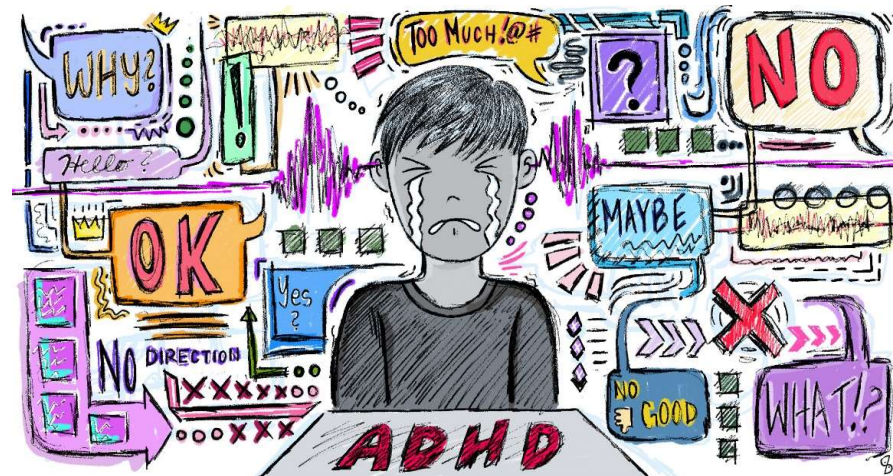




Hva er ADHD?

Barne- og ungdomspsykiater
Kari Camilla Angvik

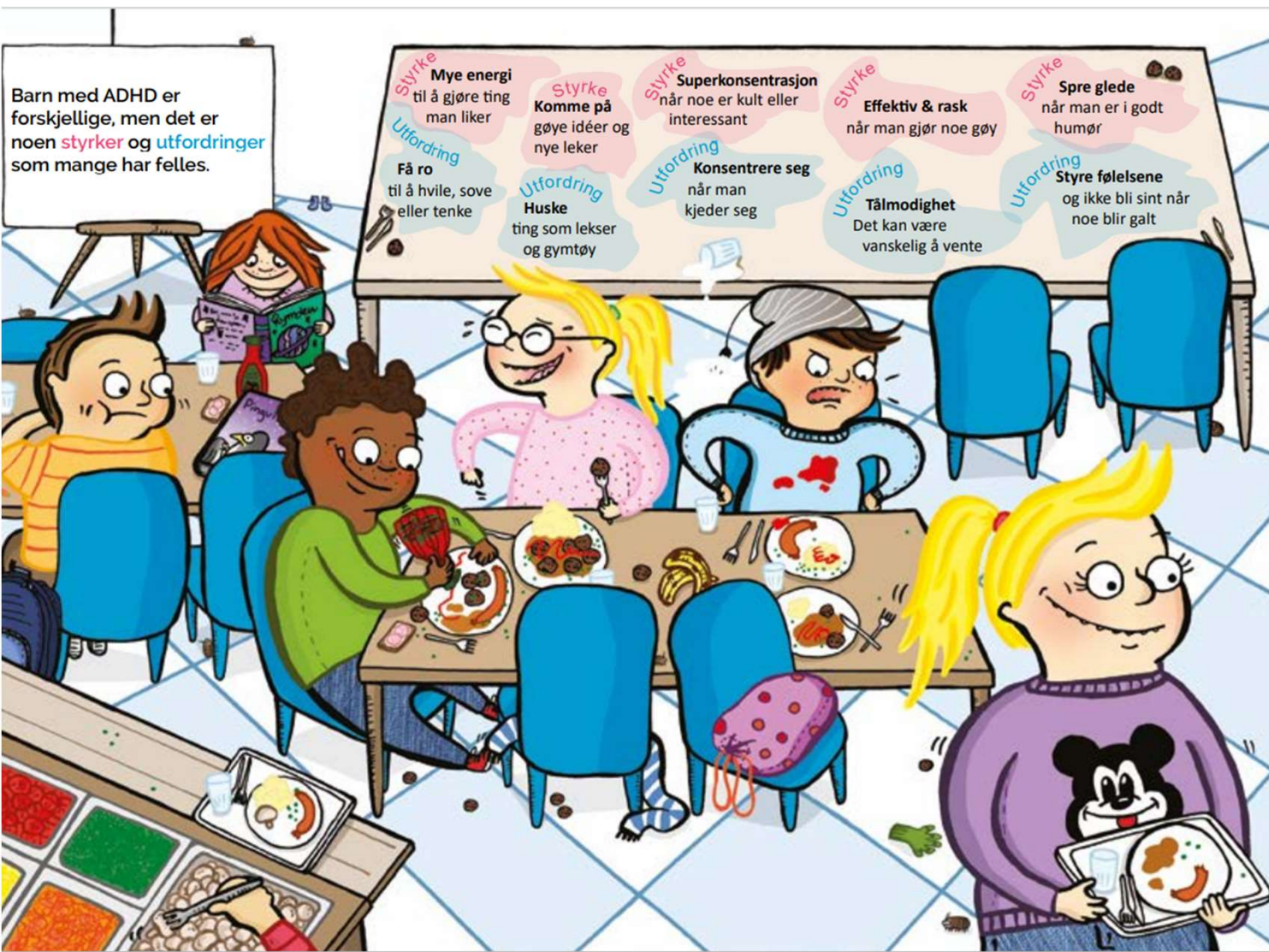
12.06.2024



Hva er ADHD?

- Begrepet står for Attention Deficit Hyperactivity Disorder, en tilstand som rammer barn og kan vedvare i voksen alder.
- Tilstanden gjør det vanskelig å fokusere og eller styre egen atferd.
 - uoppmerksomhet
 - impulsivitet
 - motorisk uro

Estimert at 3-5% av barna har ADHD



Barn med ADHD er forskjellige, men det er noen styrker og utfordringer som mange har felles.

Styrke
Mye energi til å gjøre ting man liker

Styrke
Komme på gøy ideer og nye leker

Styrke
Superkonsentrasjon når noe er kult eller interessant

Styrke
Effektiv & rask når man gjør noe gøy

Styrke
Spre glede når man er i godt humør

Utfordring
Få ro til å hvile, sove eller tenke

Utfordring
Huske ting som leker og gymtøy

Utfordring
Konsentrere seg når man kjeder seg

Utfordring
Tålmodighet Det kan være vanskelig å vente

Utfordring
Styre følelsene og ikke bli sint når noe blir galt

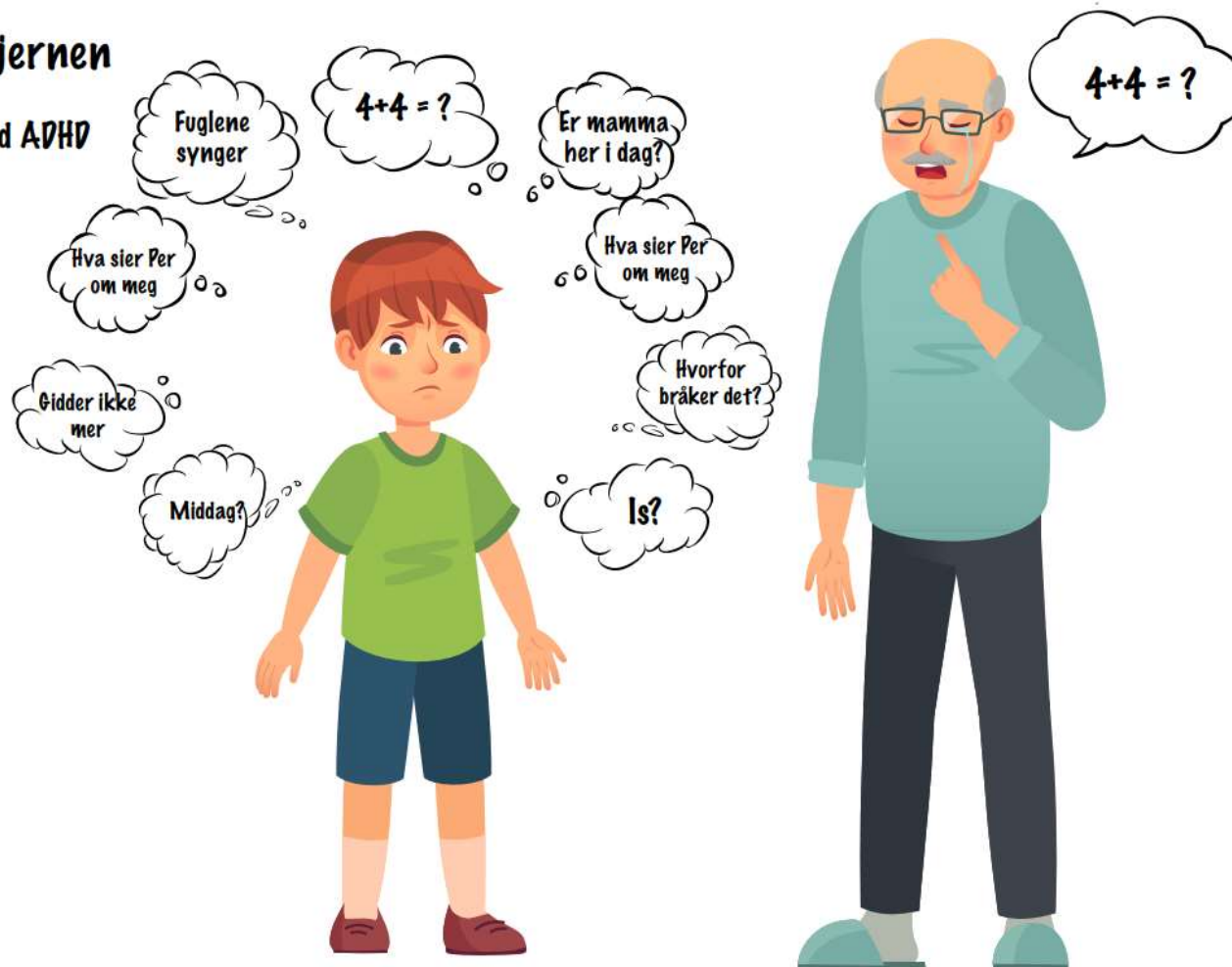
ADHD - hjernen

Figur 1. Uten ADHD



ADHD - hjernen

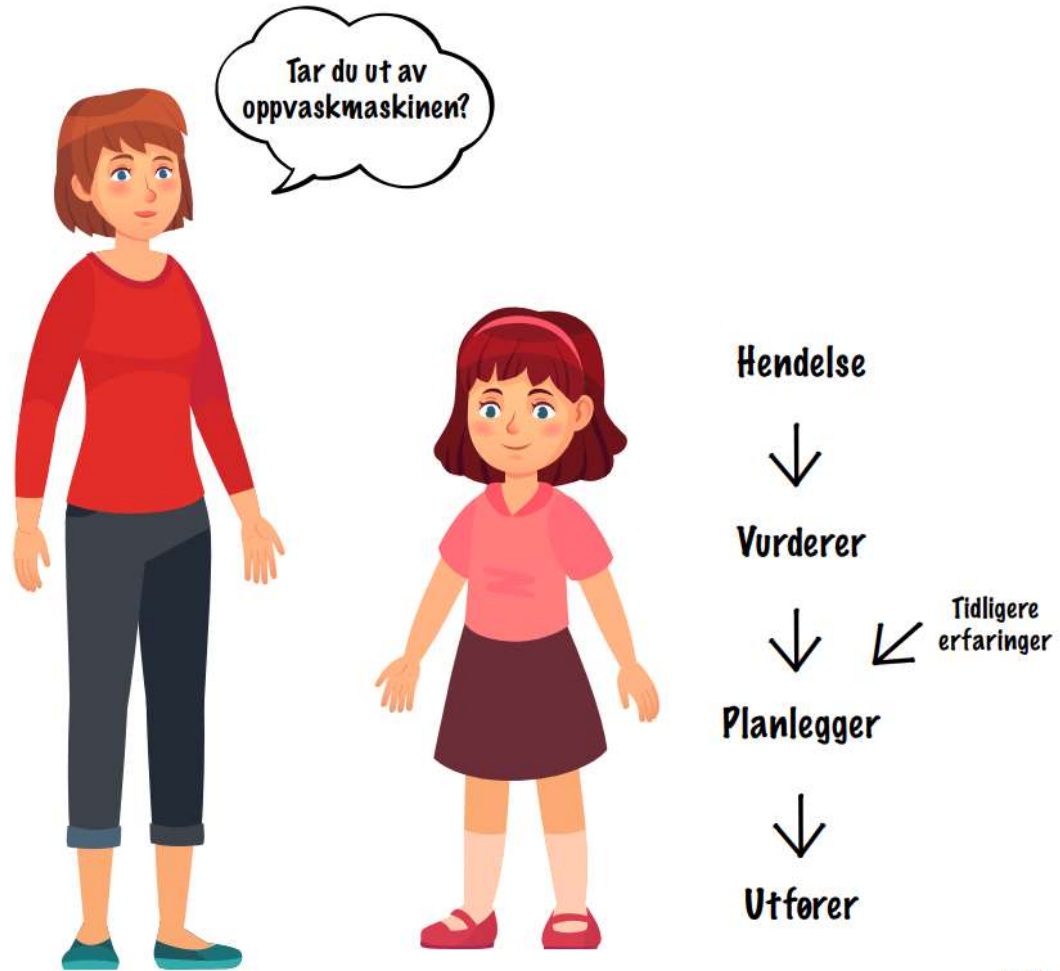
Figur 2. Med ADHD



Handlingsmønster

Figur 1.

Normal reaksjonskjede for et barn.



Handlingsmønster

Figur 2.

Hvordan barn med ADHD reagerer.

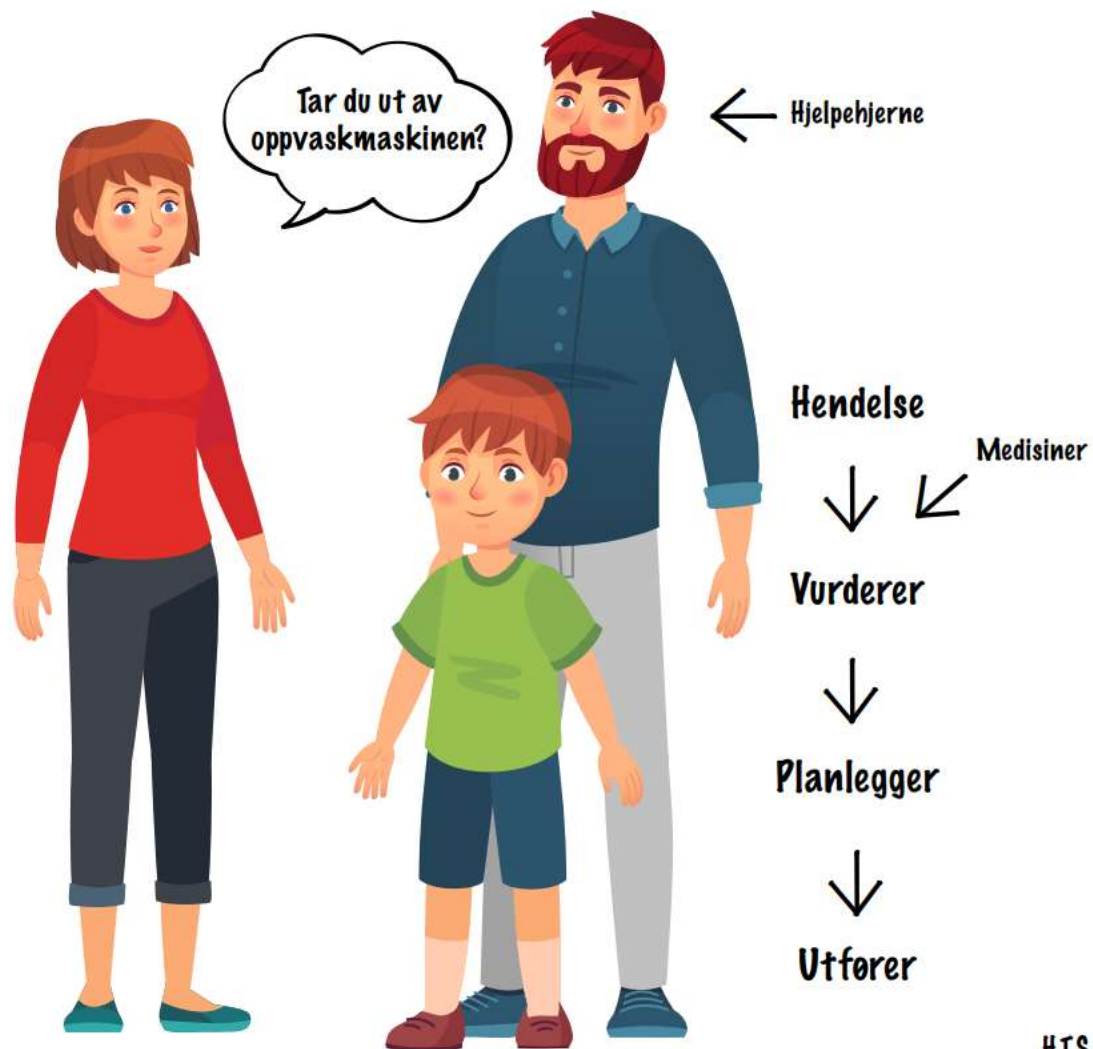


H.T.S.

Handlingsmønster

Figur 3.

Hvordan vi kan hjelpe barna med ADHD.



Konsentrasjonsproblemer:

- Vansker med å gjennomføre oppgaver
- Skifter stadig fra en aktivitet til en annen
- Problemer med å følge instruksjoner
- Ofte vansker med å organisere oppgaver og aktiviteter
- Distraherbar/avledbar
- Glemmer eller mister ting som trengs for å fullføre oppgaven.

Kaos

Kaos er følelsen av å ha tusen tanker i hodet samtidig. Tankene blander seg sammen, de avleder og forstyrrer. Det blir vanskelig å høre etter når andre snakker, vanskelig å følge med på skolen, og det kan være vanskelig å få sove på kvelden. Tankene kommer fra alle kanter, og det føles kaotisk i hodet.

Hyperaktivitet:

- Vansker med å sitte stille
- Uro i hender og føtter
- Rastløshet, indre uro
- Har mye energi og det kan oppleves som man er «drevet av en indre motor»
- Tar hyppige pauser.

Krible

Krible er følelsen av å være rastløs og hyperaktiv, og det kribler i hele kroppen. Man må røre på hender og føtter, vri seg på stolen, fikle med ting, snakke, ja bare gjøre noe. Det blir veldig vanskelig å sitte i ro.

Impulsivitet:

- Kan ikke vente på tur
- Avbryter eller forstyrrer andre
- Handler uten å tenke seg om

Kjapp

Kjapp er følelsen av å være rask i tanker og bevegelser, og man gjør ting uten å tenke seg godt nok om. Man tenker kjapt, beveger seg kjapt og tar avgjørelser kjapt.



Kort og godt om ADHD – NTNU

Diagnostisering

ADHD-diagnosen settes når et tilstrekkelig antall symptomer på oppmerksomhetsvansker og/eller impulsivitet/hyperaktivitet har vært til stede over tid, har oppstått i barndommen, fører til betydelige problemer i hverdagen og ikke bedre forklares ut i fra andre diagnoser.

Informasjonsinnhenting fra

- Barnet selv
- Foreldre
- Barnehage/skole
- PPT
- Observasjoner og tester ved BUP.



Diagnostisering

- Er det andre forklaringer som bedre kan forklare utfordringene?
 - Et barn som er uoppmerksomt, hyperaktivt eller impulsivt trenger ikke å ha ADHD
 - Symptomene er vanligere hos yngre barn
- Er det andre tilstander hos barnet?
 - 2/3 av barn har minst én betydelig tilleggsvanske.

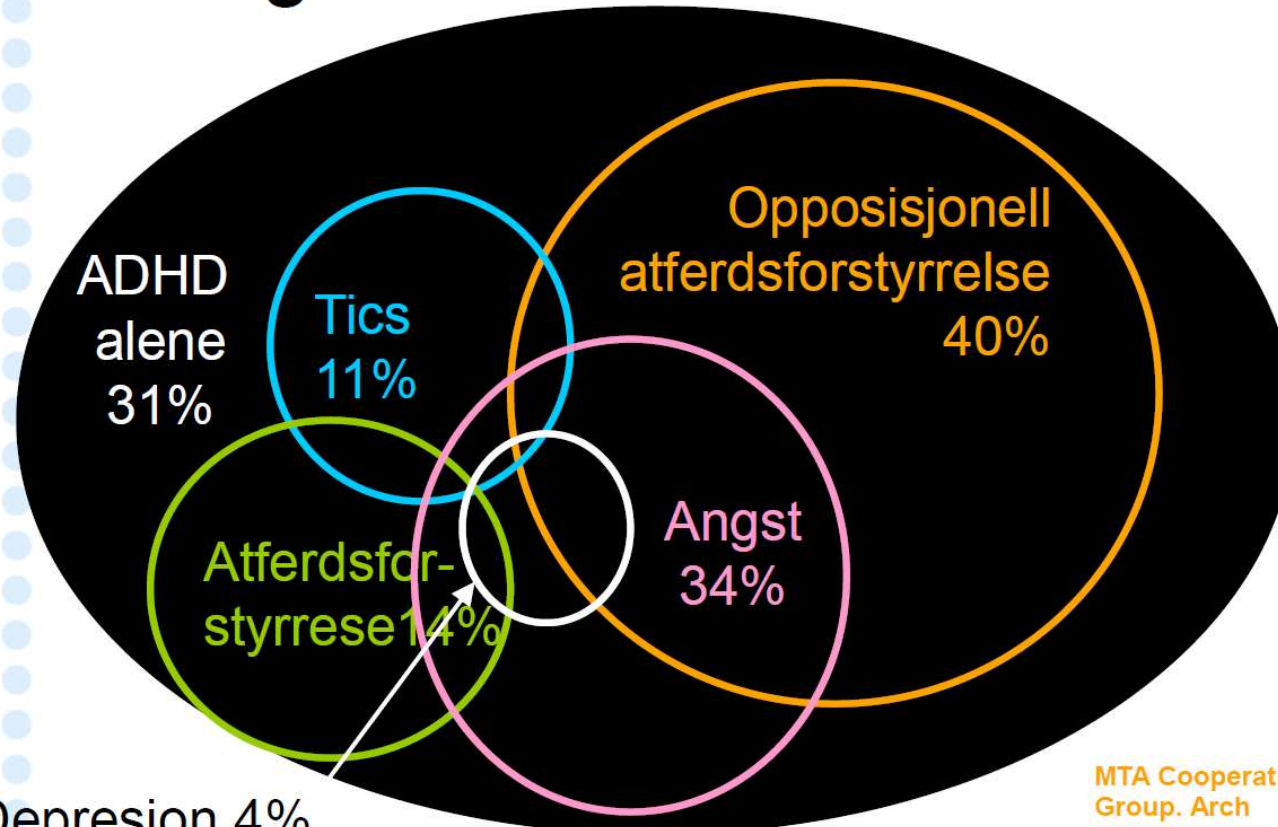
søvnvansker,
motoriske vansker,
sensoriske vansker,
emosjonell dysregulering,
generelle **reguleringsvansker,**
atferdsvansker,
misbruk av rusmidler/legemidler,
sosiale vansker,

psykiske lidelser som depresjon,
angst, tvangslidelser,
bipolar lidelse,
spiseforstyrrelser,
tilknytningsforstyrrelser,
traumetilstander og
personlighetsforstyrrelser,
smertetilstander, muskelplager

lærevansker
språkvansker
Dysleksi
tidsblindhet

Andre nevroutviklingsforstyrrelser,
- Tourettes syndrom
- Autismespekterforstyrrelser

Mange har flere tilstander



Depresjon 4%

09.11.2022

ADHD foreldrekurs BUP Molde

HELSE MØRE OG Romsdal

MTA Cooperative
Group. Arch
Gen Psychiatry 1999;
59:1088-1090

ADHD

overveidende uoppmerksom presentasjon

- Ca. 25–30 % av de som har ADHD, har store oppmerksomhetsvansker uten å være påfallende hyperaktive eller impulsive.
- Da brukes diagnosen ADHD overveiende uoppmerksom presentasjon, det som tidligere ble kalt ADD.
- Gjelder både gutter og jenter
- Diagnosen settes gjerne senere fordi de er vanskeligere å oppdage.

ADHD

overveidende uoppmerksom presentasjon

- Oppmerksomhetsvansker – drømmer seg bort, får ikke med seg beskjeder. Avledes.
- stille og rolig måte, de skaper sjelden konflikter eller forstyrrer andre.
- Blir sett på som sjenerte, innadvendte eller late. Kan uoppdaget føre til negativ selvfølelse og et lavt selvbilde. Kan oppleve seg som annerledes enn andre uten å forstå hvorfor.

ADHD

overveiende uoppmerksom presentasjon

- Vansker med å komme i gang med oppgaver
- Tar lite initiativ til aktiviteter eller gjøremål
- Vansker med å avslutte det de har begynt på
- Har et langsomt tempo når aktiviteter eller oppgaver skal gjennomføres
- Noen kan være overkontrollerende og omstendelige (kompensere for manglende oversikt)
- Bruker mye energi på å konsentrere seg slik at de raskt kan bli trette eller uopplagte (særlig i situasjoner hvor det er mange inntrykk på en gang)

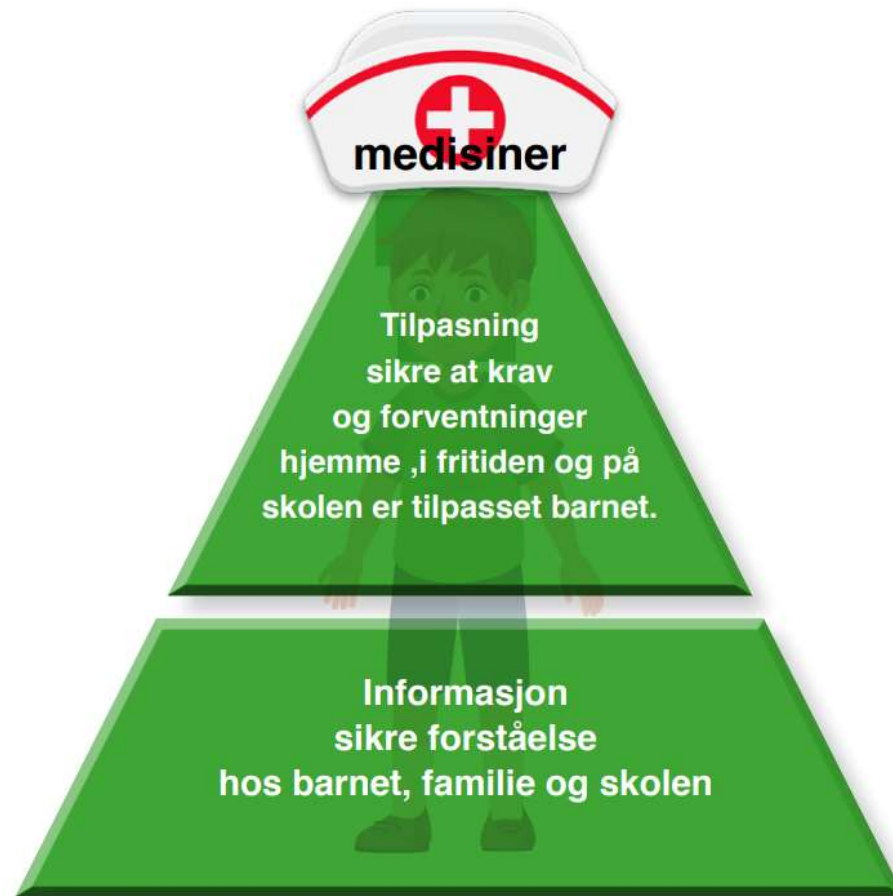
Det kan selvsagt være stor variasjon i hvordan det arter seg

Behandlingsmål

Redusere symptomer på uoppmerksomhet, impulsivitet og motorisk uro. Bedre generell fungering/mestring og selvbilde.

Mestring og tilfredshet både blant venner,
hjemme og på skolen/ barnehagen.
(Ikke bare flinkere på skolen)

ADHD-trekanten

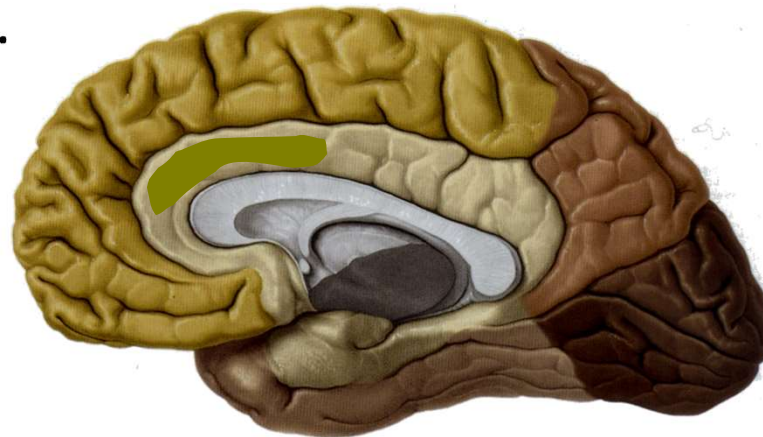


Tiltak vil kunne omfatte:

- Informasjon om AD/HD
- Psykososiale og pedagogiske tiltak
- Tilrettelegging av forhold hjemme, på skole, arbeidsplass eller andre steder
- Behandling med legemidler
- Trygdestønader (hjelpetønad, grunnstønad)
- Andre sosiale hjelpe- og støttetiltak
- Behandling av andre samtidige (komorbide) tilstander

Hvilke områder av hjernen er rammet?

- Hjernen ser ut til å utvikle seg langsommere hos barn med ADHD, og det ses blant annet på størrelsen av områdene som har med følelser, oppmerksomhet, konsentrasjon og arbeidshukommelse å gjøre. Selve måten som hjernen utvikles på er den samme hos de med ADHD og andre. Utviklingen går bare langsommere for de med ADHD.
- Dette rammer særlig sammensatte funksjoner hvor flere områder samhandler: Eksekutive funksjoner; planlegge, komme i gang, opprettholde fokus, avslutte.



Ubehandlet ADHD:

• Pasient:

- lav selvtillit
- høyt stressnivå over tid
- manglende oversikt
- vansker med å få/beholde venner
- Sosial begrensning
- Nedsatt skolefunksjon:
Ca 30% fullfører videregående –
(med behandling ca 70%)
- Økt fare for rusmisbruk
- Øket risiko for ulykker, skader x 8??

• Familie

- Økt stressnivå internt
- Økt depresjon hos familiemedlemmer
- Ekteskapsvansker/ brudd

Utsagn fra de som har ADHD

- Vil, men får det ikke til
- Avvist av alle
- Får alltid skylden, syndebukk
- Urettferdig verden
- Lærer har negative forventninger- får alltid skylda
- Får ikke den hjelpen/opplæringen de trenger på skolen- "satt til side"

Risiko

Økt risiko for en rekke problemer.

Forekomst av alvorlige atferdsforstyrrelser, depresjon, angst og andre psykiatriske sykdommer er økt.

ADHD gir 47% økt risiko for å være involvert i biluhell (medisiner kan redusere denne risiko med 58%)

Det er økt risiko for utvikling av rusmisbruk og kriminalitet.

Fordeler?

- Hva er positivt med å ha ADHD?
- Energi, entusiasme, overskudd, kreativitet, gründermentalitet, mot til å ta snarveier der andre holder seg til vanlig fremgangsmåte, hyperfokus – og masse humor!

Strengths and talents of people with ADHD

Awesome Qualities of ADHD

Intelligent *Fun* **Out-of-the-Box Thinker** *Creative*
Lives in the Moment **Willing to Take Risks**
Innovative **Resilient** *Highly Sensitive* *Hyper-Focused*
Sees Details Others Miss **Talkative** *Imaginative*
PROBLEM SOLVER **Multi-Tasker** **Brain Surfs**
Inspiring **SINGLE-MINDED PURSUIT OF GOAL**
Never Bored **Never Boring** *Charming* **Humorous**
Adventurous **TENACIOUS** **Productive** **Unique**
High Energy *Musically Intuitive*
Curious **Resourceful**
Good Negotiator
Different

Celebrate your Awesomeness!

Laurie Dupar Coaching for ADHD® | www.CoachingforADHD.com

Lysbilde 26

AKC1 Angvik, Kari Camilla; 05.06.2023

AKC2 Angvik, Kari Camilla; 05.06.2023

**I HAD MORE
IDEAS 
BEFORE BREAKFAST
THAN YOU HAD
ALL WEEK**

ADHD Awareness

ADHD hos jenter

- Trekker seg tilbake,
- Engstelig, gråter lettere
- Dårligere selvtillit
- Dagdrømmer, i sin egen verden
- Distraheres lett
- Uorganisert
- Ser ikke ut til å prøve
- Virker ikke motivert
- Sensitiv for lyd, klær, følelser
- Prater mye, dårlig til å høre
- Viser mye følelser



- «lat»
- Sjenert
- Verbal impulsiv
- Rammet av pubertet og følelser?
 - Varierer symptomene med syklus?
- Kompenserer med hyperfokus på noe hun er god på, så ingen tror det er ADHD..

(Kan mistolkes som personlighetstrekk)

ADHD hos jenter

Hormoner og pubertet

Forverring i ADHD-symptom før menstruasjon

irritert, humørsyk, glemsom, rastløs og ukonsentrert

= Vær observant, vit at det er ADHD/menstruasjon

Gjøre ting ferdig før det setter inn og gi større slakke når det står på.

Hormonendringer i pubertet kan gjøre ADHD-medisinene mindre effektive – trenger tid på å finne hva som hjelper best. Endre dose, bytte medikament?

Økte symptom ved PMS - det hjelper å behandle ADHD



ADHD hos kvinner

- Bedring av symptom i svangerskap
- Forverring etter fødsel
 - Ammetåka,
 - mer utsatt for depresjon
- Menopause
 - Økte symptom ved lavere østrogennivå



[Hva er ADHD? - YouTube](#)