

Introduktionsutbildning i KBT

Delmoment 4

ADHD

senast uppdaterad 2008-04-04

ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder)

Kärnsymptom

- ▶ Ouppmärksamhet
- ▶ Impulsivitet
- ▶ Överaktivitet

Ouppmärksamhet

- ▶ Svårt att bibehålla uppmärksamhet
- ▶ Lättdistraherad
- ▶ Undviker/skjuter upp
- ▶ Bristande tidsuppfattning
- ▶ Glömmer tider/åtaganden
- ▶ Svårt att planera/organisera
- ▶ Förlägger/svårt att hitta

Impulsivitet (bristande självreglering)

- ▶ Äter, dricker för mycket
- ▶ Känsломässig labilitet
- ▶ Risktagande
- ▶ Svårt att vänta
- ▶ Avbryter andra

Överaktivitet

- ▶ Rör händer och fötter
- ▶ Svårt att koppla av
- ▶ Arbetsnarkoman
- ▶ Aktivt, rörligt arbete
- ▶ Lätt uttråkad
- ▶ Pratar mycket
- ▶ (Övergår ofta i inre rastlöshet)

ADHD-symtom i olika åldrar

- ▶ **Småbarns-och förskoleålder:** Motorisk överaktivitet, humörsutbrott, trots, sömnsvårigheter.
- ▶ **Skolålder:** Planeringsvårigheter, glömska, lätt distraherade, konflikter, kamratproblem, inlärningsvårigheter, dagdrömmeri, tidsuppfattningsbrister.
- ▶ **Ungdomsår:** Motorisk överaktivitet minskar, inre rastlöshet kvar. Svårigheter med uppmärksamhet kvarstår. Utanförskap, normbrytande beteende. Exekutiva svårigheter tydligare (organisera/planera).

ADHD-flickor

Flickor och pojkar med funktionshindret skiljer sig inte nämnvärt åt när det gäller begåvning, uppmärksamhetsproblem, impuls kontroll och finmotorik. Detsamma gäller inlärningsproblem, kamratrelationer och låg självkänsla. Det som skiljer dem åt är att flickor inte i lika hög utsträckning som pojkar är hyperaktiva och utagerande eller har observerbara beteendeproblem. Flickor i tonåren har mer ångest och depression än pojkar i samma ålder. En tänkbar förklaring kan vara just att pojkarna agerar ut och flickorna vänder sina aggressioner inåt.

Aggressiviteten kommer senare hos flickor och de är då oftast verbalt aggressiva. De känslomässiga humörsvängningarna och sårbarheten hos flickorna gör att de har lätt till tårar även i situationer som andra personer inte upplever som ett problem.

Flickor med ADHD har ofta svårare PMS-besvär vilket medför ökade problem med växlande stämningsläge och svårigheter med kognitiva funktioner. När östrogenhalten går ner så ökar ADHD-symtomen vilket också innebär att många med ADHD-diagnos mår som bäst när dom är gravida.

Sociala svårigheter, sömnsvårigheter, samt ångest- och tvångsproblem är vanligt både vid ADHD och autism hos flickor. De undviker oftast gymnastiken i skolan och har få fritidsintressen. Missbruk och tonårsgraviditeter är vanligt hos ADHD-flickor – de har låg självkänsla och ett svagt belöningssystem vilket medför att lätt hamnar i "fel kretsar".

Hyperaktivitet hos flickor

- ▶ rastlöshetskänsla
- ▶ pillande, skrivande, kladdande, tuggande, noppande
- ▶ hyper-pratare
- ▶ hyper-reaktiv (humörutbrott)
- ▶ lämnar aktiviteter
- ▶ pedantiskt städande (eller inte alls)

Pojkflickorna - fysiskt aktiva och behöver röra sig, kanske rider de eller simmar. De är påtagligt oorganiserade men pluggar i skolan utan att nå upp till sin fulla potential.

Dagdrömmarna - främst ouppmärksamma, glömska, oorganiserade, ängsliga, blir lätt överlastade och är långsamma. De försöker låtsas som att de hänger med i skolarbete utan att göra det och uppfattas ha låg energinivå eller vara "lata".

Snackarna - hetsiga, humoristiska, överkänsliga, dramatiska och ofta störande i skolan. De är associationsrika, har svårt för att hålla tråden, och skiftar alltför lätt ämne i samtalet. I tonåren riskerar de att bli "översociala", börja röka, hamna i missbruk och ha oskyddat sex.

De begåvade - klarar skolan i lägre klasser, men koncentrationssvårigheterna blir uppenbara när ribban höjs. De har på högstadiet svårt för att organisera sitt arbete och blir inte färdiga med uppgifter på utsatt tid.

Behandling av ADHD

Icke-farmakologisk behandling

- ▶ Kognitiv beteendeterapi
- ▶ Modifierad dialektisk beteendeterapi
- ▶ Arbetsminnesträning
- ▶ Arbetsterapeutiska insatser
- ▶ Arbete med nätverket (föräldrar, skola)

Förhållningssätt

- ▶ Undvik direkt konfrontation (t.ex. genom att göra överenskommelser istället för krav)
- ▶ Anpassa "kravnivå", tydliggörande och förklarande
- ▶ Gör individen delaktig i de mål som eftersträvas
- ▶ Diskutera inte vid utbrott, låt individen gå undan tills han/hon lugnat ned sig - red sedan ut utbrottet och beskriv situationen
- ▶ Förmedla att flickan i grund och botten är en god person - **validera**

Praktiskt/pedagogiskt stöd

Dags- och veckoplanering

- ▶ strukturera och synliggöra aktiviteter och händelser synliggöra och strukturera tiden
- ▶ införa och följa rutiner
- ▶ få saker uträttade i tid
- ▶ organisera fasta ramar för den personliga ekonomin beräkna tidsåtgång och passa tider
- ▶ göra listor på "att göra"
- ▶ dela upp uppgifter i delmål som kan prickas av vartefter

Arbete och studier

- ▶ sortera material och organisera kommande uppgifter komma ihåg möten och åtaganden
- ▶ komma igång med och avsluta uppgifter
- ▶ prioritera och hushålla med tiden
- ▶ göra en sak i taget
- ▶ fokusera och avgränsa sig
- ▶ korrekt uppfatta meddelanden, uppmaningar och instruktioner utveckla studieteknik

Fritid och samhälle

- ▶ orientera sig om utbudet av information begränsa sig
- ▶ komma sig för
- ▶ komma ihåg vad man ska göra, när och var hitta dit man ska
- ▶ komma i tid

Föräldrar till ungdomar med ADHD får inte sällan höra att de inte "släpper taget" om sitt barn. Handläggare som inte förstår funktionshindret tycker i all välmening att ungdomarna "måste lära sig ta ansvar" vilket är rimligt om man inte förstår dessa ungdomars ojämna utveckling. Russell Barkley, en inom området välkänd amerikansk psykolog, menar att ungdomar med ADHD i sin förmåga att planera och ta ansvar, och sin sociala mognad, är en tredjedel yngre än jämnåriga. Man kan säga att 18-åringen i sådana avseenden snarare fungerar som en 12-åring. Stödformer till unga bör utgå från detta.

Farmakologisk behandling

Preparat - översikt

Centralstimulerande

- ▶ Concerta – metylfenidat
- ▶ Ritalin – metylfenidat
- ▶ Equasym Depot – metylfenidat
- ▶ Metamina – dextroamfetamin

Övriga läkemedel

- ▶ Strattera – atomoxetin
- ▶ (Zyban, Edronax, Efexor, Sensaval, Modiodal m.m)

Centralstimulantia – biverkningar

- ▶ Magont
- ▶ Insomningssvårigheter
- ▶ Huvudvärk
- ▶ Minskad aptit
- ▶ Blodtrycksförhöjning, hjärklappning
- ▶ Nedstämdhet, känslighet
- ▶ Irritabilitet

Tillgångar vid ADHD

- ▶ Kreativa, idésprutor
- ▶ Energiska, entusiastiska
- ▶ Kan hyperfokusera när uppgifterna är motiverande
- ▶ Reagerar snabbt på, gillar förändringar och nya situationer
- ▶ Innovativt tänkande
- ▶ Uppfattar och utgår ifrån sammanhang och helheter
- ▶ Spontanitet, nyfikenhet
- ▶ Anpassningsförmåga
- ▶ Risktagande