

FULLORÐNIR OG ADHD



ADHD
samtökin

adhd.is

HVAÐ ER ADHD

ADHD er alþjóðlega viðurkennd geðræn greining og stendur fyrir Attention Deficit Hyperactivity Disorder. ADHD er taugaþroskaröskun sem veldur því að heilastöðvar í framheila þroskast hægar og/eða minna en gengur og gerist. Afar einstaklingsbundið hvaða áhrif þessi einkenni hafa á daglegt líf hvers og eins. Nú er viðurkennt að ADHD tengist röskun í ákveðnum heilastöðvum í framheila sem veldur því að taugaendar geta ekki sent rafboð á milli sín sem skyldi. Með öðrum orðum eru þessar heilastöðvar vanvirkar.

Til skamms tíma var gerður greinarmunur á ADHD og ADD, þ.e.a.s. athyglisbrest með eða án ofvirkni. Nú er ljóst að undir niðri liggur sama taugaþroskaröskun. Einungis misjafnt eftir einstaklingum hvort þeir sýni merki hreyfiofviðvirkni.

Margir tengja ADHD einvörðungu við börn og unglinga og hér áður fyrr var foreldrum gjarnan sagt að einungis væri tímaspursmál hvenær börn með ADHD yxu upp úr einkennum ADHD og þar með þeim vandamálum sem þau geta valdið. Þekking sem menn bjuggu yfir á þeim tíma benti einfaldlega til þess að með auknum heilaþroska hyrfi ADHD eins og dögg fyrir sólu. Í dag liggja sannanir fyrir að langt í frá öll börn með ADHD losni við einkennin á fullorðinsárum.

Mikilvægt er að hafa í huga að ADHD er fyrst og fremst meðfædd röskun, þó í sumum tilfellum sé talað um sjúkdóm og/eða sjúklinga með ADHD.

RANNSÓKNIR Á FULLORÐNUM EINSTAKLINGUM MEÐ ADHD SÝNA AÐ:

- Einkenni ADHD finnast meðal fullorðinna, en einkennin geta breyst með aldri og auknum líkamlegum og félagslegum þroska (t.d. frá hreyfiofviðvirkni til innri óróleika)
- Fullorðnir einstaklingar með ADHD hafa frá barnsaldri átt í erfiðleikum með einbeitingu, hvatvísi og ofvirkni en mismunandi hvaða áhrif þessi einkenni hafa á daglegt líf eftir aldursskeiðum
- Lyfjameðferð getur gagnast vel fullorðnum einstaklingum með ADHD

BIRTINGARMYNDIR ADHD

Hin síðari ár hefur ADHD verið flokkað í þrjá meginflokka eftir birtingamyndum:

- ADHD með ráðandi athyglisbresti
- ADHD með ráðandi ofvirkni og hvatvísi
- ADHD í blönduðu formi, þar sem athyglisbrestur, ofvirkni og hvatvísi eru álíka áberandi



ADHD HJÁ FULLORÐNUM

Rétt eins og hjá börnum á ADHD sér margvíslegar birtingarmyndir. Þessum einkennum ADHD geta fylgt ýmsir erfiðleikar, en þó margt sé sameiginlegt geta einkennin verið mismunandi frá einum einstaklingi til annars. Því fer fjarri að allir fullorðnir einstaklingar með ADHD hafi þau einkenni sem hér er lýst, en flestir munu þó eflaust kannast við nokkur þeirra.

Hreyfiofþvirkni

Einkennist af miklum líkamlegum óróleika og lítilli getu til að slaka á. Þú getur átt erfitt með að einbeita þér að heilli bíómynd, þarft sífellt að skreppa á klósettið eða fara út að reykja meðan á myndinni stendur. Lendir iðulega í vandræðum vegna þess að þér hættir til að framkvæma áður en þú hugsar.

„Ég skil ekki hvernig fólk getur horft á heila bíómynd án þess að vera í tölvunni á sama tíma“

Einbeitingarskortur

Athyglisbrestur einkennist af því að verða auðveldlega fyrir truflun og geta ekki síað frá utanaðkomandi áhrif. Erfiðleikar við að halda athygli þegar þú ert að leysa verkefni og hugurinn fer oft að reika. Lyklar, blöð, töskur og fót eiga það til að hverfa eða tynast. Þú gleymir fundum/stefnumótum og gleymir jafnvel hvað þú ætlaðir að segja og getur átt erfitt með að halda þræði í samtölum.

„Mér finnst afar mikilvægt að ... bíddu, hvað gerði ég aftur við símann minn ... hvað var ég annars að segja?“

Hvatvísi

Hvatvísi snýst t.d. um að tala áður en þú hugsar, grípa inn í samtöl annarra, óþolinmæði við að keyra bíl eða bíða í röð og kaupa hluti án frekari umhugsunar. Þú tekur áhættu áður en þú hugar að afleiðingum, s.s.

keyrir of hratt eða stofnar til fjárhagslegra skuldbindinga án nægjanlegrar umhugsunar. Þessu má lýsa sem svo að þér líður illa ef þú hefur ekki tækifæri til að bregðast strax við í streituvekjandi aðstæðum. Þú tekur skyndiákvörðanir þegar þig í raun skortir upplýsingar eða án þess að íhuga það sem þegar liggur fyrir, sem aftur getur aukið á vandann.

„Ég keypti bílinn á bílaláni en gleymdi að reikna mánaðarlegar afborganir inn í heimilisbókhaldið“

Skipulagserfiðleikar

Erfiðleikar við skipulagningu og markmiðasetningu hefur áhrif á alla þætti daglegs lífs. Þú getur átt í erfiðleikum með yfirsýn yfir hlutina, óskipulag er ríkjandi og þú átt erfitt með virkni og framkvæmd bæði í starfi og heima fyrir. Þetta leiðir til að líf þitt einkennist af óreiðu. Slök tímastjórnun er oftast en ekki sökudólgurinn hér – þú veist hvað tímanum líður en átt erfitt með að meta hversu langan tíma tekur að framkvæma verkefni og skynja hvað tímanum líður. Þar af leiðandi koma einstaklingar með ADHD iðulega of seint, fara fram yfir skilafrest eða taka meira að sér en þeir ráða við.

„Ég skil ekkert í þeim sem ganga bara í hlutina. Það tók mig 1 ½ ár að losa mig við gömlu þvottavélina“

Skapsveiflur

Einstaklingar með ADHD sýna oft sterk tilfinningaviðbrögð. Þeir lifa iðulega í núinu sem gerir að verkum að skapsveiflur geta orðið sterkari en ella. Erfiðleikar við að halda athygli og einbeitingu orsaka því að þú hefur ekki sama úthald og aðrir. Þú átt til að eyða mikilli orku í verkefni sem öðrum virðast auðveld en í þínum huga verða þau óyfirstíganleg. Afleiðingin er oftast en ekki pirringur og tilfinningasveiflur sem aðrir eiga erfitt með að skilja. Stundum er jafnvel alhæft að einstaklingar með ADHD séu með stuttan þráð. Enda birtast skapsveiflurnar oft skyndilega og að því öðrum virðist án ástæðu. En iðulega þó í tengslum við umhverfið, gjarnan vegna erfiðleika hvað félagsleg samskipti varðar.

„Ég get orðið alveg brjáláður í umferðinni, sérstaklega að bíða í röð. Ég get það bara alls ekki“

Samskiptaerfiðleikar

Einkenni ADHD geta orsakað erfiðleika í samskiptum við fjölskyldu og vini. Margir þættir spila þar inn í s.s. skapsveiflur, hvatvísi og óþolinmæði. Þessir þættir geta gert að verkum að þú skiptir oft um húsnæði og getur átt í erfiðleikum með að viðhalda nánnum samböndum, fjölskyldutengslum og vináttu. Grunnur að góðum samskiptum byggir meðal annars á að viðkomandi sé fær um að lesa í samskipti, bæði ósögð orð og líkams-tjáningu. Þetta getur reynst þér áskorun, ekki síst ef þú átt erfitt með að halda athyglinni í samskiptum. Ef í ofanálag þér finnst þú náir ekki að njóta hæfileika þinna og upplifir að þú sért öðruvísi en aðrir hefur það mikil áhrif á sjálfsmat og trú á eigin getu.

„Mér gengur ekki vel að viðhalda vinskáp og gleymi oft að ég þarf að leggja mitt af mörkum – vinirnir upplifa að ég sé ekki til staðar, jafnvel yfir lengri tíma“

Það sem ekki sést

Ýmsir erfiðleikar sem einstaklingar með ADHD glíma við eru ósýnilegir. Á yfirborðinu virðast þeir kraftmiklir, skemmtilegir og hugmyndaríkir. En erfiðleikarnir geta um leið orsakað vandkvæði í daglegu lífi, sérstaklega þegar útskýra þarf hvers vegna þú ræður ekki við einföldustu hluti eins og aðrir. Fyrir vikið kemur fyrir að einstaklingur með ADHD sé talinn „illa gefinn,“ þegar hin raunverulega orsök er að umhverfi og aðstæður gera ranglega ráð fyrir að allir séu eins. Rannsóknir sýna að ADHD veldur raunverulegum vanda ef þú átt erfitt með að nýta og koma hæfileikum þínum til skila. Algengt er að einstaklingar með ADHD eigi að baki styttri skólagöngu en jafnaldrar, skipti oftast um starfsvettvang og séu með lægri ævitekjur þegar upp er staðið. Önnur hlið á þessum sama peningi er að þeir hrósa sér aldrei fyrir allt hitt sem vel er gert, jafnvel oft betur en aðrir hafa áorkað.

„Aðrir segja að ég sé svo hress og með allt á hreinu en innan í mér er allt í óreiðu, stressi og pirringi yfir því að klára aldrei nokkurn skapaðan hlut“



KOSTIR ADHD

ADHD á sér margar jákvæðar hliðar. Einstaklingar með ADHD búa yfir einstökum hæfileikum sem geta gert þá eftirsóknarverða á mörgum sviðum. Vertu stolt/ur af því að vera einstaklingur með ADHD og ræktaðu með þér styrkleikana sem þú býrð yfir. Með því að takast á við áskoranir þróarðu með þér innri styrk, útsjónarsemi, þrautsegju og ákveðni.

- **Ofureinbeiting.** Þú hefur einstaka hæfileika til að sókkva þér niður í hvaðeina sem fangar huga þinn.
- **Seigla.** Ert sérfræðingur að aðlagast nýjum aðstæðum og gefst ekki upp þrátt fyrir þær áskoranir sem við þér blasa.
- **Skemmtilegur persónuleiki.** Þú smitar út frá þér gleði og hlýju og ert einstaklingur sem aðrir sækjast eftir að vera í návistum við.
- **Örlæti.** Þú telur ekki eftir þér að deila hlutum með þeim sem þér þykir vænt um og ert örlátur á tíma þinn og krafta.
- **Óhræddur við að taka áhættu.** Hvatvísi, nýjungagirni og forvitni einkenna einstaklinga með ADHD. Þessir eiginleikar gera það að verkum að þú þorir að reyna eitthvað nýtt og spennandi.
- **Skopskyn.** Þú hefur þann hæfileika að geta hlegið að eigin mistökum og átt auðvelt með að sjá spaugilegu hliðina á flestum hlutum.
- **Hið óvænta.** Þú ert sérfræðingur í að takast á við óvæntar uppakomur.
- **Hvatvísi.** Prófar nýja hluti án þess að velja þér of mikið upp úr hvert það leiðir þig. Skyndilegar hugdettur verða að veruleika og þú upplifir nýja hluti.
- **Rómantík.** Hlýja og einlægni einkennir þig og þú ert óspar á faðmlög og falleg orð.
- **Samræður.** Hraður hugur og gáfur leiða oft til nýrra og spennandi umræðna. Þú ert hreinskilinn og hispurslaus sem gerir það að verkum að þú ert fljótur að kynna nýju fólki.
- **Samkennd.** Þú hefur mikla sam- og réttlætiskennd. Stendur við bakið á þeim sem þér finnst órétti beittir og leggur mikið á þig fyrir þá sem þér eru kærir.
- **Þrautseigja.** Þú lætur ekkert stoppa þig í að sækjast eftir þeim hlutum sem þú þráir.
- **Sköpunargleði.** Hugmyndaauðgi, óhefðbundin hugsun og kraftur hjálpa þér við að láta hæfileika þína njóta sín.
- **Nýtt sjónarhorn.** Þú hefur hæfileika til að sjá hlutina í nýju ljósi. Oft kemur þú auga á lausn vandamála og færð nýjar hugmyndir sem öðrum hafa ekki hugkvæmst.

HVERNIG BIRTIST ADHD HJÁ FULLORÐNUM

Óvíst er hversu mörg börn með ADHD sýna enn einkenni á fullorðinsaldri. Rannsóknir benda til að hlutfallið sé allt að 50-70% en þó hefur reynist erfitt að fullyrða nokkuð hér um.

Ef gengið er út frá því að 8-10% barna séu með ADHD má samkvæmt þessu mati segja að í kringum 5% fullorðinna sýni einkenni ADHD og hluti þess hóps eigi við erfiðleika að stríða sem rekja megi til ADHD. Rannsóknir benda til að kynjaskiptingin sé nokkuð jöfn, en um leið bendir það til að ADHD sé vangreint meðal kvenna.

Rétt eins og með aðrar raskanir af geðrænum toga hafa ekki fundist beinar líffræðilegar, arfgengar eða taugafræðilegar prófanir til að greina ADHD. Þess í stað byggir greiningarferlið á ítarlegu mati á lýsingu á erfiðleikum einstaklingsins eins langt aftur og hægt er ásamt taugafræðilegri- og sálfræðilegri rannsókn. Samhliða er horft til annarra þátta, s.s. sjúkdóma og áfalla, sem orsakað geta ADHD lík einkenni og teljast þannig útilokandi þættir, nema rekja megi einkenni ADHD aftur fyrir tilkomu þeirra.

Líklega má fullyrða að tíðni ADHD hjá fullorðnum sé vangreind. Það orsakast m.a. af mismunandi greiningarkerfum og ekki síður vegna hættu á að aðrar raskanir skyggi á ADHD í greiningarferlinu, s.s. kvíði, þunglyndi ásamt áfengis- og vímuefnamisnotkun. Hvað framantalin atriði varðar flækir málið enn fremur að öll geta þau verið bein afleiðing af vangreindu og/eða ómeðhöndluðu ADHD.

ORSAKIR ADHD

ADHD er taugaþroskaröskun og benda rannsóknir til þess að skýringanna sé að leita í boðefnakerfi í heilastöðvum í framheila sem gegna mikilvægu hlutverki í stjórnun hegðunar. Taugafræðilegar rannsóknir á fullorðnum einstaklingum með ADHD sýna að erfiðleikar þeirra líkjast þeim erfiðleikum sem börn með ADHD glíma við.

Þegar er vitað að ADHD tengist að mestu erfðum, þ.e.a.s. að í fjölskyldu einstaklinga með ADHD eru auknar líkur á að fleiri ættingjar finnst með ADHD.

FULLORÐINSÁR

Enn skortir verulega á þekkingu á ADHD meðal fullorðinna og hvaða áhrif það hefur á daglegt líf fyrir einstaklinga. Flestar þær rannsóknir sem til eru í dag einblína á yngri einstaklinga með ADHD en sárlega vantar aukna þekkingu á þeim sem komnir eru um og yfir miðjan aldur.

Jafn mikilvægt er þó að halda á lofti hvernig helstu einkenni ADHD nýtast mörgum sem styrkleikar –aukin þekking, skilningur og fræðsla er nauðsynlegur þáttur til að sá hluti ADHD fái að blómstra og nýtist þannig jafnt einstaklingum sem samfélaginu í heild.

Fullorðnir með ADHD eru líklegri til að glíma við geðræn vandamál, s.s. kvíða, félagsfælni, þunglyndi, geðhvarfasýki og persónuleikaraskanir. Í mörgum tilfellum er um að ræða beina afleiðingu af ógreindu og/eða ómeðhöndluðu ADHD. Önnur atriði tengjast erfðum og þá um leið auknum líkum á fylgjröskunum sem einstaklingur er útsettari fyrir en almennt gerist. Á unglingsárum eru einstaklingar með ADHD jafnframt í aukinni áhættu hvað varðar tóbaks-, áfengis- og vímuefnamisnotkun. Sama á við um fullorðna með ADHD þó vissulega lækki hlutfallið eitthvað með aldri. Rannsóknir hafa sýnt mismunandi niðurstöður, en þó ljóst að í þeim hópi sem sækir sér aðstoð vegna alvarlegra fíknivandamála er óvenjuhátt hlutfall einstaklinga sem uppfylla greiningu fyrir ADHD. Þetta bendir eindregið til fylgni milli ADHD einkenna og aukinnar hættu á hvers kyns fíknihæðun. Jafnframt hefur komið í ljós að sumir einstaklingar nota áfengi og vímuefni sem nokkurs konar sjálfshjálparmeðal.



Samhengið á milli einstaklinga með ADHD og afbrotamanna er umdeilt. Rannsóknir sýna þó að ungir einstaklingar eru í aukinni hættu gagnvart afbrotum og rannsóknir á fönngum sýna að aukinn fjöldi þeirra hefur ógreind ADHD einkenni.

ADHD er þó langt í frá ávisun á vandamál af því tagi sem ofar er talið. Ef eitthvað er þá benda seinni tíma rannsóknir sterklega til að komi persónuleikaraskanir við sögu – hvort heldur hjá börnum eða síðar á fullorðinsárum – auki það líkur verulega.

Hér má þó hæglega skipta fullorðnum einstaklingum með ADHD í tvo hópa. Annars vegar þann hluta sem fær greiningu og meðferð sem barn og eru þá í engu líklegri en fjöldinn til að þræða þessa refilestigu. Hins vegar þann sem fær sína greiningu og mögulega meðferð á fullorðinsárum.

Ef fullorðinn einstaklingur með ADHD óskar eftir greiningu má leita beint til sálfræðinga eða geðlækna. Geðlækni þarf til ef íhuga á ADHD lyfjameðferð. ADHD teymi Landspítalans sinnir einnig greiningum en tilvísuninar frá lækni með lyflækningaleyfi er þörf, s.s. heimilislækni.

Á Íslandi hefur verið skortur á fagaðilum sem hafa nauðsynlega vitneskju og sérhæfingu í meðhöndlun á ADHD hjá fullorðnum því miður verið viðvarandi vandamál.



MEÐFERÐ OG STUÐNINGUR

Fullorðnir einstaklingar með ADHD hafa margir hverjir þörf fyrir aðstoð og stuðning. Hér skiptir öllu hvaða áhrif einkenni ADHD hafa á daglegt líf hvers og eins. Sjálfsagt mál er að íhuga ADHD lyfjameðferð eða aðrar viðurkenndar leiðir, en stuðningur frá nærumhverfinu og sjálfsmenntun eru ekki síður mikilvægir þættir. Til dæmis einföld atriði á borð við:

- Reglulega hreyfingu
- Skipulagningu
- Fastar venjur
- Röð og reglu heima fyrir
- Aðstoð við fjármál
- Skipuleggja og skapa venjur í námi og/eða starfi
- Aðstoð við frístundir og félagsleg samskipti

Þekking og viðurkenning

Að viðurkenna fyrir sjálfum sér og meðtaka að ADHD sé órjúfanlegur hluti eigin lífs hefur mörgum reynst erfitt, en er um leið lykill að betra lífi. Þinn heili virkar einfaldlega svona en ekki hinsegin. Að leita sér upplýsinga og sækja námskeið er góður kostur en jafnframt getur uppfræðsla þeirra sem þú umgengst verið mikil hjálp, hvort heldur fyrir þína atbeina eða á þeirra eigin forsendum. Með aukinni þekkingu á ADHD færðu bæði innsýn í hvernig ADHD hefur áhrif á þitt líf og býrð til tækifæri til að vinna betur úr núverandi stöðu.

Heilbrigður lífsstíll

Að koma reglu á svefn, góð næring og hreyfing auðveldar þér að takast á við daglegt líf. Fáar viðurkenndar rannsóknir finnast sem mæla með sérstöku mataræði sem meðferð við ADHD en jákvæð áhrif af heilbrigðum lífsstíl ásamt hreyfingu koma til með að gagnast þér jafnt sem öðrum og gott betur en það.

Samvinna

Að hitta aðra sem glíma við svipaðar áskoranir og deila reynslu sinni getur verið mikilvægur hluti af því að öðlast innihaldsríkara líf með ADHD. Þú ert ekki ein/n. Það er ómetanlegt að tilheyra hópi sem skilur hvað þú ert að ganga í gegnum, hvaða áskoranir þú glímir við og dæmir þig ekki. Þær

aðstæður geta fært þér innblástur og hugmyndir að nýjum leiðum. Reynsla annarra gefur manni oft nýja sýn á hlutina og þú áttar þig á hvernig hægt er að vinna með þitt eigið ADHD til betri vega.

ADHD samtökin bjóða reglulega upp á spjallfundi, annars vegar ætlaða foreldrum barna með ADHD og hins vegar fullorðnum einstaklingum með ADHD. Jafnframt eykst framboð af stafrænu efni dag frá degi, s.s. hláðvarp, netstreymi og upptökur af fundum.

Hægt er að leita upplýsinga á vefsíðu ADHD samtakanna **adhd.is**

Þjálfun

Sum meðferðarúrræði felast í þjálfun í að nýta hæfileika sína og takast á við erfiðleika, s.s. með hugrænni atferlismeðferð (HAM), stuðningssamtölum eða ADHD markþjálfun. Hjálparleiðir af þessu tagi aðstoða þig við að takast á við atriði sem geta hindrað þig í að lifa lífinu til fulls. Fyrir suma er samtalsmeðferð hjá sálfræðingi eða geðlækni rétta leiðin til að horfast í augu við greiningu, vinna með sjálfsvirðingu og þær neikvæðu upplifanir sem fylgja því að lifa með ADHD



ADHD lyf

Lyfjameðferð við ADHD er sú leið sem skilar langsamlega bestum árangri og margir lýsa jákvæðri reynslu af henni. Lyfin gefa heilastöðvum í framheila aukinn tíma til að nýta heilaboðefni sem nauðsynleg eru til að taugaboð berist milli taugaenda. Fyrir vikið ná þessar heilastöðvar eðlilegri virkni og um leið dregur úr helstu einkennum ADHD. Þannig auðveldar lyfjameðferð þér að framkvæma ákveðna hluti og gefur þér um leið færi á að taka til í óreiðunni sem kann að hafa safnast upp í árána rás. Í því litla magni sem læknafráðleggjá eru ADHD lyf ekki hugbreytandi en sumir þurfa tíma til að venjast þessum breytingum og geta þurft á aðstoð að halda meðan á því stendur.

Rétt eins og með önnur lyf geta ADHD lyfjum fylgt óæskilegar aukaverkanir og oft tekur einhvern tíma til að finna rétt lyf og skammtastærð. Meðan á þessu ferli stendur er nauðsynlegt að sýna þolinmæði og fylgja leiðbeiningum sérfræðilæknis. Fyrir kemur að aukaverkanir geri að verkum að lyfjameðferð henti ekki viðkomandi. Eins kjósa sumir að styðjast ekki við lyfjameðferð.

Lyfjameðferð við ADHD gerir þér fyrst og fremst kleift að takast á við daglegt líf og vinna í þínum málum. Þess vegna á lyfjameðferð aldrei að vera eina úrræðið og sambland meðferðarúrræða er það sem gefur bestu raunina. Það getur til dæmis verið hugræn atferlismeðferð (HAM), sálfræðiviðtöl og/eða vinna með ADHD markþjálfara.

„Það tók smá tíma áður en ég fann út hvað virkaði fyrir mig. Sumt uppgötvaði ég sjálfur en annað las ég mér til um. Stór hluti af ferlinu var að ég áttaði mig á að ég þyrfti á hjálp að halda“



VISSIR ÞÚ ...

Að 5% fullorðinna eru taldir
glíma við ADHD

Að margir fullorðnir með ADHD hafa aldrei
fengið greiningu

Að einnig er hægt að meðhöndla fullorðna
með ADHD



Höfundar: Elín H. Hinriksdóttir
og Vilhjálmur Hjálmarsson

Hönnun og umbrot: Gísli Arnarson

Prentun: Litlaprent

Útgefandi: ADHD samtökin

ADHD
samtökin

Háaleitisbraut 13
108 Reykjavík

www.adhd.is
adhd@adhd.is