

ADHD ja

MUR- ROSE- IKÄ

An abstract graphic consisting of numerous overlapping ellipses and small dots, creating a complex, web-like pattern that fills the central part of the cover. The ellipses are drawn with thin black lines, and the dots are small black circles. The overall effect is one of dynamic movement and interconnectedness.

KYSYMYKSIÄ JA VASTAUKSIA

Vol

3

Mitä minun tulee tietää?!

Julkaisija ja editointi:

Biocodex Oy

Tekstit:

Saksankielisestä MEDICE Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG:n alkuperäis-
tekstistä Suomen olosuhteisiin mukauttanut Biocodex Oy.

Konsepti ja design:

LEHN.STEIN GmbH, www.lehnstein.de

Kuvat:

Shutterstock

Esitteen suomenkielinen viitekirjallisuus:

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.

Onko ADHD huono juttu?

Päinvastoin! Katso, mitä
hyötyä siitä voi olla ja
mihin voit pystyä (s. 38).



Ei hätää!

ADHD ja MUR- ROS- IKÄ

Aivoissasi on meneillään remontti ja hormonit menevät yhtä vuoristorataa. Tervetuloa murrosikään. Koko elämä on tällä hetkellä myllerryksessä. Se ei ole helppoa! Kun soppaan lisää ADHD, haaste on melkoinen. Tässä oppaassa pyritään antamaan vastauksia päässäsi pyöriiviin kysymyksiin. Lue ja tutustu!



6

**Tulta!
Mistä impulsiivisuus
johtuu?**



8

**Tapahtuuko mitään?
Joskus siinä vaan kestää**

18

**Loppuuko ainainen
stressi koskaan?**

28



**Mitä tahansa
rakkauden vuoksi –
ihmissuhteet ja ADHD**

24

**Mikseivät vanhempani
ymmärrä minua?**

32

Addiktiot – arka aihe?

SISÄLLYS

- 6 Tulta!
- 8 Tapahtuuko mitään?
- 10 Nollasta kahteensataan!
- 12 Ei hauskaa ilman riskiä?
- 14 Voi haukotus!
- 18 Ei lisää stressiä!
- 20 Apua, tänne sekasotkuun hukkuu!
- 22 Lisätä vai karsia?
ADHD:n monimuotoiset hoitovaihtoehdot
- 24 Ei! Kyllä!
- 28 Kaikki tai ei mitään
- 30 Mitä tahansa rakkauden vuoksi
- 32 Addiktiot
- 36 Mitä peruskoulun jälkeen?
- 38 Kaikki hyvin!
- 40 Mikä työ minulle sopii?
- 42 Järkevä tauko
- 44 Vol. 1: Luova ADHD:n kanssa
- 45 Vol. 2: Liikunta auttaa ADHD:ssa

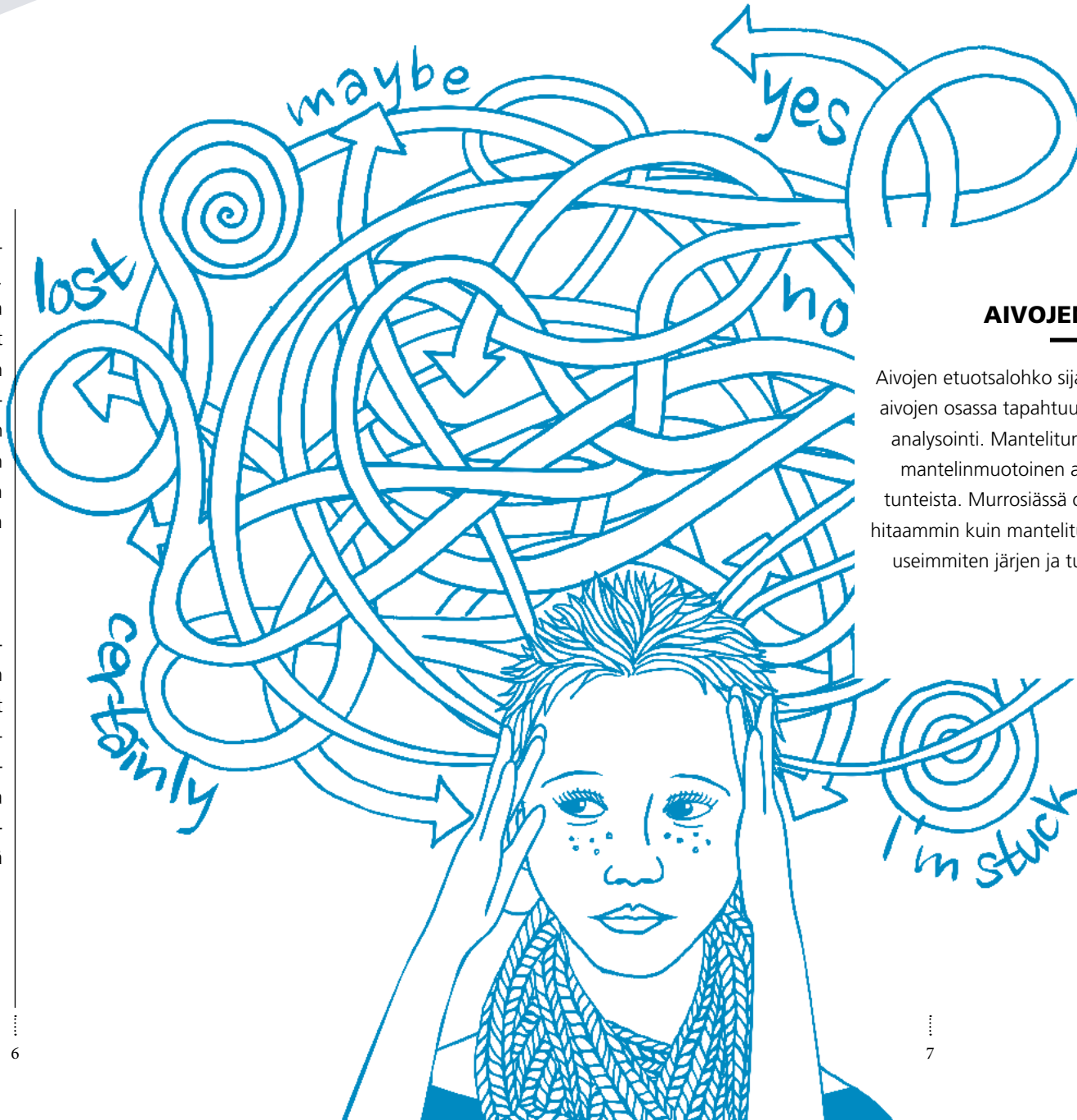
Tulta!

Mistä impulsiivisuus johtuu?

Murrosiässä aivot ovat kuin jättimäinen rakennustyömaa, ja tämä jatkuu parin vuoden ajan. Tänä aikana aivojesi eri osat muuttuvat ja valmistautuvat aikuisuutta varten. Jotkin osat kehittyvät nopeasti, toiset etanavauhtia. Ensin kypsyvät yleensä alueet, jotka vastaavat hahmottamisesta ja motoriikasta eli liikkeistä. Sen jälkeen seuraavat puhetta ja oman asennon hahmottamista säätelevät alueet. Päätösten harkitsemisesta ja punnitsemisesta vastaavan alueen kehittyminen vie muutaman vuoden.

Vaiston varassa

Useimmat murrosiässä tehdyt päätökset tehdään aivojen mantelinmuotoisissa osissa, joiden nimi on mantelitumake. Nämä aivojen osat vastaavat kaikista ”mututuntumaan” perustuvista päätöksistä. Sellaisia on paljon nopeampi tehdä kuin miettiä jokaista yksityiskohtaa pitkään ja hartaasti. Siksi saatat vaikuttaa impulsiiviselta ja päättäväiseltä ja toimia välillä harkitsemattomasti. Ainakin muiden silmissä.



AIVOJEN TAISTO

Aivojen etuotsalohko sijaitsee otsan takana. Tässä aivojen osassa tapahtuu suunnittelu ja päätösten analysointi. Mantelitumake (aiemmin mainittu mantelinmuotoinen alue) vastaa puolestaan tunteista. Murrosiässä otsalohko kehittyy paljon hitaammin kuin mantelitumake. Siksi tunne voittaa useimmiten järjen ja tunteen välisen taistelun.

Tapahuuko mitään?



Miksi olen muita samanikäisiä pienempi?

Murrosikä alkaa tytöillä yleensä 10–11-vuotiaana ja pojilla 11–12-vuotiaana. Se voi alkaa myös aikaisemmin tai myöhemmin. Siihen vaikuttavat monet seikat, kuten esimerkiksi omat taipumukset. Murrosikä saattaa alkaa myöhemmin nuorilla, joilla on ADHD. Kun muut jo kasvavat pituutta ja heillä kasvaa rinnat tai partakarvoja, nuoret joilla on ADHD saattavat yhä joutua odottamaan ensimmäisiä murrosiän merkkejä.

Parempi myöhään kuin ei milloinkaan!

Fyysisestä kypsytydestä ei tarvitse olla huolissaan, vaikka siinä menisikin vähän kauemmin. Murrosikä saattaa alkaa muita myöhemmin, mutta muutos on ihan yhtä iso kuin nuorilla, joilla ei ole ADHD:ta. Pituuskasvu, karvoitus ja äänenmurros – kaikki tapahtuu kyllä aikanaan. Voi tuntua ärsyttävältä olla vähän muita koulukavereita ja ystäviä jäljessä, mutta sille ei valitettavasti voi mitään. Siksi kannattaa yrittää nauttia siitä, että saa olla lapsi vielä vähän aikaa.

JOSKUS SIINÄ VAAN KESTÄÄ

Erään tutkimuksen* mukaan murrosikä kestää paljon kauemmin kuin aiemmin luultiin. Joillakin fyysinen ja henkinen kypsyminen (esim. äänen kehittyminen) päättyvät vasta 20-vuotiaana tai vielä myöhemmin. Itsensä voi toki tuntea aikuiseksi jo kauan ennen sitä.



* Sawyer, S. M., Afifi, R. A., Bearinger, L. H., Blakemore, S.-J., Dick, B., Ezech, A. C. & Patton, G. C. Adolescence: a foundation for future health. The Lancet. 2012; 379: 1630-40.

Nollasta kahteensataan!

Miksi minulla menee hermot?

Sulje silmät, hengitä syvään ja kuuntele, mitä kehossasi tapahtuu: ADHD:n aiheuttama yli-vilkkaus on luultavasti rauhoittunut hieman. Tunnet olosi levottomaksi ja hermostuneeksi. Hormonit ovat ihan sekaisin. Kaikki tämä yhdessä selittää, miksi mieliala vaihtelee. Murrosiässä on täysin normaalia olla onnellinen yhtenä päivänä ja ihan maassa seuraavana.

Paikoillenne, valmiit, seinille!

Olet ehkä jo huomannut, että olet usein vähän herkkänahkaisempi kuin muut ja kritiikkiä ja torjumista on vaikea sietää. ADHD lisää tunneherkkyyttä ja pahentaa hormonikaaosta.

Pikkuasiatkin saavat hyppimään seinille. Siihen ei valitettavasti auta mikään. Voi kuitenkin olla helpottavaa tietää, että tunne-elämän kaaos helpottaa itseksensä muutamassa vuodessa.

Kestääkö siinä kauan?

Elimistössä tapahtuvissa hormonaalisissa muutoksissa kestää noin pari vuotta murrosiän alkamisesta. Tytöillä ja naisilla on usein myös myöhemmin mielialan vaihteluita. Syynä on kuukautisia edeltävä oireyhtymä, joka aiheuttaa oireita ennen kuukautisten alkua.





Ei hauskaa ilman riskiä?

Miksi kaikki aina jankuttavat, että täytyy pitää huolta itsestään?

Pähkinäkuoressa: ADHD lisää riskiä loukkaantua vakavasti tai joutua hankaluuksiin. Tarkemmin sanottuna kaikki liittyy aivoihin ja niissä käynnissä olevaan rakennustyömaahan. Koska aivojen etuotsalohko kehittyi melko myöhään (katso sivu 7), tästä saattaa seurata ettet jää miettimään päätösten hyviä ja huonoja puolia. Saatat tehdä päätöksiä tunnepohjalta, mahdollisista seurauksista välittämättä.

Mikä kolahtaa?

Murrosiässä aivoista katoaa noin 30 prosenttia mielihyväreseptoreista. Toisin sanoen se, mikä tuntui hyvältä pari vuotta sitten, ei enää kiinnostakaan. Onnellisuus, hauskuus ja innostuminen saattavat edellyttää äärimmäisiä kokemuksia, jotka eivät vaadi paljon ajattelua. Siksi onnettomuudet ovat melko yleisiä murrosiän aikana ja heti sen jälkeen*.

* Kanaan et al. ADHD and accidents over the life span - A systematic review. Neuroscience and behavioral Reviews 125 (2021) 582-591.

AIVOT MUUSIA

Murrosiässä voi joskus tuntua siltä, että aivot eivät toimi niin kuin pitäisi. Totuus on kuitenkin täysin päinvastainen: aivojen muovautuminen voi aiheuttaa haasteita, mutta aivot toimivat erittäin hyvin. Aivojen toiminta tehostuu moninkertaiseksi murrosiässä.

Siksi nuorten on esimerkiksi paljon helpompaa oppia vieraita kieliä kuin aikuisten.

Voi haukotus!

Miksi aina väsyttää?

Väsymys johtuu lähinnä yhdestä elimistön hormonista. Moni nuori ajautuu murrosiässä noidankehään.

1. Melatoniinihormoni säätelee elimistön vuorokausirytmää.



2. Kun murrosikä alkaa, elimistö erittää aineita, jotka aiheuttavat väsymyksen tunteen noin kaksi tuntia aiempaa myöhemmin.

3. Nuori siis valvoo aiempaa myöhempään.

4. Silti joutuu heräämään aikaisin aamulla.

5. Ajan myötä tulee unenpuutetta, mikä voi pahentaa ADHD:n oireita (jatkuvan tarkkaavuuden heikentyminen, huolimattomuus, huomion kääntyminen helposti muualle).



UNIHÄIRIÖT JA ADHD

Unenpuute on kuuma puheenaihe ADHD:n tutkimuksessa. Tutkijat eivät vielä ole varmoja, laukaisevatko unihäiriöt ADHD:ta, ovatko ne sen haittavaikutus vai ovatko nämä kaksi diagnoosia täysin riippumattomia toisistaan.



DAY



NIGHT

Arkipäivästä selviytyminen

Ei lisää stressiä!

Loppuuko ainainen stressi koskaan?

Stressi on nuorilla hyvin yleistä. Eikä ihme, koska kaikki on tärkeää: ystävät, ihmissuhteet, rakkaus, seksuaalisuus, tietokonepelit. Oikeastaan kaikki muu paitsi koulu ja muut velvollisuudet tuntuvat tärkeiltä. Vitkuttelu takaa, että asioiden hoitaminen jää viime tinkaun. Kun täytyy tasapainotella niin monta asiaa yhdellä kertaa, stressaantuu nopeasti.

Kaikki kerralla

ADHD:n vuoksi jokapäiväiset tilanteet voivat olla stressaavia. Pystyt luultavasti omaksuma paljon tietoa kerralla. Se on hyvä, koska et jää mistään paitsi. Se on kuitenkin myös uuvuttavaa, koska aivojen täytyy käsitellä kaikki se tieto. Siksi jopa luokkaan astuminen, kun kaikki hölöttävät yhtä aikaa, voi olla todella stressaava kokemus.

Hyvä ja paha stressi

Kaikki stressi ei ole pahaa, on myös

hyvää stressiä. Sitä kutsutaan nimellä eustressi, mikä tarkoittaa sopivaa henkistä kuormitusta. Sitä ilmenee esimerkiksi silloin, kun tehtävät ovat vaikeita mutta myös hauskoja ja tyydyttäviä. Eustressin vastakohta on distressi eli haitallinen henkinen kuormitus: paljon työtä, ei mitään hauskaa ja kaikenlaisia rajoituksia.



MITÄ STRESSILLE VOI TEHDÄ?

Stressi helpottuu, kun ottaa tarkoituksella vapaa-aikaa. Silloin voi esimerkiksi käydä yksin kävelyllä, harrastaa liikuntaa tai kirjoittaa päiväkirjaa. Pääasia on, että pysähtyy hetkeksi arjen keskellä ja antaa mielelle ja keholle jotain muuta tekemistä.

Apua, tänne sekasotkuun hukkuu!

Melkoinen kaaos

Jos ADHD vaikuttaa täydellä teholla, päässäsi saattaa tuntua olevan yhtä paha sotku kuin ehkä huoneessasi. Useimmat nuoret pystyvät siivoamaan helposti. ADHD tekee siitä kuitenkin haastavaa. Totaalisen kaaoksen syy voi olla se, ettet pysty heittämään mitään pois.

Tuota voi vielä tarvita!

Ihmiset, joilla on ADHD ajattelevat helposti, että jotakin tavaraa voi vielä tarvita. He säilyttävät monia esineitä, jotka muut olisivat heittäneet menemään ajat sitten. He keräävät paperipinoja ja sotkua omaan huoneeseensa. Kaaoksen siivoamiseen tarvitaan paljon itseuria. Tässä on muutamia selviytymisvinkkejä:



1

Siirrä tietoa aivoista paperille

Jos teet muistiinpanoja, kaikkea ei tarvitse pitää mielessä. Se vähentää aivojen kuormitusta ja selkeyttää ajatuksia.

2

Älä yritä tehdä kaikkea kerralla

Jos yrität siivota kaiken sotkun kerralla, väsyvät usein jo puolivälissä. On parempi keskittyä pieniin haasteisiin kerralla.

3

Tee listoja

Ovatko avaimet, lompakko ja puhelin mukana? Oletko tehnyt läksyt? Muistitko sovitun tapaamisen? Kun kaikki on merkitty listaan, hoidetut asiat voi vetää yli. Samalla ne voi tyhjentää aivojen kovalevyiltä.

Lisätä vai karsia?

ADHD:n monimuotoiset hoitovaihtoehdot

Täytyykö oikeasti syödä joka päivä lääkkeitä?

Joitakin ADHD-lääkkeitä tulee ottaa joka päivä ja joitakin voi käyttää esimerkiksi vain arkipäivisin. Jos lääkäri on määrännyt sinulle lääkkeen ADHD:n hoitoon, on tärkeää käyttää sitä lääkärin ohjeen mukaan.

Monivuotinen kokemus tutkimustyöstä ja hoidosta osoittaa läkehoidon olevan tehokas tapa lievittää ADHD:n ydinoireita. Lääkkeet ovat tärkeä osa ADHD:n hoitoa, mutta eivät suinkaan ainoa.

Enempi on parempi

Kokemuksen mukaan ADHD:hen hoitoa tarvitsevat henkilöt hyötyvät eniten yhdistelmähoidosta eli hoidosta, jossa on useita hoitomuotoja. Siinä ADHD saadaan hallintaan käyttämällä useita keinoja yhden sijaan. Lääkkeiden lisäksi voidaan käyttää lääketehtäviä hoitoa ja kokeilla esimerkiksi urheilua ja liikuntaa, luovaa työskentelyä ja harrastuksia, jotka kiinnostavat ja motivoivat.

Mikä sopii minulle?

Vain sinä itse ja hoitava lääkäri voitte selvittää, mistä yhdistelmähoidon osa-alueista on sinulle eniten hyötyä. Lasten- ja nuorisopsykiatrian asiantuntijat nimeävät esimerkiksi seuraavat hoidon osa-alueet: potilaiden, vanhempien ja opettajien tiedotus ja neuvonta, perheterapia, vanhempien koulutus, kognitiivinen terapia, erilainen apu perheissä ja koulussa sekä lääkitys. Itsemääräämisoikeus tuntuu todella tärkeältä murrosiässä. Jos sinulla on ADHD, voit osallistua aktiivisesti sen hoitoon.



JOS LÄÄKITYS EI AUTA

Jos sinusta tuntuu, ettei lääkityksestä ole apua, on paras keskustella asiasta lääkärin kanssa. Tavanomaiset lääkkeet soveltuvat hyvin useimmille ihmisille, joilla on ADHD. Niistä ei kuitenkaan ole riittävästi apua joillekin potilaille. Yhdessä lääkärin kanssa löydätte varmasti sinulle sopivan vaihtoehdon.

Ei! Kyllä!



Mikseivät vanhempani ymmärrä minua?

Murrosikä on haastavaa kaikille. Se on yhtä vaikeaa vanhemmillesi kuin sinulle. Useiden vanhempien täytyy hoitaa työ, perhe ja monet muut velvollisuudet. Se vie voimia. Ei siis ole mikään ihme, että vanhemmat haluavat asettaa rajoja. Mitä enemmän kontrollia heillä on, sitä vähemmän heidän tarvitsee olla huolissaan. Se nostaa osan taakasta vanhempien harteilta.

Yin ja Yang

Kun sinä pyrit toteuttamaan itseäsi, vanhempi pelkäävät menettävänsä hallinnan. Tilanne on hyvin monimutkainen. Seuraava tieto auttaa tässä vaiheessa: suhde vanhempiin tarkoittaa antamista ja saamista. Jos autat kotitöissä ja teet läksyt, saatat saada paljon vapauksia. Se voi kuulostaa myönnetykseltä, mutta todellisuudessa se on kompromissi, josta hyödyt itsekin.



Aikuisten tapa toimia

Monilla vanhemmilla on paljon elämäkokemusta. Heillä oli täsmälleen sama vaihe kuin sinulla monta vuotta sitten, joten he voivat antaa paljon hyviä vinkkejä. Tosin heidän murrosiästään on reilut 20 tai 30 vuotta eikä nykypäivän todellisuus juurikaan vastaa sitä, millaista elämä oli silloin. Siitä huolimatta vanhempien käyttäytyminen perustuu monen vuoden kokemukseen. He harkitsevat, punnitsevat ja arvioivat kaikkea. Heidän maailmankuvansa on täysin erilainen kuin sinun. Jotta suhde vanhempiisi voisi toimia, kaikkein tärkeintä on löytää keskinäinen ymmärrys.

Sex, drugs & rock'n'roll

Kaikki tai ei mitään



Seksi ja ADHD – miten suhtautua haluun?

Eka kerta on ihan erityinen kokemus kummallekin sukupuolelle. Mitä enemmän puhutte toiveistanne ja huolistanne, sitä parempi tämä kokemus voi olla. Tämä koskee kaikkia ihmisiä huolimatta siitä, onko heillä ADHD vai ei. ADHD tarkoittaa toisinaan, että seksuaalisuuteen liittyy kaksi ääripäätä:

Hyperseksuaaliset eli yliseksuaaliset ihmiset eivät saa tarpeekseen seksistä. He hyppäävät suhteesta toiseen ja seksi on valitettavasti usein suojaamatonta.

Hyposeksuaalisilla ihmisillä seksuaaliset halut ovat vähentyneet. He voivat olla ujoja ja suhtautua vastakkaiseen sukupuoleen pidättyvästi. He saattavat kaivata seksiä, mutta heillä on sisäisiä estoja. Seksisuhteiden sijaan he katsovat pornoa ja tyydyttävät itsensä.

Kummassakaan seksuaalisuuden muodossa ei ole mitään hävettävää. On kuitenkin hyvä miettiä seuraavia asioita: Jos olet yliseksuaalinen, pidä aina ehkäisyvälineitä mukana. Jos et ole sukupuolisesti aktiivinen, muista ensimmäisellä kerralla, että kameran edessä esitellyllä seksillä ei ole paljonkaan tekemistä todellisuuden kanssa.



Mitä tahansa rakkauden vuoksi

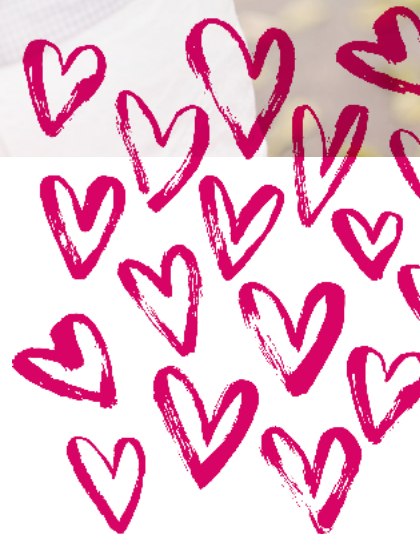


Ihmissuhteet ja ADHD – miten tämä yhtälö voi toimia?

Murrosiän myötä nuori kiinnostuu fyysisesti ja emotionaalisesti toisesta sukupuolesta. Tänä aikana tulet todennäköisesti kokemaan tunteiden vuoristorataa tavalla tai toisella: Siirryt loputtomasta onnesta suoraan pohjalle. Tietyt ADHD:n piirteet vaikeuttavat ihmismuhteita entisestään. Näitä piirteitä ovat esimerkiksi ärsyyntyminen helposti ja keskittymisen omaan itseensä.

Sinä, minä ja me

Internetistä löytyy ihmismuhdeneuvoja kuin hiekanjyviä rannalta. Myös ystäviltä, perheeltä ja tuttavilta löytyy viisaita sanoja. Mutta helpommin sanottu kuin tehty, vai mitä? Loppujen lopuksi kaikki neuvot perustuvat yhteen ja samaan asiaan: jokainen meistä on erilainen. Me kaikki haluamme sitä, mikä tuntuu oikealta, mutta emme välttämättä osaa toimia oikein. Muista, että jokainen meistä näkee asiat omalla tavallaan. Tämä täytyy vain yrittää ymmärtää ja hyväksyä.





Addiktiot

Addiktiot – arka aihe?

Mistä tahansa voi tulla riippuvaiseksi: tupakasta, alkoholista, miedoista ja kovista huumeista, lääkkeistä, seksistä, videopeleistä tai vaikka varastamisen aiheuttamasta jännityksestä. Myös kuka tahansa voi tulla riippuvaiseksi. ADHD ja erityisesti hoitamaton ADHD nostavat riskiä kehittää jokin riippuvuus moninkertaiseksi verrattuna henkilöihin, joilla ei ole ADHD:ta.

ADHD altistaa esimerkiksi päihdekokeiluille, joiden aikana ADHD-oireet saattavat tuntua

helpottavan. Päihteiden säännöllinen käyttäminen voi kuitenkin johtaa riippuvuuden ja väärinkäytön kehittymiseen, joista aiheutuu pelkkää harmia itsellesi ja läheisillesi.

Onneksi asioihin voi vaikuttaa! ADHD:n aktiivinen hoito on hyvä keino ennaltaehkäistä mahdollisten hyvinvointiasi haittaavien riippuvuuksien syntymistä.



Mitä koulun jälkeen?

A group of seven young people are walking away from the camera on a city street. They are dressed in casual attire, including jeans, hoodies, and jackets. Several of them are carrying backpacks or large tote bags. The background shows a blurred cityscape with buildings and a streetcar, suggesting an urban environment. The overall mood is one of movement and travel.

Kaikki hyvin!

Käytä ja kehitä ADHD-kykyjäsi

Näyttelijöitä, huippu-urheilijoita, koomikkoja ja lääkäreitä. Monet ovat menestyneet, vaikka heillä onkin ADHD tai nimenomaan sen vuoksi.

ADHD:hen ei siis liity pelkästään haittoja. Päinvastoin! Tähän häiriöön liittyy usein erityisiä vahvuuksia ja lahjoja.



Ihmiset, jolla on ADHD, ovat uteliaita ja tiedonhaluisia. He innostuvat nopeasti uusista ideoista, projekteista ja ihmisistä.

Koska assosiointi on väljempää, he ovat poikkeuksellisen luovia ja osaavat ajatella uudesta näkökulmasta tai eri tavalla.

Kun joku, jolla on ADHD, kiinnostuu jostakin, hän pitää siitä yleensä kiinni kynsin hampain eikä anna periksi.

Heillä on voimakas oikeudentunto ja he ovat hyvin avuliaita.

Kuten huomaat, ADHD:hen liittyy myös myönteisiä ominaisuuksia. Kun tunnistat omat luonteenpiirteesi ja osaat soveltaa niitä sopivassa tilanteessa, saatat menestyä todella hyvin ja nauttia vapaa-ajasta ja työstä.



Mikä työ minulle sopii?

Ihmiset, joilla on ADHD, joutuvat ammattia valitessaan miettimään samoja kysymyksiä kuin kaikki muutkin: millaisesta työstä nautin ja mikä sopii kyvyilleni ja taidoilleni? Kaikki ovat erilaisia, joten yhtä oikeaa vastausta ei

ole. Suosittelemme, että kirjoitat ylös omat vahvuutesi ja taitosi ja mietit, mitä todella haluat. Tässä on muutamia urasuosituksia, jotta pääset eteenpäin.

HALUAN AUTTAA MUITA

Haluan työskennellä lääketieteen alalla

- sairaanhoitaja
- fysioterapeutti
- vanhustenhoitaja
- ensihoitaja

Haluan opettaa

- nuorisotyöntekijä
- liikunnanopettaja
- sosiaalityöntekijä
- erityisopettaja

HALUAN TEHDÄ RUUMIILLISTA TYÖTÄ TAI TYÖTÄ KÄSILLÄ

Viihdyn ulkona

- metsänhoitaja
- puutarhuri
- tienrakentaja
- karjankasvattaja

Haluan liikkua paljon

- valokuvaaja
- kameramies/-nainen
- näyttelijä
- takkamuurari
- automekaanikko

Haluan luoda

- puuseppä/kirvesmies
- lukkoseppä
- kondiittori
- räätäli

HALUAN KÄYTTÄÄ AIVOJANI

Haluan luovan elämän

- suunnittelija
- arkkitehti
- piirtäjä
- ohjelmoija

Haluan työskennellä kielten parissa

- toimittaja
- mainostekstien laatija
- ulkomaan kirjeenvaihtaja
- tulkki

Haluan järjestää ja suunnitella

- matkatoimiston työntekijä
- tapahtumajärjestäjä
- informaattikko
- kirjamyymä

Järkevä tauko



Vaihtoehtoja on aina

Etkö osaa vieläkään päättää, haluatko jatkaa opintoja vai kouluttautua ammattiin? Siinä tapauksessa ei välttämättä ole huono idea pitää pieni tauko. Voit pitää välivuoden ja tehdä esimerkiksi vapaaehtoistyötä. Mahdollisuuksia on rajattomasti: voit esimerkiksi

työskennellä löytöeläinkodissa, auttaa kodittomia, osallistua luonnonsuojeluun tai työskennellä arkeologisilla kaivauksilla. Vapaaehtoistyö on usein antoisaa ja pääset kokeilemaan uusia jännittäviä aloja, joita et ehkä ole aiemmin tullut ajatelleeksi.

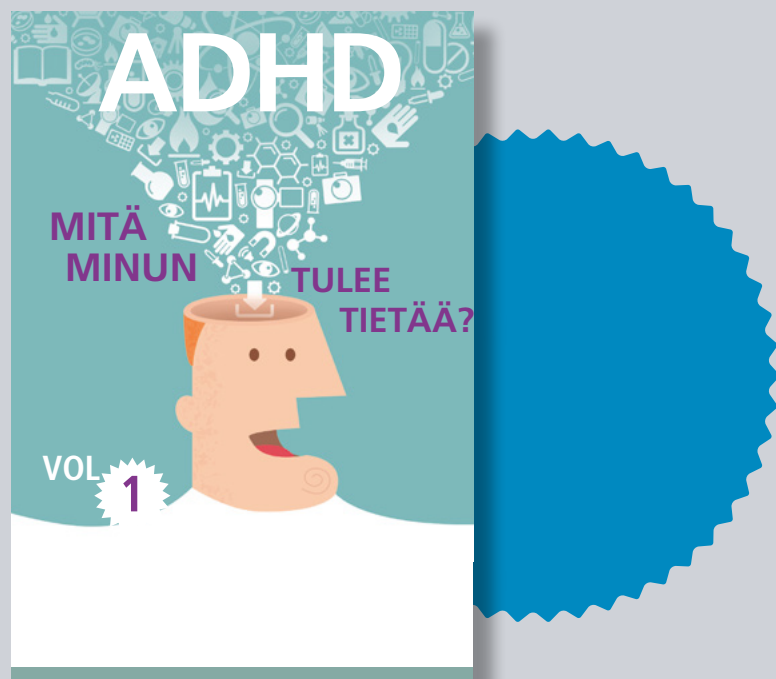


Mitä minun tulee tietää?! Vol. 1

Luova ADHD:n kanssa

Saatavilla on myös osa 1.

Siinä kerrotaan, miten ADHD voi lisätä luovuutta.
Siinä puhutaan myös siitä, miten omaa luovuuttaan voi hyödyntää
osana ADHD:n hoitoa.



Mitä minun tulee tietää?! Vol. 2

Liikunta auttaa ADHD:ssa

Saatavilla on myös osa 2.

Siinä kerrotaan, miten urheilu ja liikunta voivat auttaa ADHD:hen
liittyvissä päivittäisissä haasteissa. Lisäksi siinä puhutaan hyvän
ravitsemuksen merkityksestä.





042025_52b2dfda