



ADHD

VAD
BÖR

I AG

VAD BÖR

JAG VETA?!

VOL 1



Utgivning och editering:

Biocodex Oy

Text:

Från det tyska originalet: MEDICE Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG anpassat till Finlands omständigheter av Biocodex Oy.
Specialist av den uppdaterade brochyren, ADHD Specialist Essi Jäntti, 12/2016.

Koncept och design:

LEHN.STEIN GmbH, Koblenz

Finska källhänvisningar:

ADHD Käypä Hoito-suositus 2019.

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

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

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

VAD BÖR JAG VETA?!

Allt väsentligt om ADHD.

- 3 DU ÄR INTE DEN ENDA MED ADHD
- 4 ALLT ÄR ALLTSÅ KLART? – ADHD-DIAGNOSEN
- 6 ADHD – VAD INNEBÄR DET?
- 8 ADHD – FEM AV HUNDRA MÄNNISKOR
- 10 ADHD – STYRKOR OCH UTMANINGAR
- 12 VAD SÄGER ANDRA OM ADHD?
- 14 SKOLSTRESS OCH SVÅRIGHETER MED FÖRÄLDRARNA
- 16 EN FRÅGA OM JAGET
- 18 ADHD – FÖRÄNDRAR DIG ... ÄVEN DIN ADHD FÖRÄNDRAS ...
- 20 HUR KLARAR DU AV ADHD: SJU STRATEGIER
- 22 FOKUSERA PÅ DINA STYRKOR!
- 24 HITTA KONTAKTER, TA EMOT HJÄLP
- 26 MULTIMODAL BEHANDLING – VAD INNEBÄR DET?
- 28 DINA MEDICINER
- 29 BETEENDETRÄNING
- 30 FÖRÄLDRAHANDLEDNING
- 31 ERGOTERAPI
- 32 ADHD FRIGÖR DIN KREATIVITET

DU ÄR INTE DEN ENDA, MED ADHD

TV-stjärnor, berömda kockar, framgångsrika företagare, musiker, sångare, skådespelare, till och med politiker ... Om någon tror att ADHD betyder att man är en loser, vet de verkligen inte vad de pratar om. Männskör med ADHD är bara «annorlunda». Men å andra sidan är alla «annorlunda» på något sätt. Lyckligtvis! Det är ju just det som skiljer oss från andra. Det gör var och en av oss till en unik människa med egen talang, förmåga och personlighet. Känn dig alltså inte osäker. Du är helt ok. Med ADHD eller utan... Vi är de vi är.

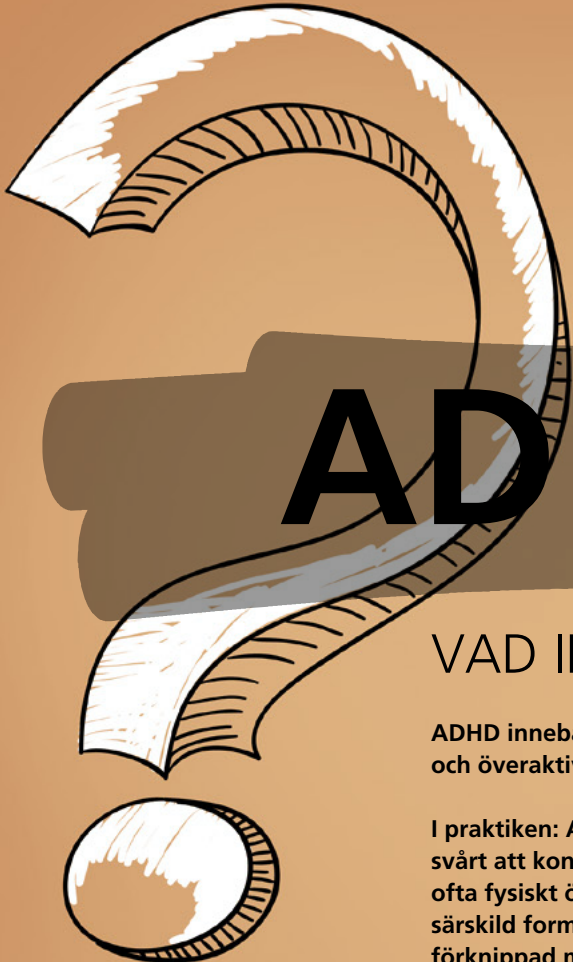


ALLT

ÄR ALLTSÅ KLART

ADHD ... Diagnosen innebär inte världens undergång. Tvärtom. När du blir medveten om varför det inte alltid går som du har tänkt, kan du enkelt ändra på vissa saker.

Lägg dock en sak på minnet innan du inleder ADHD-behandlingen: det är i grund och botten inget fel på dig. Ungefär var tjugonde ung person har ADHD. Det som är «annorlunda» hos dig är också «annorlunda» hos många andra ...



ADHD

VAD INNEBÄR DET?

ADHD innebär uppmärksamhets- och överaktivitetsstörning.

I praktiken: ADHD-patienter har svårt att koncentrera sig och är ofta fysiskt överaktiva. ADD är en särskild form av ADHD som inte är förknippad med överaktivitet.

Barn och unga med ADD är snarare «inåtvända», tysta och tillbakadragna.

Både ADD och ADHD beror på att hjärnan inte kan förmedla information på rätt sätt. Det är på sätt och vis trafikstockning i hjärnan, vilket orsakar koncentrationssvårigheter, försämrade prestationsförmåga, beteendeproblem och kraftig rastlöshet.

ADHD-SYMTOMEN

är inte helt lika hos alla och de kan vara av varierande grad hos olika personer och i olika åldrar. Nedan finns några av de vanligaste symptomen.

(Mera exempel finns på sidan 18 och 19.)

HOS BARN:

- Svårigheter att följa regler
- Föremålet för intresse växlar lätt
- Koncentrationssvårigheter
- Vredesutbrott och frustration
- Ständigt tal och oväsen
- Svårigheter att lära sig läsa eller räkna etc.

HOS UNGDOMAR:

- Uppmärksamhet och koncentrationssvårigheter
- Svårigheter i självkontroll
- Likgiltighet
- Trotsigt och aggressivt beteende
- Sociala problem
- Dålig självkänsla, ångest, depression



ADHD

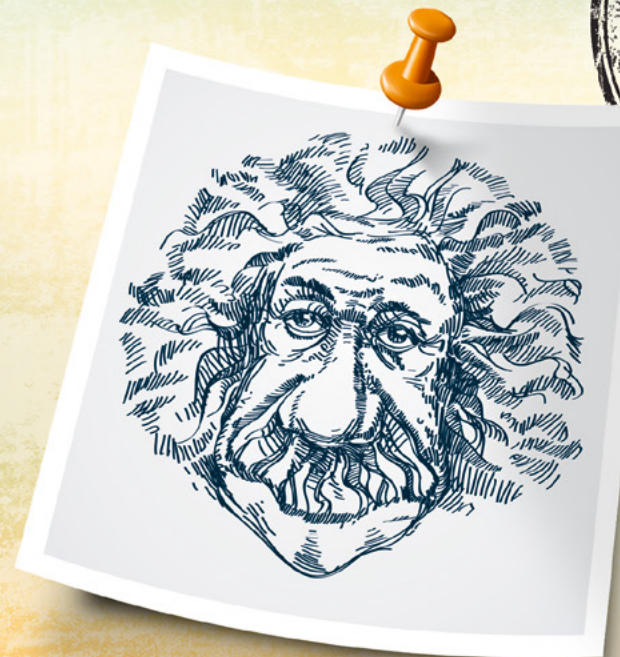
5/100

MÄNNISKOR

ADHD och ADD är verkligen inga ovanliga störningar. De berör cirka 5–10 procent* av alla människor. Vissa mer, vissa mindre. Många tror att till och med genier som Mozart eller Einstein, revolutionära personer som Che Guevara och många andra berömda människor hade ADHD utan att veta om det.

Samma gäller också många moderna kändisar, som man gissar att har ADHD, även om ingen kan fastställa det med säkerhet. En sak är dock säker: många människor med ADHD är mycket begåvade och åstadkommer otroliga saker. Utnyttja alltså dina styrkor och försök övervinna dina svagheter.

*) ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö): Käypä hoito -suositus, 2017. www.käypähoito.fi



ADHD

STYRKOR OCH UTMANINGAR

Många ADHD-patienter känner sig «annorlunda» och har därför dålig självkänsla. Det är väldigt synd. De är nämligen bara lite annorlunda – och det är ju i själva verket alla andra också ... Dessutom har många med ADHD styrkor som «normala» människor bara kan drömma om ...

Känns sakerna på följande sida bekanta för dig?

Andra tycker att jag är...

- Kreativ, påhittig och originell
- Skicklig på att hitta exceptionella lösningar
- Snabbtänkt
- Empatisk
- Hjälpsam och rättvis
- Väldigt bra på att prestera mycket på kort tid, om motivationen finns där
- Envis och målmedveten i sina projekt

Jag kan också vara...

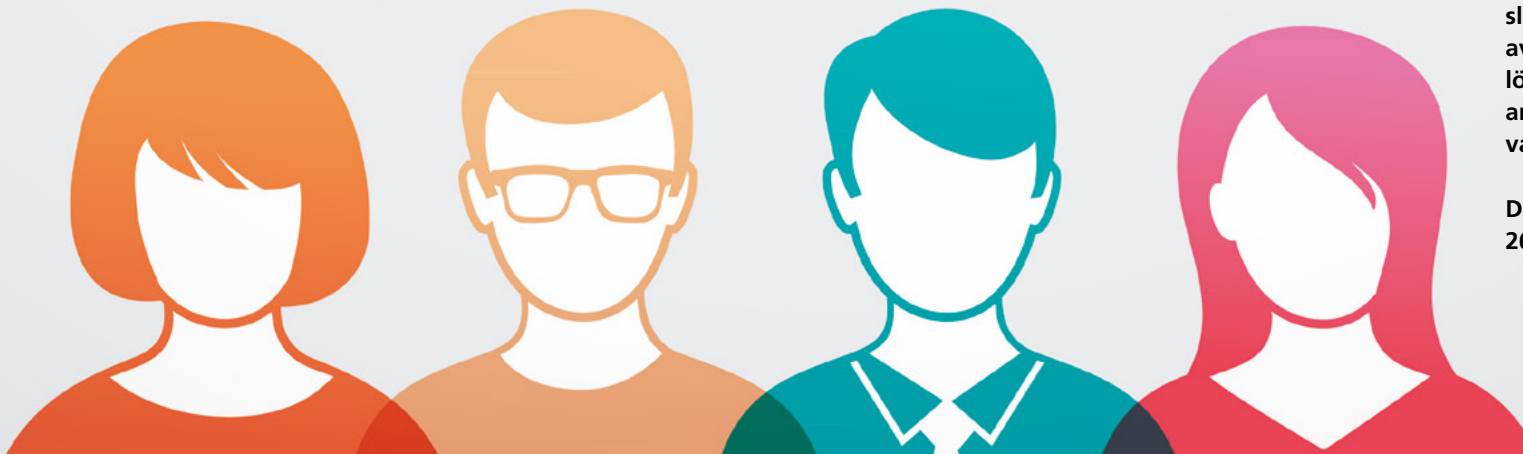
- Glömsk och sen
- Dålig på att upprätthålla ordning och reda (eget rum, skolväskan osv.)
- Oförmögen att slutföra uppgifter
- Lättstörd
- Impulsiv och blir snabbt arg

VAD SÄGER ANDRA OM ADHD?

LUGNA
NER
DIG NU!

DET
KAN VARA
VÄLDIGT SVÅRT.

KAN DU INTE
BARA SITTA
STILLA?



Du har säkert hört dessa kommentarer många gånger, men nu är det slut. Ta kontroll över behandlingen av din ADHD! Hur gör man det? Det lönar sig att fråga din läkare. Läkaren känner till din situation och vet vad som bör göras.

Du hittar mer information på sidan 26.



SKOLSTRESS

OGH SVÅRIGHETER MED FÖRÄLDRARNA

Det har aldrig varit lätt att växa upp. Varken för barnen eller deras föräldrar. Också lärarna har svårigheter med elever i tonåren. Problemen är ofta större när det är fråga om unga med ADHD.

Impulsiva känsloutbrott och kraftig rastlöshet, frustration på grund av brist på koncentration ... Allt detta kan ibland orsaka beteendestörningar.

Försök ändå behärska dig så gott du kan. Visa dina föräldrar och lärare att du försöker och vill uppföra dig bra. Det fungerar!



GÖR INGA 
DUMHETER



Klättra inte på väggarna, utan:
Andas djupt och prata om det!

Bekämpa oredan och kaoset: fem
minuter av organisering per dag
kan göra underverk!

Öppenhet i stället för avståndstagande:
berätta för dina föräldrar och
lärare om dina problem!

HUR ÄR DET MED

EGOT?

Identifierade risker hos

POJKAR

Pojkar med ADHD kan i tonåren söka efter starka upplevelser. Ibland leder det till problem med omgivningen eller med polisen:

- Extremsporter
- Oansvarigt sexuellt beteende
- Droger och alkohol
- Aggressivitet
- Olycksfall

Vem är jag? Vad vill jag? Vad är jag bra på och vad är jag inte alls intresserad av? Dessa frågor är helt naturliga. Vem som helst kan fundera på sådant och känna sig osäker. Unga med ADHD har ofta särskilt svårt att hantera denna oro, osäkerhet och brist på självförtroende.

Identifierade risker hos

FLICKOR

Flickor med ADHD reagerar ofta på ett annat sätt på irritationsmoment och stress. De kan ha:

- Ätstörningar
- Kraftig ångest
- Depression
- Oansvarigt sexuellt beteende (risk av en oplanerad graviditet)

Orsaken är enkel: de negativa ADHD-symptomen förstärker problemen och får ofta osäkerheten eller den yttre pressen att verka mycket större än den i verkligheten är. Negativa reaktioner kan leda till faktiska problem – skolstress, att personen stannar kvar på klassen, svårigheter under arbetspraktik eller med kompisar. Det är dock möjligt att komma ur den här onda cirkeln, genom att söka hjälp.

ADHD-diagnosen får inte användas som en förklaring till avsiktliga «dumheter» och det är inte heller ett tillstånd att inte försöka sitt bästa i vilket fall som helst.

ADHD

FÖRÄNDRAR DIG ...

ÄVEN DIN ADHD FÖRÄNDRAS ...

ADHD I LEKÅLDERN

- Koncentrationssvårigheter under lek
- Våghalsighet i lekparken
- Respektlös och blir snabbt arg
- Har svårt att följa regler
- Trotsigt beteende

ADHD HOS UNGA

- Inre rastlöshet och känsla av otillfredsställelse
- Förhåller sig likgiltigt till många saker
- Underpresterande i studierna och svårigheter med föräldrar och lärare
- Dålig organisationsförmåga, är ofta sen
- Rummet, skolväskan och arbetsplatsen är stökiga
- Många oavslutade uppgifter eller arbeten; gör för många saker samtidigt och inget blir gjort ordentligt

SPECIALFORM

«LITEN DRÖMMARE»

ADD, dvs. uppmärksamhetsstörning (utan överaktivitet) har helt andra symptom än ADHD. Barn och unga med ADD är väldigt tystlåtna och gör allt väldigt långsamt. De fäster ofta ingen uppmärksamhet vid omgivningen, eftersom de är fullständigt försjunkna i sina egna tankar.

ADHD I LÅGSTADIET

- Svårigheter att hållas på sin plats eller lyssna på läraren.
- Särskilda svårigheter med något visst område av inläringen (att läsa, räkna etc.)
- Lättretad och hetlevrad
- Impulsiv – kan till exempel skrika högt i klassen
- Saknar självförtroende och har ångest



MAGISKA TIPS

Här har vi samlat sju strategier och tips som hjälper dig att hantera din ADHD. Fall inte i ADHD-fällorna, utan besegra vredesutbrotten och andra motsvarande problem:

1

Sluta glömma!

Telefonen kan åstadkomma underverk: använd påminnelser och alarm. Du kan också klistra lappar på dörrarna, skrivbordet och andra synliga platser.

2

Det är inte populärt att komma för sent!

Spara påminnelser i telefonen, programmera påminnelserna så att de larmar i god tid eller använd en traditionell kalender.

3

Organisera!

Planera kommande aktiviteter: organisera studierna, hemläxorna, övningshelheterna ... Telefonen är till hjälp även i det här fallet ... Fastställ tidsfrister för dig själv, definiera övningshelheter och genomför dem!

4

Kaos är inte coolt!

Om ditt rum ser ut som ett slagfält är det redan hög tid ... Försök organisera din garderob, dina lådor och andra förvaringsställen. Du kommer att märka att ett städat rum också är bra för psyket!

6

Eliminera störningsfaktorer!

Hitta en lugn plats. Placera telefonen, tidningar och motsvarande utom räckhåll. Stäng av teven, radion och datorn. Nu blev det effektivt!

5

Slutför!

Du behöver oftast inte springa ett maraton. Också sprintsträckor duger: ställ upp små, realistiska mål för dig själv. Du klarar av också stora uppgifter om du delar in dem i olika faser.

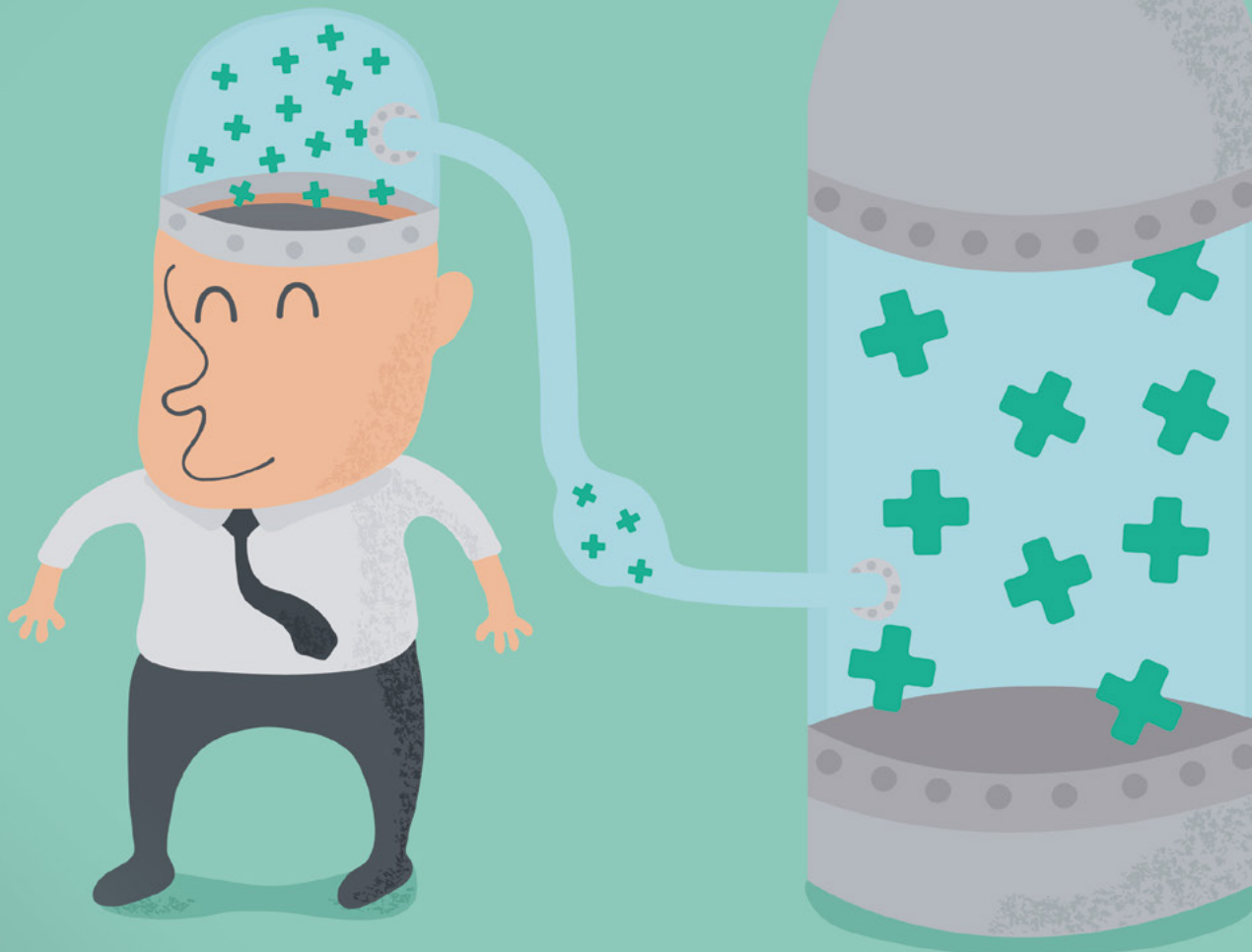
7

Bli inte upprörd!

Andas djupt, räkna till tjugo och håll dig lugn: det går att förhindra att man klättrar på väggarna och reagerar impulsivt på andra sätt. Ofta är det till och med ganska lätt.

FOKUSERA PÅ DINA STYRKOR

För att verkligen lyckas förutsätts det att man fokuserar på det man kan bäst. Det här är gamla nyheter som alla känner till mycket väl. Och människor med ADHD har många specialstyrkor. De måste användas och utvecklas, eftersom de hjälper att kontrollera situationen.



Att tänka är din grej!

Människor med ADHD tänker ofta blixtnabbt. Det har de verklig nytta av i livet.

Var smart och kreativ!

Människor med ADHD är ofta mycket kreativa och lider ingen brist på originella idéer. Det kan vara till hjälp i skolan, på praktikplatsen och i arbetslivet.

Hitta de bästa lösningarna!

Vissa andra måste fundera länge för att hitta en lösning, men människor med ADHD hittar på originella lösningalternativ och svar nästan genast. Den färdigheten kan andra bara drömma om!

Empatin är din styrka!

En egenskap som är unik för människan är att sätta oss in i någon annans situation. Det här är också en styrka för många med ADHD. Dra nytta av den! Dina närmaste kommer att tacka dig.

Det hjälper att hjälpa!

Hjälpsamhet är en typisk egenskap för många med ADHD. Och det är bra. Människor som hjälper andra är omgivna av trevliga närstående och goda vänner.

Var schysst och rättvis!

ADHD är ofta sammankopplat med en stark känsla för vad som är rätt, som många värdesätter väldigt mycket. Få vänner genom att vara rättvis!

Gör saker som du gillar!

Många människor med ADHD-symptom kan koncentrera sig speciellt väl på saker som de är intresserade av. Koncentrera dig på saker som du gillar och utveckla dig själv. Du kan bli expert på din egen «branch»!

HITTA KONTAKTER, TA EMOT HJÄLP



För att utmaningarna förknippade med ADHD inte ska stjäla hela showen, utan uppmärksamheten fästas vid de möjligheter ADHD erbjuder, lönar det sig att söka professionell hjälp. Du får hjälp inte bara av din egen läkare utan också av dina föräldrar och experter inom många olika branscher.

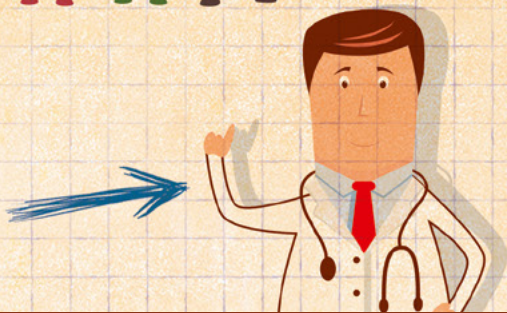


Föräldrar



Vänner

Läkare



Rådgivnings-
tjänster



Terapeuter

Lärare och
skolgångsbiträden



Skol-
psykologer

Släktingar



MULTIMODAL BEHANDLING – VAD INNEBÄR DET?

ADHD yttrar sig på olika sätt hos olika ADHD-patienter. Därför varierar också behandlingen av ADHD mellan olika människor. Läkemedelsbehandling har lika stor betydelse som terapiformer som påverkar beteendet eller träning i sociala miljöer (med föräldrar, syskon och andra).

Idrott och motion kan hjälpa till att få utlopp för överflödigt energi. Även lärarna eller andra i den närmaste omgivningen kan delta direkt eller indirekt i behandlingen.

Läkemedelsbehandling:

Rätt dosering ger resultat:
Undersökta och testade läkemedel underlättar avsevärt det dagliga livet med ADHD.

Be din läkare om mer information!

Beteendeterapi:

När det känns som att allt glider dig ur händerna, lär dig att samla dig. Även om medicinering är en effektiv behandlingsmetod, kan beteendeterapi göra underverk som komplement...

Psykologiskt stöd:

Ångest, brist på självförtroende, osäkerhet ...
Om en psykologisk orsak ligger bakom ditt problem, tveka inte att uppsöka en psykolog eller terapeut för att tala om det.

Många människor går i terapi, och det hjälper verkligen!

Föräldrahandledning:

Stress förekommer ofta i familjen och därför kan också handledning av föräldrar och syskon vara till hjälp. På så sätt lär ni känna varandra bättre.

Därefter försvinner stressen nästan av sig själv...

Motion:

Det är sant att motion inte är en terapiform. Motion är ändå till nytta. Du blir av med överflödigt energi, får vara tillsammans med andra, njuta av att röra på dig och ha roligt...

DINA LÄKEMEDEL

Inom läkemedelsbehandlingen av ADHD används stimulerande läkemedel, dvs. psykostimulantia (metylfenidat, dexamfetamin, lisdexamfetamin) eller läkemedel som verkar på ett annat sätt (atomoxetin, guanfacin). De hjälper till att reglera förmedlingen av impulser i hjärnan och säkerställa att observationsförmågan inte ständigt riktas mot nya stimuli. Läkemedlen förbättrar också självkontrollen och förmågan att kontrollera sina känslor. Läkemedelsbehandling av ADHD påbörjas i allmänhet med metylfenidat som används antingen oavbrutet eller ibland med pauser.

Lämplig dosering är viktigt

Med tanke på ADHD-medicineringens effekt är det viktigt att doseringen passar patienten («titreras» till rätt nivå). När man hittar rätt dos kan man i bästa fall uppnå otroliga resultat med ADHD-läkemedel. Speciellt i början av läkemedelsbehandlingen kan det också förekomma biverkningar. Man kan oftast hantera dem genom att reglera dosen.

Be din läkare om mer information!

Läkaren berättar vilket läkemedel som passar dig och vad du behöver beakta.

BETEENDE- TRÄNING

Människor är inga maskiner. Vi reagerar inte automatiskt på sådant som händer oss. Vi kan lära oss att klara av olika situationer. Även kognitiv beteendeterapi grundar sig på den här idén. Man kan lära sig bort från felaktiga verksamhetsmodeller så att inte till exempel små motgångar orsakar raseriutbrott. Det kan ta tid att lära sig. Men om du lyckas är det värt det.

TIPS FÖR ATT DUMHETER UNDVIKA

Beteendeträning sker i individuell terapi eller gruppterapi. Sådan terapi finns säkert tillgänglig också nära dig. Innan du blir riktigt ursinnig över något, pröva följande övning. Du kommer att märka att du blir lugnare och kan samla dig.

1. Håll dig lugn och andas djupt!
2. Räkna tyst och långsamt till tjugo!
3. Tänk innan du talar eller agerar!



COOL!

FÖRÄLDRA- HANDLEDNING



Det är inte bara du som måste lära dig att leva med din ADHD, utan även dina närmaste. Föräldrahandledning kan hjälpa dem med detta.Handledningen som ges vid sidan av din egen terapi hjälper dina föräldrar att bättre förstå ADHD och dig.

Målet är såklart att hela familjens situation ska förbättras. Också syskon kan delta i handledningen som är riktad till föräldrarna. När hela familjen drar åt samma håll, är det mycket lättare att undvika konflikter och stress.

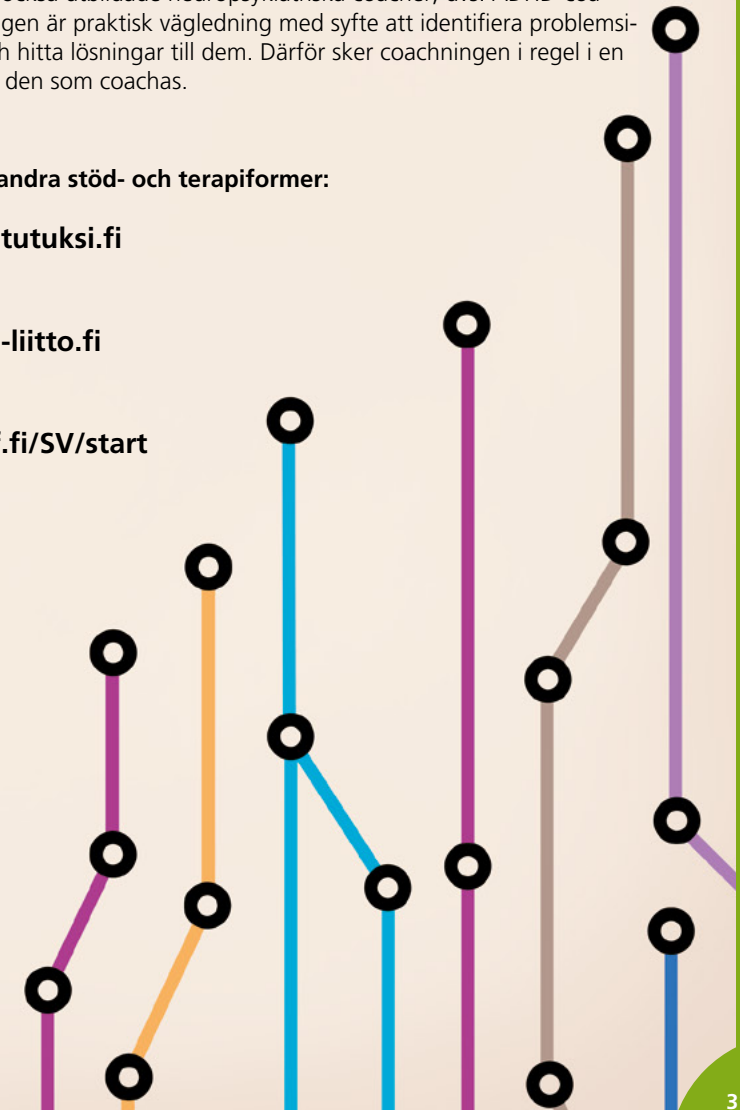
Ergoterapi

Ergoterapi är medicinsk rehabilitering som ges i form av aktiviteter, rådgivning och vägledning för att stöda ADHD-patienters helhetsutveckling, funktionsförmåga och egen aktivitet samt uppfattnings- och motoriska färdigheter. Om du har utmaningar med motion, du lär dig nya «färdigheter» långsammare än dina kompisar eller du har svårt att se helheter, tveka inte utan sök hjälp genom ergoterapi. Terapin kan genomföras individuellt, i grupp eller i form av en styrd intervention.

Flera ergoterapeuter är också utbildade neuropsykiatriska coacher, dvs. ADHD-coacher. Kärnan i coachningen är praktisk vägledning med syfte att identifiera problemsituationer i vardagen och hitta lösningar till dem. Därför sker coachningen i regel i en miljö som är bekant för den som coachas.

Mer information om andra stöd- och terapiformer:

-  www.adhdtutuksi.fi
-  www.adhd-liitto.fi
-  <https://bvif.fi/SV/start>





ADHD FRIGÖR DIN KREATIVITET

Kreativitet är coolt!

Terapier, läkemedel, motion, samtal ... De är alla till hjälp vid ADHD. Du kan emellertid också hjälpa dig själv på andra sätt. Ett sådant sätt är kreativitet! Att skriva, måla, teckna serier, göra musik, sjunga, dansa och mycket annat: du kan släppa loss din fantasi på hundra olika sätt - precis som många konstnärer, sångare och kändisar med ADHD, vars tankar och verk trots ADHD:n inspirerar många människor.



03/2025_007a07d4