Julkaisija ja editointi:
Biocodex Oy

Tekstit:
Saksankielisestä MEDICE Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG:n alkuperäistekstistä Suomen olosuhteisiin mukauttanut Biocodex Oy.
Esitteen päivitetyn version asiantuntija ADHD kokemusasiantuntija Essi Jäntti, 12/2016.

Konsepti ja design:
LEHN.STEIN GmbH, Koblenz

Esitteen suomenkielinen viitekirjallisuus:

ADHD Käypä Hoito-suositus 2019.

ADHD -Diagnosointi, hoito ja hyvä arki. Virpi Dufva, Mirjami Koivunen (toim). PS-kustannus 2012.

Itsenäistyvä nuori ja ADHD. Anne-Mari Myllykoski, Nina Melamies, Sari Kangas (toim). PS-Kustannus 2004.

Täyttä elämää ADHD:n kanssa. Essi Jäntti (toim). Karisto 2016.

ADHD
MITÄ MINUN
TULEE TIETÄÄ?!

Kaikki olennainen ADHD:sta.

3 ET OLE AINOA, JOLLA ON ADHD
4 KAIKKI ON SIIS SELVÄÄ? – ADHD-DIAGNOOSI
6 ADHD – MITÄ SE TARKOITTAA?
8 ADHD – VIIDELLÄ SADASTA IHMISESTÄ
10 ADHD – VAHVUUKSIA JA HAASTEITA
12 MITÄ MUUT SANOVAT ADHD:STA?
14 KOULUSTRESSIÄ JA VAIKEUKSIA VANHEMPIEN KANSSA
16 KYSYMYS MINUUDESTA
18 ADHD – MUUTTAA SINUA... MUUTTUU ITSEKIN...
20 KUINKA SELVIÄT ADHD:STA: SEITSEMÄN STRATEGIAA
22 KESKITY OMIIN VAHVUUKSIISI
24 ETSI KONTAKTEJA, OTA APU VASTAAN
26 MONIMUOTOINEN HOITO – MITÄ SE TARKOITTAA?
28 LÄÄKKEESI
29 KÄYTTÄYTYMISEN HARJOITTELU
30 VANHEMPAINOHJAUS
31 TOIMINTATERAPIA
32 VAPAUTA LUOVUUTESI

ET OLE AINOA, JOLLA ON ADHD

TV-tähtiä, kuuluisia kokkeja, menestyneitä yrittäjiä, muusikkoja, laulajia, näyttelijöitä, jopa poliitikkoja... jos joku luulee, että ADHD tarkoittaa luuseria, hän ei tosiaan tiedä, mistä puhuu. ADHD:ta sairastavat ihmiset ovat vain "erilaisia". Mutta niinhän toisaalta kaikki ovat jollain tapaa "erilaisia". Onneksi! Sillä juuri se erottaa meidät muista. Se tekee meistä jokaisesta ainutlaatuisen ihmisen, jolla on omat lahjakkuutensa, kykynsä ja persoonallisuutensa. Älä siis koe oloasi epävarmaksi. Olet täysin ok. ADHD:n kanssa tai ilman sitä... Olemme sellaisia kuin olemme.

KAIKKI

ON SIIS SELVÄÄ

ADHD... Diagnoosi ei tarkoita maailmanloppua. Päinvastoin. Kun saat selville, miksi asiat eivät aina mene ihan niin kuin olit ajatellut, voit helposti muuttaa joitakin asioita.

Paina kuitenkin yksi asia mieleesi ennen ADHD-hoidon aloittamista: Sinussa ei ole pohjimmiltaan mitään pielessä. Noin joka 20. nuorella on ADHD. Se, mikä sinussa on ”erilaista”, on ”erilaista” myös monessa muussa…

ADHD

MITÄ SE TARKOITTAA?

ADHD tarkoittaa tarkkaavuus- ja ylivilkkaus-häiriötä.

Käytännössä: ADHD-oireisten henkilöiden on vaikea keskittyä ja he ovat usein fyysisesti ylivireitä. ADD on ADHD:n erityismuoto, johon ei liity ylivilkkautta.

ADD-oireiset lapset ja nuoret ovat pikemminkin ”sisäänpäinkääntyneitä”, hiljaisia ja vetäytyviä.

Sekä ADD että ADHD johtuvat siitä, että aivot eivät pysty välittämään informaatiota oikein. Päässä on tavallaan liikenneruuhka, joka aiheuttaa mm. keskittymisvaikeuksia, suorituskyvyn heikkenemistä, mahdollisia käyttäytymis- ja oppimisongelmia sekä voimakasta levottomuutta.

Yleisesti termillä ADHD tarkoitetaan myös ADD:tä.

ADHD:N OIREET

eivät ole täysin samanlaisia kaikilla ja ne voivat olla eriasteisia eri henkilöillä ja eri iässä. Ohessa alla muutamia yleisimpiä oireita.
(Lisää esimerkkejä sivuilla 18 ja 19.)

LAPSILLA:

- **Vaikeuksia noudattaa sääntöjä**
- **Mielenkiinnon kohde vaihtuu helposti**
- **Vaikeuksia keskittyä**
- **Kiukkukohtauksia ja turhautumista**
- **Jatkuvaa puhetta ja metelöintiä**
- **Vaikeuksia oppia lukemaan tai laskemaan jne.**

NUORILLA:

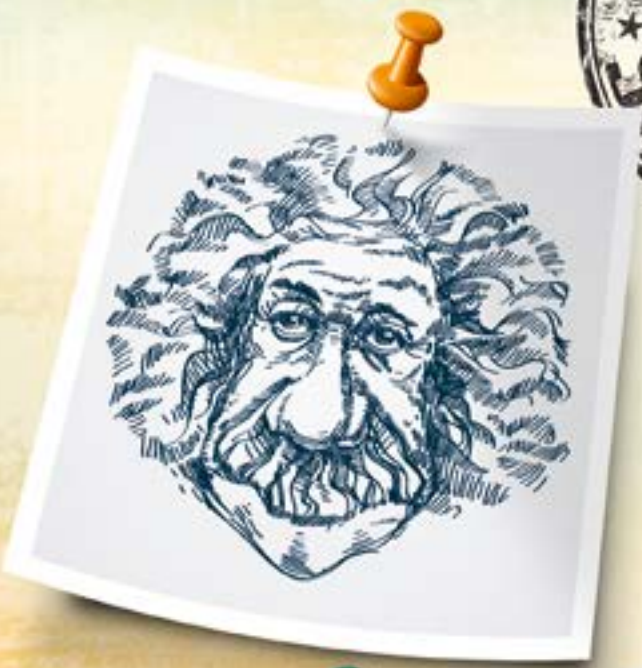
- **Tarkkaamattomuutta ja keskittymisvaikeuksia**
- **Vaikeudet itsekontrollissa**
- **Välinpitämättömyyttä**
- **Uhmakasta ja aggressiivista käyttäytymistä**
- **Sosiaalisia ongelmia**
- **Huono itsetunto, ahdistusta, masentuneisuutta**

ADHD
5/100
IHMISESTÄ

ADHD ja ADD eivät tosiaankaan ole harvinaisia. Ne koskettavat noin 5–10 prosenttia* ihmisistä. Toisia enemmän, toisia vähemmän. Monet arvelevat, että jopa Mozartin tai Einsteinin kaltaisilla neroilla, Che Guevaran kaltaisilla vallankumouksellisilla ja monilla muilla kuuluisilla ihmisillä oli ADHD, mutta he eivät tienneet sitä.

Sama pätee moniin nykypäivän julkkiksiin, joilla arvellaan olevan ADHD, vaikka kukaan ei osaa varmuudella sanoa sitä. Yksi asia on kuitenkin totta: Monet ADHD-oireiset ihmiset ovat erittäin lahjakkaita ja saavuttavat uskomattomia asioita. Hyödynnä siis vahvuuksiasi ja tee töitä voittaaksesi haasteesi.

***) ADHD Käypä hoito-suositus 2012**



ADHD

ARJEN VAHVUUKSIA JA HAASTEITA

Monet ADHD-oireiset henkilöt ajattelevat olevansa ”erilaisia”, ja heillä on sen vuoksi heikko itsetunto. Se on kurjaa. He ovat nimittäin vain vähän erilaisia – ja niinhän meistä jokainen itse asiassa on... Meillä jokaisella on omat vahvuutemme ja haasteemme yksin tai yhdessä, ADHD:n kanssa tai ilman sitä...

Tuntuvatko viereisen sivun jutut sinulle tutuilta?

Muiden mielestä olen...

- **Luova, nokkela ja omaperäinen**
- **Taitava keksimään poikkeuksellisia ratkaisuja**
- **Nopeaälyinen**
- **Empatiakykyinen**
- **Avulias ja oikeudenmukainen**
- **Erittäin suorituskykyinen lyhyen aikaa, jos motivaatio on kohdallaan**
- **Sitkeä ja määrätietoinen omissa projekteissani**

Saatan olla myös...

- **Unohtelevainen ja myöhästelevä**
- **Huono ylläpitämään siisteyttä (oma huone, koulureppu jne.)**
- **Kykenemätön saattamaan asioita loppuun**
- **Helposti häiriintyvä**
- **Impulsiivinen ja nopeasti raivostuva**

MITÄ MUUT SANOVAT ADHD:STA?

Olet varmasti kuullut nuo kommentit jo moneen kertaan, mutta nyt niille tulee loppu. Ota ADHD:n hoito omiin käsiisi! Miten se tapahtuu? No, sitä kannattaa kysyä lääkäriltä. Hän tuntee tilanteesi ja tietää, mitä kannattaa tehdä.

Löydät lisätietoja sivulta 26.

KOULUSTRESSIÄ

JA VAIKEUKSIA VANHEMPIEN KANSSA

Kasvaminen ei ole koskaan ollut helppoa. Ei lapsille eikä heidän vanhemmilleen. Myös opettajilla on vaikeuksia teini-ikäisten oppilaiden kanssa. Ongelmat korostuvat usein ADHD-oireisilla nuorilla.

Impulsiiviset tunteenpurkaukset ja voimakas levottomuus, turhautuminen keskittymisen puutteen vuoksi... kaikki nämä asiat voivat toisinaan aiheuttaa käytöshäiriöitä.

Yritä kuitenkin hillitä itseäsi niin hyvin kuin pystyt. Osoita vanhemmillesi ja opettajille, että yrität kovasti ja että haluat käyttäytyä kunnolla. Se toimii!

ÄLÄ SEKOA

Älä hypi seinille vaan: Hengitä syvään ja juttele asiasta!

Sotkua ja sekasortoa vastaan: Viisi minuuttia järjestelyä päivässä voi saada aikaan ihmeitä!

Avoimuutta vetäytymisen sijaan: Kerro ongelmista vanhemmillesi ja opettajille!

ENTÄPÄ EGO?

Tunnistettuja riskejä

POJILLA

ADHD:ta sairastavat pojat voivat etsiä teini-iässä voimakkaita kokemuksia. Joskus niistä seuraa ongelmia ympäristön tai poliisin kanssa:

- Extreme-urheilulajit
- Vastuuton seksikäyttäytyminen
- Päihteiden väärinkäyttö
- Aggressiivisuus
- Tapaturmat

Kuka minä olen? Mitä minä haluan? Missä olen hyvä ja mikä ei kiinnosta vähääkään? Nämä kysymykset ovat täysin luonnollisia. Kuka tahansa saattaa pohtia näitä juttuja ja kokea olonsa epävarmaksi. ADHD-oireisten nuorten on usein erityisen vaikeaa käsitellä näitä huolia, epävarmuutta ja itseluottamuksen puutetta.

Tunnistettuja riskejä

TYTÖILLÄ

ADHD-oireiset tytöt reagoivat harminaiheisiin ja paineisiin yleensä eri tavoin. Heillä voi olla:

- Syömishäiriöitä
- Voimakasta ahdistusta
- Masennusta
- Vastuutonta seksikäyttäytymistä (suunnittelemattoman raskauden riski)

Syy on yksinkertainen: ADHD:n negatiiviset oireet voimistavat ongelmia ja saavat epävarmuuden tai ulkopuoliset paineet usein näyttämään paljon todellista suuremmilta. Kielteisistä reaktioista voi seurata todellisia ongelmia – koulustressiä, luokalle jäämistä, vaikeuksia työharjoittelussa tai kavereiden kanssa. Tästä noidankehästä on kuitenkin mahdollista päästä eroon hakemalla apua.

ADHD-diagnoosia ei tule käyttää selityksenä tarkoituksellisille «hölmöilyille», eikä se ole myöskään lupa olla yrittämättä parastaan asiassa kuin asiassa.

ADHD

MUUTTAA SINUA...

MUUTTUU ITSEKIN...

ADHD LEIKKI-IKÄISILLÄ

- Keskittymisvaikeuksia leikissä, syömisessä ja pukemisessa
- Uhkarohkeutta leikkikentällä
- Röyhkeä ja nopeasti raivostuva
- Sääntöjen noudattaminen vaikeaa
- Uhmakas käyttäytyminen

ADHD NUORILLA

- Sisäinen levottomuus ja tyytymättömyyden tunne
- Välinpitämätön suhtautuminen moniin asioihin
- Alisuoriutumista opinnoissa ja vaikeuksia vanhempien ja opettajien kanssa
- Huono järjestelykyky, myöhästelee usein
- Sotkuinen huone, koulureppu ja työpaikka
- Paljon keskeneräisiä tehtäviä tai töitä; tekee liian monta asiaa samanaikaisesti, eikä mikään tule tehtyä kunnolla

ERITYISMUOTO

«PIENI HAAVEILIJA»

ADD:n eli tarkkaavuushäiriön (ilman ylivilkkautta) oireet voivat olla täysin erilaiset kuin ADHD:n. ADD-oireiset lapset ja nuoret ovat usein hyvin hiljaisia ja tekevät kaiken erittäin hitaasti. He eivät yleensä kiinnitä juurikaan huomiota ympäristöön, koska he ovat täysin uppoutuneita omiin ajatuksiinsa.

ADHD ALAKOULUSSA

- Vaikeuksia pysytellä paikallaan tai kuunnella opettajaa
- Johonkin oppimisen alueeseen liittyviä erityisvaikeuksia (lukeminen, laskeminen jne.)
- Helposti tulistuva ja äkkipikainen
- Impulsiivinen – saattaa esimerkiksi huutaa ääneen luokassa tai puhua jatkuvasti
- Itseluottamuksen puute ja ahdistus

7 MAAGISTA VINKKIÄ

Olemme koonneet tähän seitsemän strategiaa ja vinkkiä, jotka auttavat sinua pärjäämään paremmin ADHD:n kanssa. Poimi näistä vinkeistä itsellesi sopivimmat tai kokeile vaikka kaikkia!

1

Apua unohteluun!
Puhelin voi saada aikaan ihmeitä: käytä muistutuksia ja määräaikoja. Voit myös liimata tarralappuja oviin, työpöytään ja muihin helposti näkyvin paikkoihin.

2

Myöhästymiset minimiin!
Tallenna puhelimeen muistutuksia, ajasta muistutukset hälyttämään riittävän ajoissa tai käytä perinteistä kalenteria, jota pystyt kuljettamaan mukanasi. Merkitse puhelimeen/kalenteriin heti kaikki sopimasi tapaamiset. Voit myös tehdä ennakkovalmisteluita nopeuttamaan lähtörutiineita, kuten laittaa vaatteet ja tavarat edellisiltana valmiiksi.

3

Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty!
Suunnittele tulevat tekemiset ja tee hoidettavista asioista listoja: järjestä opiskelu, kotiläksyt, harjoittelukokonaisuudet...puhelimesta tai kalenterista on taas apua. Aseta itsellesi määräaikoja ja poikkea suunnitelmistasi vain poikkeustilanteissa.

4

Siistissä ympäristössä on mukavampaa!
Jos huoneessasi vallitsee kaaos, on hyvä lähteä poistamaan sitä askel kerrallaan. Yritä siivota ensin huoneesi näkyvä osa ja järjestele sen jälkeen yksitellen vaatekaappisi, laatikkosi ja muut säilytyspaikat. Kun riittävä siisteys on saavutettu, tee pieniä asioita joka päivä sen ylläpitämiseksi: palauta tavarat heti omalle paikalleen ja laita roskat roskikseen mahdollisimman nopeasti.

5

Aseta realistisia tavoitteita!
Maratonia ei yleensä tarvitse juosta. Myös pikamatkat kelpaavat: Aseta itsellesi pieniä, realistisia tavoitteita. Selviät suuristakin tehtävistä, kun jaat ne pienempiin osiin. Kaikkea ei tarvitse tehdä kerralla!

6

Poista häiriötekijät!
Etsi rauhallinen paikka. Laita puhelin, sanomalehdet ja vastaavat pois käden ulottuvilta. Sammuta televisio, radio ja tietokone. Keskittymisesi huomiota vaativaan asiaan paranee, kun muut asiat eivät kilpaile huomiostasi.

7

Nollasta sataan?
Impulsiivisten reaktioiden estäminen ei ole helppoa. Voimakkaita tunnereaktioita voi kuitenkin yrittää lieventää hengittämällä syvään, laskemalla kahteenkymmeneen ja pysymällä rauhallisena. Erilaisia keinoja rauhoittua on monia ja niistä voi löytää itselleen toimivimman kokeilemalla.

KESKITY **OMIIN** VAHVUUKSIISI

Aito onnistuminen edellyttää keskittymistä siihen, mitä osaa parhaiten. Vanha juttu ja hyvin kaikkien tiedossa. Ja usein ADHD-oireisilla ihmisillä riittää erityisvahvuuksia. Niitä täytyy käyttää ja laajentaa, sillä niiden avulla tilanteet on varmemmin hallussa.

Ajattelu on sinun juttusi!

ADHD-oireiset ihmiset ajattelevat usein salamannopeasti. Siitä on elämässä todellista hyötyä.

Ole fiksu ja luova!

ADHD-oireiset ihmiset ovat usein hyvin luovia, eikä omaperäisistä ideoista ole pulaa. Siitä voi olla apua koulussa, työharjoittelussa ja työelämässä.

Löydä parhaat ratkaisut!

Jotkut muut joutuvat miettimään pitkään löytääkseen ratkaisun, mutta ADHD-oireiset ihmiset keksivät omaperäisiä ratkaisuvaihtoehtoja ja vastauksia melkein saman tien. Tuosta taidosta muut voivat vain haaveilla!

Empatiakyky on vahvuutesi!

Ihmisille on ainutlaatuista kykymme asettautua toisten ihmisten asemaan. Tämä onkin monien ADHD-oireisten ihmisten vahvuus.

Hyödynnä sitä, niin saat kiitosta läheisiltäsi!

Auttaminen auttaa!

Auttavaisuus on monien ADHD-oireisten ihmisten tyypillinen ominaisuus. Ja se on hyvä juttu. Mukavat lähimmäiset ja hyvät ystävät ympäröivät sellaisia ihmisiä, jotka auttavat toisia.

Ole reilu ja oikeudenmukainen!

ADHD:hen liittyy usein voimakas oikeudentuntoisuus, jota monet arvostavat todella paljon. Hanki ystäviä olemalla oikeudenmukainen!

Tee asioita joista pidät!

Monet ADHD-oireiset ihmiset pystyvät keskittymään erityisen hyvin asioihin, joista ovat kiinnostuneet. Keskity asioihin, joista pidät ja kehitä itseäsi. Voit tulla oman «alasi» asiantuntijaksi!

ETSI KONTAKTEJA,
OTA APU VASTAAN

Jotta ADHD:hen liittyvät haasteet eivät varastaisi koko näyttämöä, vaan huomio keskittyisi ADHD:n tarjoamiin mahdollisuuksiin, sinun kannattaa hakea ammattilaisten apua. Saat apua oman lääkärisi lisäksi myös vanhemmiltasi ja monien eri alojen asiantuntijoilta.

Vanhemmat

Ystävät

Lääkärit

Neuvontapalvelut ja yhdistykset

Terapeutit

Opettajat ja koulunkäyntiavustajat

Koulupsykologit

Sukulaiset ja vertaistuki

MONIMUOTOINEN HOITO -
MITÄ SE TARKOITTAA?

ADHD ilmenee eri tavoin jokaisella ADHD-oireisella henkilöllä. Sen vuoksi myös ADHD:n hoito vaihtelee eri ihmisten kesken. Lääkehoidolla on yhtä suuri merkitys kuin käyttäytymiseen vaikuttavilla terapioilla tai asioiden harjoittelulla sosiaalisessa ympäristössä (vanhempien, sisarusten ja muiden kanssa).

Urheilu ja liikunta voivat auttaa purkamaan ylimääräistä energiaa. Myös opettajat tai muut lähipiiriin kuuluvat saattavat osallistua hoitoon suoraan tai välillisesti.

Psykologinen tuki:

Ahdistus, itseluottamuksen puute, epävarmuus... Jos ongelmasi taustalla on psykologinen syy, älä pelkää hakeutua psykologin tai terapeutin juttusille.

Monet ihmiset käyvät terapiassa, ja se todella auttaa!

Lääkehoito:

Oikea annostus tuottaa tuloksia:
Tutkitut ja testatut lääkkeet helpottavat huomattavasti päivittäistä elämää ADHD:n kanssa.
Kysy lisää lääkäriltä!

Vanhempainohjaus:

Perheessä on usein stressiä, joten myös vanhempien ja sisarusten ohjauksesta voi olla apua. Opitte näin ymmärtämään toisianne paremmin.

Sen jälkeen stressi häviää lähes itsestään...

Käyttäytymisterapia:

Kun kaikki tuntuu karkaavan käsistä, opettele kokoamaan itsesi. Vaikka lääkitys on tehokas keino, käyttäytymisterapia voi sen lisänä saada aikaan ihmeitä...

Liikunta:

On totta, ettei liikunta ole mitään terapiaa. Siitä on kuitenkin hyötyä. Pääset eroon ylimääräisestä energiasta, voit toimia yhdessä muiden kanssa, nauttia liikunnasta ja pitää hauskaa pelaamalla...

SINUN LÄÄKKEESI

ADHD:n lääkehoidossa käytetään keskushermostoa aktivoivia lääkkeitä eli psykostimulantteja (metyylifenidaatti, deksamfetamiini, lisdeksamfetamiini) tai muulla tavalla vaikuttavia lääkkeitä (atomoksetiini, guanfasiini). Ne auttavat säätämään ärsykkeiden välittymistä aivoissa ja varmistamaan, ettei huomiokyky suuntaudu jatkuvasti uusiin ärsykkeisiin. Lääkkeet parantavat myös itsehillintää ja kykyä hallita omia tunteita. ADHD:n lääkehoito aloitetaan yleensä metyylifenidaatilla, jota käytetään joko jatkuvasti tai välillä taukoja pitäen.

Kyse on sopivasta annoksesta
ADHD-lääkityksen tehon kannalta on merkityksellistä, että annos valitaan potilaalle sopivaksi ("titrataan" oikealle tasolle). Kun oikea annos löytyy, ADHD-lääkehoidolla voidaan saavuttaa merkittäviä tuloksia. Erityisesti lääkehoidon alussa voi esiintyä myös haittavaikutuksia. Niitä pystytään usein hallitsemaan annosta säätämällä.

Kysy lisää lääkäriltäsi!
Hän kertoo, mikä lääke sopii sinulle ja mitä täytyy ottaa huomioon.

KÄYTTÄYTYMISEN HARJOITTELU

Ihmiset eivät ole koneita. Emme reagoi automaattisesti asioihin, joita meille tapahtuu. Voimme oppia selviytymään erilaisissa tilanteissa. Myös kognitiivinen käyttäytymisterapia perustuu tähän ajatukseen. Vääränlaisista toimintamalleista voi oppia pois siten, etteivät esimerkiksi pienet vaikeudet aiheuta raivostumista. Oppiminen saattaa viedä aikaa. Mutta jos onnistut, se on sen arvoista.

VIHJE SEKOAMISTA VASTAAN

Käyttäytymistä harjoitellaan yksilö- tai ryhmäterapiassa. Sitä on varmasti saatavana myös sinun lähelläsi. Ennen kuin jokin juttu saa sinut todella raivostumaan, kokeile seuraavaa harjoitusta. Huomaat, että rauhoitut ja pystyt kokoamaan itsesi.

1. Pysy rauhallisena ja hengitä syvään!
2. Laske mielessäsi hitaasti kahteenkymmeneen!
3. Ajattele, ennen kuin puhut tai teet jotain!

VANHEMPAINOHJAUS

Sinun itsesi lisäksi myös läheistesi täytyy oppia tulemaan toimeen ADHD:n kanssa. Siinä heitä voi auttaa vanhempainohjaus. Sinun oman terapiasi lisäksi tarjottava ohjaus auttaa vanhempiasi ymmärtämään paremmin ADHD:ta ja sinua.

Tavoitteena on tietenkin, että koko perheen tilanne paranee. Myös sisarukset voivat osallistua vanhemmille tarkoitettuun ohjaukseen. Kun koko perhe puhaltaa yhteen hiileen, ristiriitoja ja stressiä on paljon helpompi välttää.

Toimintaterapia

Toimintaterapia on toiminnan, neuvonnan ja ohjauksen avulla annettavaa lääkinnällistä kuntoutusta, jolla tuetaan ADHD-oireisten potilaiden kokonaiskehitystä, toimintakykyä ja omatoimisuutta sekä motorisia ja hahmottamisvalmiuksia. Jos sinulla on haasteita liikunnan suhteen, opit uusia ”taitoja” kavereitasi hitaammin tai sinun on vaikea hahmottaa asioita kokonaisuutena, hae rohkeasti apua toimintaterapiasta. Terapiaa on mahdollista saada yksilö-tai ryhmäterapiana sekä ohjauksellisena interventiona.

Useilla toimintaterapeuteilla on myös neuropsykiatrisen valmentajan eli **ADHD-coach**in koulutus. Valmennuksen keskeinen osa on käytännönläheinen toiminnanohjaus, jonka tavoitteena on arjen ongelmatilanteiden tunnistaminen ja ratkaisujen löytäminen niihin. Tästä johtuen valmennus tapahtuu pääsääntöisesti ohjattavan omassa ympäristössä.

Lisätietoa muista tuki- ja terapiamuodoista:

- **www.adhdtutuksi.fi**
- **www.adhd-liitto.fi**
- **www.bvif.fi/fi**

VAPAUTA LUOVUUTESI

Luovuus on coolia! Luovuutta voi harjoitella!

Terapiat, lääkkeet, liikunta, keskustelut... niistä kaikista on apua ADHD:ssa. Voit kuitenkin auttaa itseäsi myös muilla tavoin. Yksi tällainen keino on luovuus! Kirjoittaminen, maalaaminen, sarjakuvat, musiikki, laulaminen, tanssiminen ja paljon muuta: Voit päästää mielikuvituksesi valloilleen sadoilla eri tavoilla – aivan kuten monet taiteilijat, laulajat ja julkkikset, joilla on ADHD, mutta joiden ajatukset ja teokset siitä huolimatta tuottavat inspiraatiota monille ihmisille.

07/2022_102558082