

ADHD. Diagnose og
forståelse.

Kort om meg

- Psykologspesialist
- Hovedinteresse nevrotviklingsforstyrrelser
- ADHD uoppmerksom type
- En sønn med ADHD

Hvordan forstå ADHD?

- Mer enn en forstyrrelse av oppmerksomhet
- En nevroutviklingsforstyrrelse som påvirker selv-kontroll og eksekutive funksjoner
 - En forstyrrelse som påvirker utviklingen av sentralnervesystemet
 - En rekke forskere antar at hjernen henger 2-3 år etter i modning i hjernens utviklingsperiode (frem til slutten av 20-årene)

Årsakene er hovedsakelig genetiske

- Variasjoner i en rekke gener forklarer 70 % av tilfeller
- Det finnes også andre biologiske påvirkninger, som
 - Alkohol i svangerskapet
 - Hjerneslag i ung alder
 - Traumatiske hjerneskader
 - Infeksjoner

Vansker med to hovedgrupper atferd

- Opprettholde tilnærmede til mål samtidig som man unngår avledning/distraksjon
- Inhibere impulsive handlinger

Normal utvikling gir et spektrum av evne til

- Å være oppmerksom
- Motstå distraksjoner
- Fortsette mot våre mål
- Huske hva vi skal mens vi holder på å gjøre det
- La være å handle på impuls
- Motstå rastløshet

Evner som utvikler seg over tid hos alle msk

Symptomene

- Vedvarende og omfattende (funksjonsvansker på mange områder i livet)
- Langt større plager med symptomene enn barn på samme alder

Distraksjon/uoppmerksomhet

- Virker ikke å høre etter når snakkes til
- Vansker med å fullføre oppgaver
- Mister og glemmer ting, også det som er viktig
- Klarer ikke å konsentrere seg, blir lettere distraheret enn jevnaldrende
- Vansker med å jobbe uten veiledning/påminning
- Trenger mer dirigering
- Bytter fra en uferdig aktivitet til en annen
- Husker ikke beskjeder eller hva de skal gjøre i bestemte sit

Impulsivitet

- Avbryter/trenger seg på andre
- Snakker som en foss
- Tenker ikke før de handler
- Har vansker med å vente på ting eller utsette behovstilfredsstillelse
- Velger å gjøre ting som gir umiddelbar belønning, selv når det er upassende
- Uttrykker emosjoner voldsomt eller brått
- Klarer ikke forutse farer

Overaktivitet

- Oppfører seg som drevet av en motor; alltid i bevegelse
- Rastløs, fiklete, makkete
- Tar formålsløst på ting eller andre
- Oppfører seg «bråere» eller med mer kraft enn andre
- Snakker mer enn andre, lager mer lyd enn andre på samme alder
- Klatrer mer og løper rundt enn andre, eller driver konstant med «oppmerksomhetssøkende» oppførsel

Negative situasjonsbetingelser gjør symptomene mer alvorlige

- Kjedelige og uinteressante ting
- Involverer forsinket belønning/inkonsekvente konsekvenser
- Krever individuelt arbeid
- Mangler veiledning/guiding
- Innebærer grupper av barn
- Høy grad av kjenthhet (mindre spennende)
- Innebærer foreldre heller enn mindre kjente voksne
- Krever venting
- Sent på ettermiddag eller kveld (sliten selvkontroll)
- Restriksjoner på bevegelser

Eksekutive funksjoner #1

- Selv-Bevissthet
 - Å vite noe om egne tanker og refleksjoner
 - Ha mulighet til å overvåke om det vi gjør er i tråd med det vi vil
 - Barn og ungdom med ADHD mangler evnen til å overvåke seg selv og ender opp med å handle på autopilot, selv når situasjonen krever at de endrer tilnærming
 - Manglende bevissthet på hva man gjør, slik at man gjør ting som skader relasjoner eller forhindrer at man når et mål

Eksekutive funksjoner #2

- Inhibering
 - For å nå mål må man stoppe seg selv fra å handle ut fra uheldige impulser
 - Barn uten denne evnen virker ugjennomtenkte, irrasjonelle og umodne
 - Vi trenger pause/opprom mellom impulser og atferd
 - Barn med ADHD «hyperfokuserer» ved å fortsette å drive med det som gir umiddelbar belønning, istedenfor å begynne på mer arbeidskrevende oppgaver, de klarer ikke å inhibere impulsen til å fortsette.

Eksekutive funksjoner #3

- Arbeidsminne
 - Evnen til å hente informasjon inn i bevisstheten, både fortid og fremtid
 - To deler; det auditive og det visuelle
 - Hjelper oss å huske hva vi skal gjøre og guide oss mot målene
 - Barn med ADHD glemmer det de skal gjøre, fordi de blir avledet fra det, og virker som de er mer styrt av omgivelsene enn av planene i arbeidsminnet
 - Med ADHD kan det være vanskelig å holde informasjon i bevisstheten og knytte sammen ulik informasjon man trenger for læring etc
 - Barn med ADHD ser ut til å ha svakere mentale representasjoner i arbeidsminnet

Eksekutive funksjoner #4

- Tidsoppfatning og tidsplanlegging
 - Barn og ungdom med ADHD er tidsblinde
 - Tidsoptimisme; får ikke ting gjort i tide, holder ikke frister, klarer ikke å se hvor lang tid noe vil ta (ender opp med å si ja til mye selv om man allerede har fullt opp)
 - Mangler ofte et bilde av fremtiden, eller en oppfatning av konsekvensene av handlinger før de inntreffer
 - Skippertak: virker ikke forberedt før fristen kommer, og prøver da å redde stumpene av et prosjekt eller annet

Eksekutive funksjoner #5

- Emosjonsregulering
 - Reagerer umiddelbart med sterke emosjoner som vekkes i en gitt situasjon
 - Klarer ikke å tenke gjennom situasjoner og moderer følelser
 - Velger ikke følelsesuttrykk som kan være mer hensiktsmessige for dem over tid
 - Kan føre til mange negative konsekvenser, særlig sosialt

Eksekutive funksjoner #6

- Selv-motivering
 - Mangler evne til å se goder ved mål over tid, og vil da ofte velge kortsiktig belønnende aktivitet
 - Henger sammen med tidsblindhet; strever med å opprettholde et mål over tid, og forutse positive konsekvenser i fremtiden
 - Gir fort opp dersom man ikke lykkes, for heller å velge andre mål som gir umiddelbar glede

Eksekutive funksjoner #7

- Selv-organisering, planlegging og problemløsning
 - Blir disorganisert pga distraksjoner og glemsomhet, vansker med å holde fast ved mål etc
 - Legger ting fra seg der de sist brukte dem og glemmer ting/forlegger ting
 - Mangler evne til ryddighet og struktur/orden
 - Planlegging og problemløsning krever evnen til å se flere ulike løsninger og velge mellom dem
 - Barn og ungdom med ADHD er ikke veldig gode problemløsere