ja sosiaalisten normien asiantuntijoita. He hyödyntävät usein tuttavapiiriään vuorovaikutustaitojensa kehittämisessä.

Monet naiset sanovat kuitenkin kokevansa paljon stressiä elämässään, ja rentoutuminen on vaikeaa, kun ajatukset pyörivät jatkuvasti päässä.

Siinä missä lapset liikehtivät levottomasti, aikuisillakin ilmenee ylivilkkautta, vaikka se ei välttämättä ole yhtä ilmeistä. Impulsiivisuuden hallinta helpottuu, ainakin virallisissa tilanteissa.

MUUTTUVAT OIREET

Koulussa lapset keskeyttävät ja jopa häiritsevät tunneilla, kun taas aikuiset saattavat pystyä pysymään hiljaa kokouksissa, kun puhuminen ei ole soveliasta.

Lapset →	Aikuiset
Ylivilkkaus/impulsiivisuus	
• kiemurtelee ja liikehtii levottomasti • ei pysty istumaan aloillaan • ei malta odottaa omaa vuoroaan • juoksee ja kiipeilee paljon • ei pysty leikkimään/työskentelemään rauhallisesti • aina liikkeellä • puhuu lakkaamatta • huutaa vastaukset ääneen • häiritsee / keskeyttää muita	• työskentelee tehottomasti • on levoton pitkissä kokouksissa • ei pysty jonottamaan • ajaa liian lujaa • haluaa aina olla aktiivinen • ei siedä turhautumista • puhuu lakkaamatta • keskeyttää muita • tekee epäasiallisia huomautuksia
Tarkkaavuus	
• tarkkaavuus on vaikeaa • saattaa olla hajamielinen • ei kuuntele • ei pysty hoitamaan tehtäviä loppuun • ei pysty suunnittelemaan • kadottaa tärkeitä asioita	• motivaation puute • tarkkaavuus on vaikeaa (kokouksissa, toimistotyössä, lukiessa) • ongelmia aiheuttava vitkastelu • hidas, tehoton • heikko ajanhallinta • epäjärjestelmällinen

ONKO ADHD SAMANLAINEN NAISILLA JA MIEHILLÄ?

KYLLÄ JA EI!

EROT

Kukaan ei vastaa yhtä ADHD:n stereotyyppiä, mutta keskeisiä piirteitä eli tarkkaavuuden puutetta, ylivilkkautta ja impulsiivisuutta esiintyy yleensä jonkin verran kummallakin sukupuolella iästä riippumatta.

Naisille ominaisten ADHD-piirteiden tunnistaminen on tärkeää, jotta terveydenhuollon ammattilaisten tukea voidaan hyödyntää täysimittaisesti.

Naiset hakevat yleensä apua terveydenhuollon ammattilaisilta myöhemmässä elämänvaiheessa kuin miehet. Tiedetään, että tytöt pärjäävät lapsuusajan oireiden kanssa eri tavalla kuin pojat ja mukauttavat käyttäytymistään sopiakseen joukkoon. Naisten ongelmien todellinen aiheuttaja jää kuitenkin usein diagnosoimatta, kun he ottavat yhteyttä lääkäriin. Naisilla saattaa esimerkiksi esiintyä ahdistuneisuutta, mutta sen ei tunnisteta johtuvan ADHD:sta, joten diagnoosi jää saamatta.

Naiset käyvät miehiä todennäköisemmin lääkärissä uupumuksen tai masennuksen vuoksi. He eivät kuitenkaan välttämättä tiedä, että nämä oireet saattavat johtua ADHD:sta. Kokenut asiantuntija voi pystyä määrittämään, liittyykö uupumus tai masennus jatkuviin konflikteihin sosiaalisissa suhteissa tai töissä vai johtuuko se siitä, että henkilökohtaisen tai sisäisen kaaoksen hallinta vaatii jatkuvasti ylimääräistä työtä ja energiaa. Mielialan vaihtelut näyttävät olevan yleisempiä naisilla kuin miehillä. ADHD:sta johtuvat mielialan vaihtelut ovat yleensä reaktio ulkoisiin vaikutteisiin, jotka koetaan intensiivisesti ja jotka saattavat horjuttaa mielenrauhaa. Tällaiset tunnereaktiot ovat yleensä lyhytaikaisia.

ADHD-oireisten naisten huomio saattaa siirtyä nopeasti uusiin tunteisiin tai ajatuksiin. Muiden normaaleina pitämät asiat koetaan paljon intensiivisemmin ja ne aiheuttavat kovaa stressiä. Jopa arkipäiväiset tilanteet voivat aiheuttaa ADHD-oireisille naisille tunteen siitä, että he eivät selviydy. Tätä muiden voi olla vaikea ymmärtää. Kun joku hämmentyy kokiessaan samanaikaisesti liikaa asioita, ajatuksia ja tekoja on mahdotonta priorisoida.

Äkkiä pienetkin tehtävät, kuten koulukirjojen osto tai kynsien leikkaaminen, voivat vaikuttaa suurilta haasteilta. Häkeltymisen tunne johtaa hyvin tunnelatautuneeseen käyttäytymiseen, joka saatetaan joskus tulkita virheellisesti persoonallisuushäiriöksi, sillä haastava ja hermostuttava vuorovaikutus muiden kanssa on yleinen oire.

Naiset kokevat usein saavansa miehiä vähemmän tukea arkielämässään ja urallaan. Ehkä tämä kannustaa naisia kehittämään selviytymisstrategioita. Aluksi saattaa vaikuttaa siltä, että päivittäiset rutiinit ovat hyvin jäsenneltyjä ja että kaikki on hallinnassa. Sisäinen kaaos ei välttämättä ole aina niin ilmeistä. Tämä ei ehkä ole tietoista, mutta se voi olla hyvin tehokas strategia.

Se saattaa ilmetä orjallisesti noudatettavina tapoina, kuten esimerkiksi laittamalla päivittäin käytettävät esineet (matkapuhelimen, avaimet, silmälasit, käsilaukun) aina tismalleen samaan paikkaan ja laatimalla tarkka päiväaikataulu, jotta mitään ei unohdu. Tehdyt tehtävät saatetaan tarkastaa yhä uudelleen, samoin kuin pakko-oireisessa häiriössä.

Tällaiset strategiat saattavat toimia aluksi hyvin, mutta pidemmän päälle ne ovat henkisesti ja fyysisesti kuluttavia ja voivat johtaa uupumukseen. Tarvitaan vain yksi pieni vahinko ja koko korttitalo sortuu, mistä seuraa usein kyyneleitä tai kiukunpuuska. Vaikka jatkaminen epäonnistumisen jälkeen saattaa tuntua aluksi mahdottomalta, nämä naiset päättävät kuitenkin usein jatkaa.

SELVIYTYMISSTRATEGIAT EIVÄT RIITÄ, KUN KAIKKI ON YLÖSALAISIN

KASVAVAT VAATIMUKSET, YLIKUORMITTUMINEN JA UUPUMUKSEN OIREET

Koska ADHD:n oireet ovat perinnöllisiä, ne jatkuvat usein koko eliniän. ADHD ei myöskään ala aivan yhtäkkiä. Vaikka diagnoosin saisikin vasta aikuisena, viitteitä vastaavasta käyttäytymisestä on ollut jo lapsuudessa, mutta niitä ei ole vain huomattu.

Oireiden ilmenemistapa ja se, oliko niistä johtuva haitta vähäistä vai erittäin häiritsevää, saattaa vaihdella saadun tuen ja suojan sekä lapsuudessa koetun stressin mukaan.

Jos saa paljon tukea tai on erityisen sopeutuvainen, ADHD saattaa jäädä havaitsematta pitkäksi aikaa. Jos esimerkiksi lahjakas lapsi on erityisen innostunut oppimisesta ja vanhemmat kannustavat, mahdollisia ongelmia ei välttämättä huomata ensimmäisinä kouluvuosina.

Käytännön tuki, kuten lapsen läksyjen tarkastaminen, repun pakkaaminen ja lähettäminen ajoissa kouluun, voi auttaa ehkäisemään mahdollisia ongelmia. Kun ADHD-oireiset tytöt tulevat murrosikään, heidän odotetaan pärjäävän jo enemmän omillaan ja organisointiin liittyvät haasteet voivat kasvaa.

Kun vuodet kuluvat, he muuttavat pois kotoa, etenevät urallaan ja heistä tulee ehkä itsestäänkin lasten vanhempia. Selviytymisstrategiat, joihin he ovat tähän asti nojanneet, eivät välttämättä enää riitä. Äärimmäiset liikuntaohjelmat tai täsmälliset aikataulut, joista oli ennen apua, alkavat menettää tehoaan.

ADHD:n oireet muuttuvat usein aiempaa ilmeisemmiksi

- **kärsimättömyys**
- **ärtyvyys**
- **vitkuttelu**
- **lisääntynyt unohtelu**
- **huolimattomuusvirheiden yleistyminen**

Vaikeaa uupumusta ja stressistä johtuvia masennusoireita voi ilmetä ensimmäisen kerran elämässä.

6

MAHDOLLISESTI

HAASTAVAA ELÄMÄNALUETTA

EMMA, 6 VUOTTA

1 Opiskelu ja koulutus

ALAKOULU

Useimmilla opettajilla on stereotyyppinen mielikuva ADHD:sta.

"Luokan pelle tai levoton, hermostunut ja ylivilkas poika."

"Ongelma saattaa johtua ADHD:sta."

Jos opettaja huomaa, että lapsen on vaikea keskittyä ja tämä haaveilee usein, hän ei todennäköisesti tule ajatelleeksi ADHD:ta. Oppilas ei keskeytä tunneilla, ei kalastele usein huomiota eikä ole "villi", kuten tytöt, joilla on ylivilkkausoireita. Koska näitä oireita ei usein liitetä ADHD:hen, tällaiset tytöt saavat harvoin diagnoosin ja tukea.

Jos opettajat olisivat tietoisia tyttöjen yleisistä ADHD-oireista, he tunnistaisivat ne tällaisesta tavanomaisesta kuvauksesta:

"Emma on hiljainen oppilas, jonka huomio kiinnittyy usein epäoleellisiin asioihin. Hän haaveilee usein ja uppoaa omiin ajatuksiinsa. Hän unohtaa usein kirjat ja koulutarvikkeet kotiin eikä kuuntele kunnolla, mitä läksyksi tulee."

Opettajan voi olla vaikea huomata merkkejä ADHD:sta, jos perhe auttaa lasta paljon. Perhe uskoo auttavansa pakkaamalla koulurepun valmiiksi tai auttamalla paljon läksyissä, mutta he saattavatkin peittää ADHD:n oireet, jotka opettaja muuten huomaisi.

1 Opiskelu ja koulutus

SIIRI, 11 VUOTTA

YLÄKOULU

Yläkouluun siirtyminen voi olla haastavaa nuorille tytöille ja etenkin ADHD-oireisille tytöille. He ymmärtävät, miten tärkeää on saada ystäviä, mutta ystävyyttä on vaikea pitää yllä, jos vaikuttaa siltä, ettei ole kiinnostunut toisen puheista tai unohtaa sovitut tapaamiset. Ystävät eivät ymmärrä tällaisen käytöksen syytä, ja ystävyys saattaakin pian loppua.

Vankkojen ystävyyssuhteiden ylläpitäminen on äärimmäisen tärkeää tässä iässä, mutta se ei aina ole helppoa ADHD-oireisille tytöille. Murrosiässä kaikki muuttuu taas.

ADHD saattaa parhaimmillaankin tuntua varsinaiselta tunteiden vuoristoradalta, ja murrosikä vain korostaa tätä tunnetta. Tähän vaiheeseen saattaa liittyä paljon riitelyä vanhempien kanssa tai sosiaalisen eristäytymisen lisääntymistä. Nopeasti pahenevat yhteenotot yleensä äidin kanssa voivat alkaa jostakin pienestä asiasta, kuten läksyjen tekemättä jäämisestä.

ESIMERKKIKERTOMUS

”Hänen kouluarvosanansa laskevat hiljalleen, kunnes hänen täytyy uusia kokeita tai jäädä luokalle.

Hän on myöhään ulkona ja viettää aikaa kavereiden kanssa koulun jälkeen. Äskettäin hän sai tunteenpurkauksen luettuaan joitakin kritisoivia kommentteja itsestään sosiaalisessa mediassa. Hän yrittää parantaa oloaan tekemällä heräteostoksia ystävien kanssa ja haaskaa rahansa turhuuksiin.

Hän ei noudata vanhempien asettamia sääntöjä eikä varsinkaan kotiintuloaikoja. Jos asia otetaan puheeksi, hän suuttuu ensin ja muuttuu sitten hyvin tunteelliseksi. Hän säntää huoneeseensa ja vetäytyy kuoreensa.”

TILANTEEN KÄÄNTÄMINEN PAREMPAAN SUUNTAAN

Ylivilkkaiden tyttöjen vanhemmat ymmärtävät usein vaistonvaraisesti tai sattumalta, että liikunnalla on myönteinen vaikutus tyttäreen. Siinä saa purkaa ylimääräistä energiaa, mikä rauhoittaa ja parantaa keskittymistä. Tiivis harjoittelu, usein kilpatasolla, voi kompensoida ADHD:n vaikutusta elämään.

Se saattaa kuitenkin vaikeuttaa varhaista diagnosointia. ADHD-oireet saattavat tulla ilmeisiksi ja aiheuttaa ongelmia vasta, kun lapsi loukkaantuu ja joutuu pitämään taukoa harjoitusohjelmasta.

Lääkitys ja yläkoulu

Jos ADHD on diagnosoitu lapsuudessa ja sitä on pidetty kurissa lääkityksellä, teini saattaakin yhtäkkiä päättää, ettei halua enää jatkaa hoitoa.

Hän saattaa jopa kieltää sen tosiseikan, että hänellä on ADHD. Nuoret eivät halua leimautua sairaaksi eivätkä välttämättä halua ottaa lääkettä, jonka he kokevat muuttavan persoonallisuuttaan.

Jos nuori alkaa vanhemmiten juoda alkoholia, häntä voi olla vaikea suostutella ottamaan lääkkeensä. Hoidon lopettamisesta seuraava keskittymisen ja tarkkaavuuden heikkeneminen voi johtaa koulumenestyksen kärsimiseen. Se voi olla hyvin stressaavaa aikaa sekä vanhemmille että teineille!

ANNA, 16 VUOTTA

JATKO-OPINNOT

Tämä elämänvaihe aiheuttaa uusia haasteita, sillä silloin on tehtävä tärkeitä päätöksiä, mikä ei välttämättä ole helppoa nuorille naisille, joilla on ADHD.

”Pitäisikö hakea lukioon vai etsiä oppisopimuskoulutuspaikka?”

”Voisinko päästä yliopistoon?”

”Jos haen harjoituspaikkaa yrityksestä, pitääkö odottaa ylioppilaskokeiden tuloksia?”

”Mitkä ovat minun vahvuuteni ja heikkouteni?”

Motivaation puute ja taipumus lykätä vaikeita tehtäviä (vitkuttelu) johtavat siihen, että kun nuori viimein saa aikaiseksi hakea kurssi- tai työpaikkaa, onkin usein jo liian myöhäistä.

Hän saattaa pettyä, jos hän sitten joutuu ottamaan vastaan opiskelu- tai työpaikan, joka ei ollut hänen ensimmäinen valintansa.

Hakemusten täyttäminen voi olla vaikeaa. Nuori tekee virheitä tai unohtaa tärkeitä tietoja. Jos hän saa useita hylkääviä vastauksia, hän saattaa turhautua ja pettyä, mikä saattaa johtaa masentumiseen.

ESIMERKKIKERTOMUS

”Annalla on pian ylioppilaskirjoitukset, mutta hänellä ei ole aavistustakaan, mitä sen jälkeen. Vanhemmat toivovat, että hän löytää oppisopimuskoulutuspaikan, mutta hän ei osaa päättää, mikä ammatti häntä kiinnostaa.

Kun hän yrittää etsiä lisää tietoa netistä, hän päätyy tekemään ostoksia tai pelaamaan tai katsomaan YouTube-videoita. Kaikki hakemukset, jotka hän onnistuu lähettämään, hylätään. Hän joko lähetti hakemuksen liian myöhään tai se oli puutteellinen.

Hän oli hajamielinen ja menetti kiinnostuksensa, kun hän osallistui koulussa pidettyyn ammatillisen koulutuksen työpajaan, jonka oli tarkoitus auttaa löytämään mieluinen ammatti.”

1 Opiskelu ja koulutus

YLIOPISTO

Yliopistossa opiskelu itsenäistyy, mikä voi korostaa tarkkaavuuteen, heikkoon organisointikykyyn ja motivaation puutteeseen liittyviä ongelmia. Nämä ongelmat voidaan kuitenkin voittaa, sillä opinnot keskittyvät nyt tiettyyn kiinnostavaan alaan, jossa opiskelija pärjää todella hyvin.

Uuden sosiaalisen verkoston luomisessa on aluksi ongelmia, mutta sama koskee useita muitakin opiskelijoita. Enää ei pysty tukeutumaan koulun selkeisiin aikatauluihin ja tukirakenteisiin, mutta harjoituksen avulla voi oppia hyviä itsensä johtamisen taitoja. Kaikkien opiskelijoiden on käytävä säännöllisesti tunneilla ja luennoilla, mutta voi olla tarpeen voittaa sisäisen vitkuttelun tarve ja välttää viime hetken pänttäystä yöllä tai esseiden palauttamista liian myöhään.

Muutto uudelle alueelle tai uuteen kaupunkiin saattaa tarkoittaa uutta lääkäriä. Se voi tuntua vaikealta, sillä tämä vaihe elämässäsi on siirtymävaihe, jolloin siirryt nuoresta ADHD-oireisesta aikuiseksi ADHD-oireiseksi.

Unelmien tavoitteleminen voi edellyttää, että saat ratkaistua erilaisia ongelmia tai esteitä opiskelun tai koulutuksen aikana. Muista, että tavoitteita voi olla tarpeen muuttaa, jos ne eivät tunnu olevan saavutettavissa. Voit myös joutua tekemään ammattia ja mahdollisia ansiotuloja koskevia kompromisseja.

Ammattiavun hakemisen sijaan naiset ovat hyviä syyttämään itseään, jos he eivät onnistu toteuttamaan suunnitelmiaan. Heistä tuntuu, että heidän pitäisi pystyä tekemään kaikki yksin. Kyllähän heidän äitinsä, paras ystävänsä ja naapurinsakin pystyvät siihen.

2 Ura ja työelämä

Työ voi olla muita tärkeämpää naisille, joilla on ADHD.

Työllisyydestä voi olla seuraavia etuja:

- **päiväohjelma**
- **onnistumisen tunteet**
- **myönteinen vuorovaikutus**
- **sosiaalisten taitojen paraneminen**
- **tarpeellisuuden kokemus**
- **taloudellinen riippumattomuus**

Vaikeudet, joiden tiedetään olevan ADHD:n piirteitä ja jotka liittyvät esimerkiksi pitkäkestoiseen keskittymiseen, unohteluun, hajamielisyyteen ja heikkoon ajanhallintaan, eivät välttämättä ole kadonneet minnekään, mutta myönteisessä työympäristössä voidaan löytää uusia selviytymistapoja.

On tärkeää pystyä havaitsemaan, milloin puheliaisuus ei ole soveliasta, ja pystyä välttämään kiivaita keskusteluja kollegoiden, esimiesten tai asiakkaiden kanssa.

Työ voi lisätä stressiä, jota voi olla ajoittain vaikea sietää. Tarkkaile uupumuksesta varoittavia merkkejä: henkistä väsymystä, tavanomaista suurempaa ahdistuneisuutta ja alakuloisuutta.

2 Ura ja työelämä

Työelämässä on kaksi tärkeää hetkeä, jolloin voi esiintyä ongelmia.

A: Työelämä alkaa väärällä jalalla

ESIMERKKIKERTOMUS

”Ylioppilastutkintoa vastaavan A levels -tutkinnon jälkeen Liisa sai unelmiensa oppisopimuskoulutuspaikan markkinointiyrityksen suunnittelijana. Hän ilahtui tilaisuudesta esitellä luovaa lahjakkuuttaan ja hyödyntää mielikuvitustaan.

Valitettavasti hän joutui usein pulaan siksi, että hän myöhästeli töistä. Liisa valvoi iltaisin myöhään eksyttyään internetin syövereihin, ja aamuisin oli vaikea herätä, vaikka hänellä oli kolme hälytystä.

Kerran hän sairastui ja unohti soittaa esimiehelleen, ja lähetti sen sijaan WhatsApp-viestin kollegalleen. Hänelle annettiin varoitus ja hänelle sanottiin, ettei niin saanut tapahtua toiste.

Hän yritti todistaa kykynsä ottamalla lisää pieniä tehtäviä ja projekteja, mutta sai ne harvoin valmiiksi.
Häntä harmitti, kun häntä ei kiitelty 95 prosentin työpanoksen laadusta, vaan kritisoitiin puuttuvasta viidestä prosentista. Hän koki olevansa typerä ja arvoton ja teki äkkipäätöksen lopettaa oppisopimuskoulutus.”

B: Työpaikalla tapahtuvat muutokset, joihin ei voi vaikuttaa

ESIMERKKIKERTOMUS

”Maria työskentelee suuressa autoliikkeessä, jossa hän käsittelee takuuanomuksia. Hän viihtyi monta vuotta osa-aikatyössä autoliikkeessä, mutta päätti alkaa työskennellä kokopäiväisesti lasten muutettua pois kotoa.

Työskennellessään osa-aikaisesti hän sai tehdä töitä tyhjässä toimistossa, mutta nyt hän joutui jakamaan toimiston kahden kollegan kanssa. Hän teki usein virheitä, sillä hän ei pystynyt suodattamaan jatkuvaa taustamelua pois. Aistien ylikuormitus teki hänet ahdistuneeksi ja aggressiiviseksi, ja pomo joutui varoittamaan häntä usein.

Yksi virhe johti siihen, että autoliike kärsi merkittävän taloudellisen tappion ja useat asiakkaat valittivat hänestä, joten hän sai kirjallisen varoituksen. Silloin Maria masentui.

Hän kokeili masennuslääkitystä ja psykoterapiaa, mutta ADHD-diagnoosi kävi ilmeiseksi vasta kuntoutusvaiheessa.

Maria keskusteli asiasta psykiatrin ja esimiehen kanssa, ja nyt hänellä on oma työhuone. Hän on paljon aiempaa onnellisempi ja hänen suorituskykynsä on parantunut.”

Tomin näkemys:

SUHTEENI TIINAN KANSSA ON HIENO, MUTTA KAIKKEA MUUTA KUIN HELPPO

"Tiina on hyvin eläväinen, spontaani, viehättävä ja jännittävä nainen. Hän on utelias ja hänellä on voimakas sukupuolivietti. Hän saattaa olla hyvin sosiaalinen, hauska ja usein impulsiivinen. Yksi asia on varma: koskaan ei ole tylsää!

Elämä Tiinan kanssa on kuitenkin myös stressaavaa, sillä hän ei pysähdy koskaan. Hänellä on paljon tekemistä viikonloppuisinkin tai hän on suunnitellut puuhaa koko perheelle. Ihan kuin hän pelkäisi jäävänsä jostain paitsi. Siksi sunnuntaisinkin herätään aikaisin. Me tuskin ehdimme levätä ja rentoutua.

Olemme riidelleet viime aikoina paljon, koska Tiina on hyvin ailahteleva ja arvaamaton. Hänen mielialansa saattaa muuttua hetkessä. Hän alkaa murjottaa, enkä osaa yhtään arvata syytä.

Se, mikä oli eilen hyvin, saattaakin ärsyttää häntä tänään, ja hän muuttuu äkkipikaiseksi ja vähätteleväksi. Sitten hän vetäytyy kuoreensa. Hän ei puhu juuri mitään ja haluaa vain, että hänet jätetään rauhaan. On vaikea tietää, mikä minun paikkani on ja miten voisin korjata tilanteen.

Vaikka Tiina leppyy yleensä nopeasti, pyytää anteeksi ja on hellä, miellyttävä hetki on jo ohi. Avioliittomme on yhtä vuoristorataa..."

Kun kumppanilla on ADHD (ja varsinkin, jos kummallakin on ADHD), suhde on usein hyvin läheinen mutta myrskyisä, mikä aiheuttaa pidemmän päälle stressiä. Jos suhteen toisella osapuolella ei ole ADHD:ta, hänen täytyy olla tietoinen ADHD:n mahdollisista vaikutuksista päivittäiseen elämään, jotta hän osaa tukea ja ymmärtää toista. Neuvonta voi auttaa selviytymään toistuvien jännitteiden ja ongelmallisen käyttäytymisen kanssa.

NEUVONTAPALVELUT

Parisuhdeneuvonta voi auttaa ymmärtämään kumppanin tunteita ja löytämään tapoja tukea toista. Jos sopivaa parisuhdeneuvontapalvelua ei löydy verkosta, pyydä lääkäriltä lisätietoja.

Tiinan näkemys:

TÄNÄÄN OLI KAOOTTINEN PÄIVÄ TAAS!

"Vaikka sain tehtyä vain puolet suunnittelemistani töistä, olin uupunut jo siinä vaiheessa, kun tyttäremme Julia pääsi koulusta kotiin. En vain näköjään pysty hallitsemaan kotona vallitsevaa kaaosta. Ajatukseni lähtevät aina harhailemaan, vaikka ei ole tarkoitus.

Kun valmistin lounasta, Julia puhui lakkaamatta. En pystynyt seuraamaan radiouutisia ja keitin pastan ylikypsäksi, kun yritin tyhjentää astianpesukoneen nopeasti. Julian ystävä soitti jostakin läksystä, jonka Julia oli unohtanut kirjoittaa ylös (taas!).

Kaikki tämä pyöri päässäni, ja tunsin, miten ärtymys ja suuttumus alkoi nousta sisälläni, kun Julia alkoi tehdä läksyjään. Äkkiä en enää kestänyt. Kiljuin Julialle siitä, ettei hän ollut aloittanut lausetta isolla kirjaimella. Kuinka monta kertaa siitä piti sanoa? Tekikö hän sen tahallaan ärsyttääkseen minua? Halusin viedä hänet uimaan, ja oli hänen vikansa, ettemme ehtineet.

Uupumus ei ole mikään tekosyy. Ylireagoin, ja oli väärin huutaa Julialle. Lopulta tein hänen läksynsä melkein kokonaan itse, että ne tulisivat valmiiksi. Olin raivoissani ja minulla oli paha mieli siitä, miten olin hoitanut asian.

Julia oli hyvällä tuulella tullessaan kotiin, mutta minä pilasin kaiken. Pelkään, että vihani tuhoaa lopulta myös suhteemme. Tomi sanoo, että olen liian äkkipikainen. En näytä pystyvän tekemään mitään oikein. Lapsena minusta tuntui usein siltä, että minua kohdeltiin epäoikeudenmukaisesti. Äiti ja mummi olivat hyvin holhoavia ja kovaäänisiä, ja kotielämä oli hektistä. Pelkään, että toistan itse samat virheet."

Hyvistä aikomuksistaan huolimatta ADHD-oireiset naiset yrittävät usein saada epärealistisen paljon tehtyä päivittäisessä elämässään. He eivät usein pysty täyttämään omia vaatimuksiaan, sillä he ottavat liikaa hoitaakseen ja heillä on myös vaikeuksia priorisoida töitä ja jakaa niitä pienempiin osiin. He aloittavat monta tehtävää samaan aikaan, ja sitten kaikkea onkin äkkiä liikaa.

Kun stressitaso nousee, kärsimättömyys ja turhautuminen kasvaa ja tunteenpurkauksia tulee, he alkavat syyttää itseään ja heillä on syyllinen olo. He saattavat tunnistaa nämä ongelmat ja ymmärtää ne neuvonnassa, mutta eivät yleensä pysty muuttamaan käyttäytymismallejaan ilman asianmukaista tukea.

5 Ystävät ja ystävyys

ADHD-oireisilla naisilla on usein paljon sosiaalisia suhteita, ja he ovat suosittuja. Läheisten ystävien lisäksi heillä on tuttavina ja ystävinä naapureita, kollegoja, harrastuskavereita ja lasten ystävien vanhempia.

He auttavat mielellään, vastaavat liian helposti myöntävästi ja ottavat itselleen tehtäviä tai tekevät palveluksia muille. He yrittävät saada liian paljon aikaan liian lyhyessä ajassa ja kiirehtivät sovitusta tapaamisesta toiseen. Muut saattavat nähdä heidän jatkuvan stressinsä levottomuutena. He sopivat usein vahingossa monta tapaamista samaan aikaan, ja heistä on hyvin noloa joutua peruuttamaan sovittuja asioita.

Vitkuttelemalla asioiden hoitamista he aiheuttavat itselleen lisää stressiä.

Heille on tärkeää vaikuttaa normaalilta ja salata ADHD:n oireet. He saattavat esimerkiksi mieluummin leipoa myöhään illalla kuin myöntää unohtaneensa leipoa kakun koulun juhliin.

ADHD-oireisia naisia pidetään sosiaalisina ja hauskoina. Muut pitävät heitä itsevarmoina, suorapuheisina ja sosiaalisesti hyvin mukautuvaisina. He puhuvat usein paljon ja paljastavat usein enemmän henkilökohtaisia asioita kuin olivat aikoneet. Sitä muistellessaan heitä saattaa harmittaa ja jopa nolottaa, ja he päättävät olla vähemmän avoimia. Hyvät aikomukset unohtuvat kuitenkin nopeasti, kun he ovat taas huomion keskipisteenä. He osallistuvat helposti keskusteluihin, jotka saattavat muuttua kiivaiksi väittelyiksi.

Toisaalta keskusteluja voi olla vaikea seurata keskittymisvaikeuksien vuoksi. Naiset saattavat tuntea itsensä sosiaalisesti vajavaiseksi ja vaivaantuneeksi ja jättäytyä mieluummin taustalle. Heistä tuntuu, että heidät ymmärretään väärin, mutta he eivät osaa selittää tunteitaan, sillä he pitävät käyttäytymistään epätavallisena ja epämielekkäänä. Heidän voi olla vaikea keskittyä isossa ryhmässä ja vilkkaassa ympäristössä, kuten kahvilassa, ja aistiärsykkeet voivat saada heidät vaikuttamaan hajamieliseltä tai jopa välinpitämättömältä ryhmän jäseniä kohtaan.

6 Naisten terveys

ADHD JA HORMONIT

ADHD-oireiset ihmiset elävät tunteiden vuoristorataa. Tilannetta vaikeuttavat naisten luonnolliset hormonivaihtelut kuukautisten, raskauden ja vaihdevuosien aikana.

Estrogeeni on yksi päähormoneista, jotka säätelevät naisten lisääntymisjärjestelmää. Se vaikuttaa myös merkittävästi keskittymistasoon, mielialaan ja muistiin. Estrogeenin tai estradiolin pitoisuudet vaihtelevat merkittävästi 28-päiväisen kuukautiskierron aikana sekä esivaihdevuosien ja vaihdevuosien aikana. ADHD-oireiset naiset reagoivat usein erityisen herkästi matalaan estrogeenitasoon.

Matalan estrogeenitason mahdolliset vaikutukset:

- **keskittymisongelmat**
- **mielialan vaihtelut**
- **masennus**
- **ahdistuneisuus**
- **päänsärky**
- **väsymys (uupumus).**

ADHD-oireisten naisten hormonitasapainolla on suuri vaikutus tarkkaavuuteen ja levottomuuteen sekä aktiivisuuteen, seksuaalisuuteen ja ylivilkkauteen.

SEKSUAALISUUS JA RASKAUS

On hyvin tunnettu tosiseikka, että sekä ADHD-oireiset pojat että tytöt ovat muita nuorempina seksuaalisesti aktiivisia. Korostunut impulsiivisuus, murrosikään liittyvä uteliaisuus ja fyysiset muutokset ovat tällaisilla nuorilla muita intensiivisempiä.

Vanhempien on hyvä keskustella asiasta avoimesti ja varhaisessa vaiheessa, jo kauan ennen kuin he arvelevat lapsen olevan seksuaalisesti aktiivinen. On tärkeää antaa avoimesti tietoa sekä keskustella seksuaalisuudesta ja ehkäisystä. Nuorten on myös suositeltavaa jutella lääkärin kanssa tai varata aika seksuaaliterveysneuvolaan. ADHD-oireisilla nuorilla tytöillä ja naisilla on muita enemmän ei-toivottuja raskauksia.

RASKAUDEN AIKANA

ADHD:n oireet saattavat helpottaa merkittävästi raskauden aikana. Joillakin naisilla ei esiinny lähes lainkaan oireita. Tutut oireet palaavat kuitenkin pian synnytyksen jälkeen. Tämä koskee varsinkin unohtelua ja organisointiin liittyviä ongelmia.

Osa naisista voi olla hyvin stressaantuneita raskauden aikana. Ajatus synnytyksestä ja vauvan syntymään valmistautumisesta voi tuntua ylivoimaiselta. Vanhemmuus muuttaa aina elämää, mutta ADHD-oireisille se voi tarkoittaa lisää kaaosta ja hämmennystä.

ADHD-lääkitystä ei yleensä suositella raskauden aikana. Poikkeustapauksessa lääkäri voi kuitenkin päättää, että hoidon lopettamisesta on raskaudelle enemmän haittaa kuin sen jatkamisesta. Lääkärin neuvoja on aina noudatettava.

KUUKAUTISIA EDELTÄVÄ OIREYHTYMÄ (PMS)

ADHD-oireisilla naisilla on yleensä muita vakavampia PMS-oireita. Heillä on juuri ennen kuukautisia todennäköisesti kipua ja muita fyysisiä oireita, kuten epämukavuutta ja rauhatonta oloa.

Naiset saattavat näinä muutamana päivänä vaikuttaa muiden mielestä hyvin ailahtelevilta, ja se pitää osittain paikkansakin, sillä he saattavat ärtyä helposti, olla erityisen herkkätunteisia ja alakuloisia ja kärsiä univaikeuksista. Jos PMS-oireet ovat erittäin hankalia, lääkäri voi määrätä pienen annoksen masennuslääkettä.

Jos nainen saa jo ADHD-lääkitystä, lääkäri saattaa suurentaa annosta lyhyeksi ajaksi aina juuri ennen kuukautisia ja niiden jälkeen. Annosta saa nostaa vain, jos lääkkeen määrännyt lääkäri niin neuvoo.

VAIHDEVUODET

Vaihdevuodet kestävät keskimäärin neljä vuotta viimeisistä kuukautisista lähtien, mutta noin kymmenellä prosentilla naisista ne voivat kestää jopa 12 vuotta. ADHD-oireisten naisten vaihdevuosikokemuksia ei ole tutkittu paljon, mutta tiedetään, että ADHD-oireet yleensä lisääntyvät vaihdevuosien aikana.

Käyttäytyminen voi muuttua paljon aiempaa impulsiivisemmaksi ja mielialan vaihtelut ovat aiempaa selkeämpiä. Vaihdevuodet voivat vaikuttaa kykyyn kiinnittää huomiota yksityiskohtiin ja työssä suoriutumiseen. Keskittymiskyvyssä voi olla merkittäviä eroja.

Vaihdevuosien jälkeen estrogeenin pitoisuudet laskevat noin 65 prosenttia. Tämä aiheuttaa keskittymis- ja muistivaikeuksia myös niillä naisilla, joilla ei ole ADHD:ta. Jos ADHD aiheutti näitä oireita jo aikaisemmin, oireet voivat pahentua ja uusia oireita voi ilmetä. Kun tähän yhdistetään vaihdevuosien hyvin tunnetut fyysiset oireet (esim. kuumat aallot ja unettomuus), tämä voi olla hyvin haastavaa aikaa.

Vaihdevuodet voivat olla kaikille naisille hyvin tunteikasta aikaa, kun naiset joutuvat hyväksymään sen, että he eivät enää voi saada lapsia ja elämässä alkaa uusi vaihe. Naiset saattavat pelätä, etteivät kumppanit pidä heitä enää viehättävinä. Siksi on tärkeää keskustella tunteista avoimesti.

HOITOVAIHTOEHDOT

HOITO EDELLYTTÄÄ DIAGNOOSIA

ADHD:n voi diagnosoida psykiatri, neurologi tai muu ADHD:n tunnistamiseen ja hoitoon erikoistunut lääkäri. Sen jälkeen asiantuntija suosittelee yksilöllistä hoitosuunnitelmaa. Hoidon tarve ei johdu ADHD-diagnoosista vaan ADHD:n mahdollisesti aiheuttamista oireista. Lääkäri selittää, millaisia ongelmia päivittäisessä elämässä voi esiintyä ja millä elämän osa-alueilla voi olla vaikeuksia.

Jos vanhemmat vaativat hoitoa tai lapsen koulu painostaa vanhempia hakemaan hoitoa, ennen minkään hoidon suosittelemista on tärkeää ymmärtää, minkälainen käyttäytyminen on taustalla.

Muitakin psykologisia ongelmia saatetaan tunnistaa erityisesti silloin, kun ADHD diagnosoidaan aikuisena. Jos masennuksen tai ahdistuneisuushäiriön oireita ilmenee, tarvitaan lisäselvityksiä. Päihteiden (alkoholin ja lääkkeiden) väärinkäyttö, ostosriippuvuus ja syömishäiriöt ovat yleisiä aikuisilla, joilla diagnosoidaan ADHD.

Seuraava vaihe on sopia hoidon tavoitteista, jotka on hyvä rajata kolmeen tai enintään viiteen. On tärkeää ymmärtää, mitä hoidolta odottaa, ja selittää lääkärille, miten hoidon odottaa muuttavan omia tunteita tai käytöstä. Lääkäri huomioi mahdolliset muut sairaudet, joiden vuoksi otat lääkkeitä, ja antaa lisätietoja suositellusta hoidosta.

Kaikkien hoitojen tavoitteena on hyödyntää oma potentiaali täysimääräisesti ja pystyä hallitsemaan päivittäistä elämää.

LÄÄKITYS JA MUU HOITO

ADHD:n hoitosuunnitelmat on mukautettava yksilöllisiin tarpeisiin. Saatavilla on laaja valikoima erilaisia hoitovaihtoehtoja, mutta psykoedukaatio eli potilas- ja omaisneuvonta on tärkeä ensimmäinen vaihe. Se antaa tietoa ja tukea ADHD-oireisen henkilön lisäksi myös läheisille.

Kolme toimea tai hoitoa, jotka on lihavoitu oikeanpuoleisessa luettelossa, ovat keskeisiä ADHD-oireisten aikuisten kattavassa hoidossa. Tieto ja neuvonta muodostavat jokaisen lähestymistavan perustan. Ihanteellisessa tapauksessa perheenjäsenet osallistuvat keskusteluihin. Lääkitys on myös usein tarpeen, jotta muista hoitotoimista saadaan paras mahdollinen hyöty.

Mahdollisesti suositeltavia hoitoja:

- **psykoedukaatio (tieto ja neuvonta)**
- **sukulaisten osallistuminen**
- **lääkitys**
- **oma-apuryhmään osallistuminen**
- **käyttäytymisterapia**
- **kestävyysurheilu**
- **taitojen opettelu**
- **toimintaterapia**
- **lähete gynekologille (kuukautiskiertoon liittyvät oireiden muutokset, hormonihoito)**
- **sosiaalisten ja tunnetaitojen opettelu**
- **valmennus**
- **velkaneuvonta**
- **koulutukseen liittyvä neuvonta**
- **parisuhdeneuvonta/ pariterapia**
- **liikunnallinen rentoutuminen (jooga, taiji)**
- **tietoisuustaitopainotteinen terapia**
- **psykoterapia / systeeminen terapia.**

Lääkitys vähentää usein sisäistä rauhattomuutta ja saattaa parantaa keskittymiskykyä. Muut tekijät, kuten tarkkaavuus ja muisti, saattavat myös parantua. Samoin taipumus vitkutella saattaa helpottua.

ADHD:ta sairastavat ihmiset saattavat toisinaan kokea itsensä ulkopuolisiksi. Oma-apuryhmiä kannattaa harkita, sillä niistä on monia hyötyjä. Lisäksi on näyttöä siitä, että kestävyysurheilun harrastaminen voi auttaa lievittämään ADHD:n oireita ja vaikuttaa myönteisesti elämään.

Käyttäytymisterapiasta voi olla hyötyä kielteisten ajatusten tai työhön tai ihmissuhteisiin liittyvien ongelmien ratkaisemisessa erityisesti silloin, kun ADHD diagnosoidaan aikuisena.

ONGELMA: AHDISTUNEISUUS TAI MASENNUS

Monet naiset pyytävät lääkäriltä apua ahdistuneisuuteen tai masennukseen. He saattavat yllättyä kuullessaan, että oireet johtuvatkin diagnosoimattomasta ADHD:sta. Siinä vaiheessa keskitytään arviointiin, jotta saadaan täsmällinen diagnoosi.

ADHD-oireisilla ihmisillä on suurentunut mielenterveyshäiriöiden riski. Jopa 80 prosentilla aikuisista, joilla on ADHD, on vähintään yksi toinen diagnosoitu psyykkinen häiriö, kuten mielialahäiriö, ahdistuneisuushäiriö, päihteiden väärinkäyttö tai persoonallisuushäiriö. Lääkärin on selvitettävä, johtuvatko nämä häiriöt ADHD:sta vai joistakin muista tekijöistä.

Masennus ei katoa automaattisesti onnistuneen ADHD-hoidon jälkeen. Onnistunut ADHD-hoito edellyttää masennuksen hoitoa tai ainakin sen ehkäisemistä.

JÄRJESTYSTÄ KAAOKSEEN

Vitkuttelu on ADHD:n yleinen oire, samoin kuin unohtelu, epäluotettavuus ja suunnitelmallisuuden puute. Siksi elämästä tulee usein kaoottista, ja se aiheuttaa valtavasti stressiä.

Kaaos kasvaa suhteettomasti perheen kasvaessa varsinkin silloin, kun perheessä on useita lapsia ja osalla lapsistakin saattaa olla ADHD. Asiantuntijat puhuvat toiminnanohjauksen ongelmista. Seuraava esimerkki osoittaa, miten ne ilmenevät käytännössä.

ESIMERKKIKERTOMUS

”Parikymppinen aviopari tuli pyytämään neuvoa. Aviomies kävi kokopäiväisesti töissä. Vaimolla on ADHD, ja hän oli jäänyt töistä kotiin hoitamaan perheen kahta pientä lasta (4- ja 7-vuotiaat).

Aviomies ei voinut ymmärtää, miksi koti oli kuin pommin jäljiltä, kun hän tuli töistä kotiin. Joskus aamiaisastioitakaan ei ollut korjattu pöydästä, ja mies oli huolissaan, kun vanhempi lapsi ei ollut tehnyt läksyjä vielä kuudelta illalla.

Vaimo selitti kyyneleet silmissä, että hän koki epäonnistuneensa täysin eikä voinut ymmärtää, miksi kaikki päätyi aina kaaokseen.

Aamuisin miehen lähdettyä töihin vaimo vie tyttären päiväkotiin ja pojan kouluun. Useimpina aamuina toinen lapsi on myöhässä ja toiselta puuttuu reppu tai jotain muuta tarpeellista, eikä vaimo yksinkertaisesti ehdi järjestää kaikkea ajoissa.

Hän selittää, että hän ajaa suoraan kotiin ja hänen ensimmäinen tehtävänsä on korjata astiat pöydästä. Pannessaan ruokia jääkaappiin hän kuitenkin huomaa, että hänen täytyy käydä kaupassa. Sitten hänen täytyy kirjoittaa lista, ettei mitään unohdu. Kun hän lähtee etsimään kynää ja paperia, hän muistaa, että astianpesukone täytyy käynnistää ensin, jotta pesuohjelma valmistuu sillä välin, kun hän hoitaa muita kotitöitä.

Koko päivä jatkuu samaan malliin. Hän ei ehdi istua alas edes viideksi minuutiksi. Hän on usein rättiväsynyt ja aloittaa aina uusia töitä, mutta ei lopulta saa mitään aikaiseksi.”

Tällaisessa tilanteessa voisi olla suuri apu ADHD-valmentajasta tai ADHD:hen erikoistuneen toimintaterapeutin kotikäynnistä.

Erilaisista tukivaihtoehdoista voi olla apua. Lääkäri osaa neuvoa, millaista apua alueella on saatavissa, ja ohjaa asianmukaisen avun piiriin. Sen jälkeen voidaan laatia yhteistyössä yksityiskohtaisia strategioita siitä, miten tietyt prosessit jäsennetään, sekä suunnitella päivittäistä elämää ja kotitöitä. Priorisoimisessa ja määräaikojen asettamisessa auttaa, kun monimutkaiset tehtävät jaetaan pienemmiksi kokonaisuuksiksi. On myös tärkeää suunnitella taukoja, ettei uuvu.

OMIEN VAHVUUKSIEN HYÖDYNTÄMINEN

ADHD:STA ON MYÖS HYÖTYÄ!

Termi tarkkaavuushäiriö tuntuu viittaavan siihen, että ADHD-oireiset eivät pysty keskittymään, mutta se ei pidä paikkaansa. Jos jokin asia kiinnostaa, ADHD-oireiset pystyvät keskittymään intensiivisemmin ja pidempiä aikoja kuin ihmiset, joilla ei ole ADHD:ta. Tätä kykyä nimitetään hyperfokukseksi.

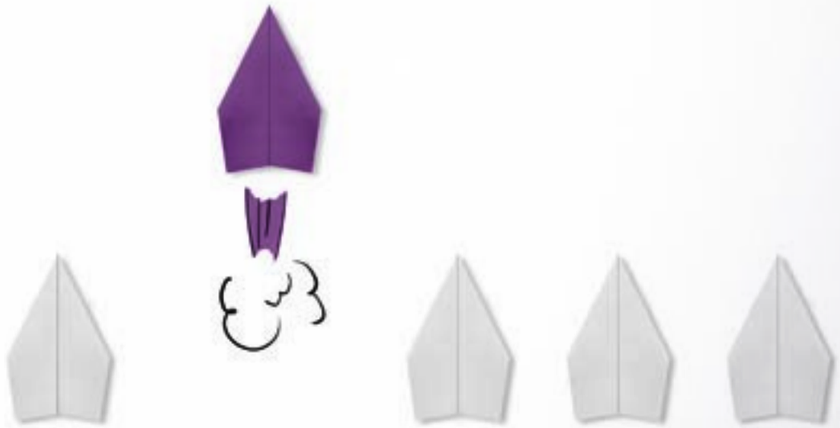
ADHD:lla on monia myönteisiä vaikutuksia naisille. Tässä on muutama esimerkki, mutta osaat luultavasti keksiä lisää.

ADHD-oireisten naisten tavanomaisia vahvuuksia:

- **olet joustava**
- **pystyt tarvittaessa vaihtamaan strategiaa lennosta**
- **et anna periksi, kun olet vakuuttunut asiasta**
- **olet tavoitteellinen**
- **osaat ajatella visuaalisesti ja omanlaisellasi tavalla**
- **olet itsenäinen**
- **olet ilmeikäs**
- **olet innovatiivinen**
- **keksit ratkaisun, kun muut eivät keksi, miten edetä.**

Tee luettelo asioista, joita pidät erityisinä vahvuuksinasi, ja näytä se lääkärille. Tieto myönteiseksi koetuista piirteistä on hyödyllinen lääkärille. Se voi myös auttaa ohjaamaan hoitosuunnitelmaan kuuluvia tukielementtejä.

Lääkitys voidaan keskeyttää tai sitä voidaan säätää, jos jokin myönteisenä pitämäsi piirre vaimenee tai häviää. Siksi lääkärin on tärkeää tietää, mitä pidät yksilöllisinä vahvuuksinasi.



LISÄÄ APUA

Tietoa ADHD:sta:

www.adhd-liitto.fi

www.bvif.fi/fi/tukeaperheille/adhdkeskus

www.adhdtutuksi.fi

LINKKEJÄ ADHD-TIETOON*

www.adhd-liitto.fi

www.bvif.fi/fi/tukeaperheille/adhdkeskus

www.adhdtutuksi.fi

* Linkit on tarkistettu tammikuussa 2021

MUISTIINPANOJA:

MUISTIINPANOJA: