



FULLORÐNIR &

FULLORÐNIR &

ADHD

www.adhd.is

FRÁ UMDEILDUM EINKENNUM TIL VIÐURKENNDRAR SJÚKDÓMSGREININGAR

Þegar rætt er um ADHD tengja flestir það börnum en staðreyndin er sú að á síðustu árum er orðið ljóst að ekki eingöngu börn og unglingar glíma við ADHD. Vandamál tengd ADHD finnast einnig hjá fullorðnum einstaklingum.

Á árum áður var foreldrum gjarnan sagt að það væri einungis tímaspursmál hvenær börn með ADHD myndu vaxa upp úr erfiðleikum sínum. Þetta stafaði einkum af því að sú þekking sem menn bjuggu yfir á þeim tíma benti til að ADHD stafaði af vanþroska í ákveðnum hluta heilans og talið var að það myndi ganga yfir með auknum þroska. Í dag liggja sannanir fyrir því að það eru alls ekki öll börn með ADHD sem þroskast út úr erfiðleikum.



RANNSÓKNIR Á FULLORÐNUM EINSTAKLINGUM MEÐ ADHD SÝNA AÐ:

- Einkenni sem finnast hjá börnum með ADHD finnast einnig hjá fullorðnum, en einkennin breytast með aldrinum (t.d. frá ofvirkni til innri óróleika)
- Fullorðnir einstaklingar með ADHD hafa á barnsaldri átt í erfiðleikum með einbeitingu, hvatvísi og ofvirkni
- Lyfjameðferð hefur oft góð áhrif á fullorðna einstaklinga með ADHD

HVAÐ ER

ADHD

ADHD er alþjóðlega viðurkennd sjúkdómsgreining og stendur fyrir Attention Deficit Hyperactivity Disorder, þ.e.a.s. truflanir á einbeitingu, hvatvísi og ofvirkni.

Áður fyrr var ADHD einkennum lýst sem misþroska og voru þeir einstaklingar taldir með skerðingu á þáttum sem snertu athygli, hreyfifærni, skilning og skynjun sem bæði voru líkamlegir og umhverfistengdir.

MISMUNANDI GERÐIR ADHD

Til eru þrjár mismunandi gerðir af ADHD. Munurinn felst í þeim einkennum sem eru ráðandi:

- **ADHD** – með ráðandi athyglisbresti
- **ADHD** – með ráðandi ofvirkni og hvatvísi
- **ADHD** – blönduð gerð, bæði athyglisbrestur, ofvirkni og hvatvísi til staðar

HJÁ FULLORÐNUM

ADHD HJÁ FULLORÐNUM

Bæði einkenni og erfiðleikar eru mismunandi þegar rætt er um fullorðna með ADHD. Þó að mörg sameiginleg einkenni finnst geta þau einnig verið mismunandi frá einum einstaklingi til annars. Ekki eru allir fullorðnir einstaklingar með ADHD sem hafa þau einkenni sem hér er lýst en þeir munu þó eflaust kannast við nokkur þeirra.

HREYFIOFVIRKNI

Einkennist af miklum óróleika og lítilli getu til að slaka á. Þessir einstaklingar eiga t.d. erfitt með að einbeita sér að heilli bíómynd, þurfa sífellt að skreppa á klósettið eða fara út að reykja meðan á myndinni stendur. Þeir eru alltaf með eitthvað í gangi og reiðast eða verða skapstyggir ef reynt er að stoppa þá af. Þeir lenda oft í vandræðum vegna þess að þeim hættir til að framkvæma áður en þeir hugsa.

EINBEITINGARSKORTUR

Eiga auðvelt með að verða fyrir truflun og geta ekki síð frá utanaðkomandi áhrif. Erfiðleikar við að halda athygli þegar verið er að leysa verkefni og hugurinn fer oft að reika. Lyklar, blöð, töskur og fót eiga það til að hverfa eða týnast. Þeir gleyma fundum/stefnumótum og gleyma jafnvel hvað þeir ætluðu að segja og geta átt erfitt með að halda þræði í samtölum.

SKAPSVEIFLUR

Einkennandi fyrir fullorðna með ADHD er að þeir hafa allt frá unga aldri verið sveiflu-

kenndir í skapi. Þeir geta sveiflast frá því að vera venjulegir, þunglyndir, pirraðir eða æstir/reiðir. Það síðastnefnda á þó oftast við. Þunglyndið einkennist af dapurleika, leiða eða óánægju. Skapsveiflurnar geta staðið stutt (fáeina klukkutíma) eða jafnvel allt upp í nokkra daga án þess þó að fram komi dæmigerð einkenni þunglyndis, svo sem lystarleysi, vanvirkni o.s.frv. Skapsveiflurnar geta birst skyndilega án ástæðu en einnig í tengslum við umhverfið, aðallega vegna erfiðleika í félagslegum samskiptum.

ÖRLYNDI

Hafa stuttan þráð og finnst þeir missa stjórn. Þeir verða oft hræddir við eigin framkomu. Lýsa gjarnan að þeir upplifi stöðugan pirring eða að þeim sé stöðugt storkað. Einstaklingar með ADHD hafa stundum lýst muninum á þessum einkennum og einkennum alvarlegs skapofsa (semséttstundum hjá einstaklingum með persónuleikaraskanir) þannig að þetta stendur stutt og fjandskapur í garð annarra sé ekki til staðar. Þeir lýsa þessu þannig að það "sjóði auðveldlega upp úr" en sjá fljótt eftir reiðiköstunum og verða leiðir yfir þeim vandræðum sem þeir skapa.



VIÐKVÆMNI FYRIR STREITU

Eiga erfitt með að takast á við verkefni daglegs lífs og viðbrögðin verða oft óviðeigandi eða röng þegar tekist er á við hversdagsleg vandamál. Þeir geta fundið fyrir þunglyndi, óöryggi, kvíða eða hræðslu. Þessir tilfinninga-erfiðleikar hafa áhrif á getu þeirra til að leysa vandamál. Þeir upplifa gjarnan að þeir séu misheppnaðir.

SKIPULAGSERFIÐLEIKAR

Eiga í erfiðleikum með að skipuleggja vinnu og verkefni heima fyrir og hafa ekki getu til að ljúka verkefnum sem hafin eru. Þeir hoppa tilviljanakennt frá einu verkefni yfir í annað og geta tapað sér í smáatriðum. Eiga oft erfitt með að skipuleggja tíma sinn og eira ekki nógu lengi við sama hlutinn í einu til að geta lokið því sem þeir hafa byrjað á. Þeir eiga erfiðara en aðrir með að

ljúka menntun og halda vinnu. Oft er mikil óreiða heima fyrir og þeir geta átt í miklum erfiðleikum með að halda utan um fjármál þ.e. hvenær greiða skal reikninga og hvort peningarnir endist út mánuðinn.

HVATVÍSI

Í vægum tilfellum af hvatvísi snýst þetta um að þeir tala áður en þeir hugsa, grípa inn í samtöl annarra, eru óþolinmóðir t.d. þegar þeir keyra bíl eða bíða í röð og kaupa hluti af hvatvísi. Í alvarlegri tilfellum er um að ræða erfiðleika við að haldast í vinnu og tíð sambandslit. Þeir taka áhættu án þess að hugsa um afleiðingarnar, s.s. keyra of hratt eða óvarlega. Geta einnig stofnað til fjárhagslegra skuldbindinga án umhugsunar. Þessum einstaklingum má lýsa sem svo að þeim líður illa ef þeir hafa ekki tækifæri til að bregðast strax við í streituvekjandi aðstæðum. Þeir taka skyndiákvæðanir byggðar á upplýsingarskorti án frekari ihugunar sem veldur þeim oft auknum vanda.



HVERNIG BIRTIST ADHD HJÁ FULLORÐNUM

Óvíst er hversu mörg börn með ADHD hafa enn einkenni á fullorðinsaldri. Rannsóknir benda til að milli 50-70% einstaklinga glími enn við einkenni á fullorðinsárum. Þó er erfitt að fullyrða um þetta þar sem mismunandi aðferðir og mismunandi greiningarkerfi eru notuð til að meta fjöldann.

Það er talið að um það bil 4-5% fullorðinna eigi við erfiðleika að stríða sem rekja megi til ADHD. Rannsóknir benda til þess að kynjaskiptingin sé 2/1 (menn/konur).

Eins og með aðrar geðrænar raskanir finnast engar beinar líffræðilegar, arfgengar eða taugafræðilegar prófanir sem greina ADHD. Greiningin er ítarleg og byggir á lýsingu á erfiðleikum einstaklingsins ásamt taugafræðilegri- og sálfræðilegri rannsókn.

Líklegt er að tíðni ADHD hjá fullorðnum sé vangreint. Það orsakast annars vegar af sjúkdómsgreiningarkerfinu og hinsvegar af hættunni á að aðrar raskanir skyggi á ADHD greininguna, s.s. kvíði, þunglyndi, áfengis- og vímuefnamisnotkun.

ORSAKIR ORSAKIR ADHD

Aðalástæða ADHD er arfgeng þ.e.a.s. að í fjölskyldu einstaklinga með ADHD eru auknar líkur á að fleiri ættingjar finnist með ADHD.

Aðstæður í uppvexti og samfélagsleg þróun kann að hafa áhrif þegar horft er á hversu mikil áhrif arfgengi hefur á greiningu einstaklings með ADHD.

ADHD er taugaþroskaröskun og benda rannsóknir til þess að skýringanna sé að leita í boðefnakerfi heilans á stöðum 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.

FORSPÁ OG VANDKVÆÐI

FORSPÁ OG VANDKVÆÐI **ADHD**

Nú á dögum er ekki möguleiki á að útskýra af hverju sum börn með ADHD "vaxi" upp úr erfiðleikum sínum en önnur glíma við þau áfram. Flest virðist þó benda til að þau börn sem eigi ættingja með ADHD séu í aukinni áhættu fyrir að þjást af ADHD einkennum á fullorðinsárum.

Enn skortir þekkingu á fullorðnum með ADHD og enn er þörf á fleiri rannsóknum og könnunum um þetta efni. Flestar þær rannsóknir sem til eru í dag einblína á yngri einstaklinga með ADHD en sérlega vantar aukna þekkingu á þeim sem komnir eru yfir miðjan aldur.

Yfirleitt má skipta fullorðnum einstaklingum með ADHD í þrjá hópa:

- Hópur með lítil vandamál.
- Hópur með einkenni um félagsleg og tilfinningaleg vandkvæði.
- Hópur einstaklinga með alvarlegar andfélagslegar raskanir og/eða geðræn vandamál.

Á unglingsárum eru einstaklingar með ADHD í aukinni áhættu hvað varðar tóbaks-, áfengis- og vímuefnamisnotkun. Fullorðnir með ADHD eru einnig í aukinni hættu fyrir misnotkun af ýmsu tagi. Rannsóknir hafa sýnt mismunandi niðurstöður um hversu mikil aukning er á áhættunni.

Á meðal einstaklinga sem eru meðhöndlaðir vegna misnotkunar eru fleiri sem uppfylla greiningu fyrir ADHD og bendir það til fylgni milli ADHD einkenna og aukinnar hættu á misnotkun. Komið hefur í ljós að nokkrir einstaklingar nota áfengi, hass og eiturlyf sem nokkurs konar sjálfshjálparmeðal.

Fullorðnir með ADHD eru í aukinni hættu á að eiga við geðræn vandamál að stríða s.s. kvíða, félagsfælni, þunglyndi, geðhvarfasýki og persónuleikaraskanir.

Samhengið á milli einstaklinga með ADHD og afbrotamanna er umdeilt efni. Rannsóknir hafa sýnt að ungir einstaklingar eru í aukinni hættu gagnvart afbrotum og rannsóknir á fögum hafa leitt í ljós að aukinn fjöldi þeirra hefur ógreind ADHD einkenni.

Fullorðnum einstaklingum með ADHD er hægt að skipta í tvo hópa. Þeir sem hafa fengið greiningu sem börn og þeim sem hafa fengið greiningu á fullorðinsárum.

Það er viðvarandi vandamál á Íslandi að skortur er á fagaðilum sem hafa nauðsynlega vitneskju og sérhæfingu í meðhöndlun á ADHD hjá fullorðnum. Ef fullorðinn einstaklingur með ADHD óskar eftir greiningu er hægt að leita til lækna eða sálfræðinga sem vísa þá áfram til sérfræðinga. Tilvisunin getur einnig komið frá heilbrigðisstofnunum.

MEÐFERÐIR OG LEIÐIR

MEÐFERÐIR OG LEIÐIR FYRIR **ADHD**

Margir einstaklingar með ADHD hafa þörf fyrir aðstoð og stuðning. Það veltur þó á hversu mikla erfiðleika þeir eiga við að stríða og aðstæðum þeirra í lífinu. Líf með ADHD er áskorun og þessvegna hafa einstaklingar með ADHD þörf fyrir skilning, stuðning og aðstoð. Þeir geta þurft á stuðningi að halda við að:

- Skipuleggja daginn
- Hafa röð og reglu heima fyrir
- Halda utan um fjármálin
- Skipuleggja og skapa venjur í námi og/eða vinnu
- Aðstoð varðandi frístudir og félagsleg samskipti

VIÐURKENNING

Mikilvægt er að einstaklingurinn viðurkenni greininguna og taki ábyrgð á henni til þess að geta unnið með einkennin og minnkað erfiðleikana sem hlotist geta af henni. Það gefur einstaklingnum tækifæri til að vinna sig út úr erfiðleikunum.

UPPFRÆÐSLA & KENNSLA

Sem hluti af meðferðinni er mikilvægt að upplýst sé um ADHD og þá erfiðleika sem

fylgja. Það getur einnig verið gagnlegt að hlusta á reynslu annarra, hvernig þeir hafa unnið með sína erfiðleika og deila reynslu sinni. Það getur farið fram m.a. með samtalshópum t.d. samtalshópum á netinu. Mjög gagnlegt getur verið að fá upplýsingar um hvernig best er að skipuleggja daglegt líf. Margir einstaklingar með ADHD eru þakklátir fyrir kennslu og stuðning t.d. með æfingum og fræðslu í hvernig ber að vinna með aðstæður þar sem þeim líður illa og gera þá hæfari til að takast á við streituvaldandi aðstæður.

HJÁLPARTÆKI

Mismunandi hjálpartæki geta verið gagnleg verkfæri sem geta hjálpað til við skipulagningu og yfirsýn í daglegu lífi. Þeir geta m.a. verið:

- Tölvur
- Rafrænar skipuleggjarar s.s. á farsíma eða tölvur
- Myndrænar leiðbeiningar
- Aðstoð við tiltekt
- Aðstoð við skipulagningu á fjármálum t.d. gegnum greiðsluþjónustu

MEÐFERÐ

Stuðningssamtöl, sálfræðiviðtöl og hugræn atferlismeðferð getur verið kostur fyrir suma. Fullorðnum með ADHD gengur betur ef þeir læra aðferðir til að takast á við erfiðleikana.

LYFJAGJÖF

Lyfjagjöf við ADHD er alþjóðlega viðurkennd meðferð. Margir fullorðnir með ADHD lýsa því að þeir finni fyrir innri ró og stjórn á sjálfum sér þegar þeir taka lyf og fyrir marga þeirra er þetta alveg ný upplifun.

Ýmsar rannsóknir hafa sýnt að ca. 60% fullorðinna með ADHD finna árangur af lyfjameðferð. Árangurinn er þó mjög háður því að skammtastærðir séu réttar.

STJÓRNUN Á EINKENNUM

Erfiðleikar sem fullorðnir einstaklingar með ADHD mæta eru einstaklingsbundnir og þar af leiðandi þurfa þeir að finna út hvaða aðferðir henta þeim best til að hafa stjórn á einkennum sínum. Það getur m.a. verið:

- Regluleg líkamsrækt/hreyfing
- Fastar venjur
- Skipulagning við innkaup, þrif og önnur venjubundin verk
- Skipta verkum niður í litlar einingar
- Raunhæf markmið varðandi menntun og/eða vinnu



VISSIR ÞÚ VISSIR ÞÚ

- Að 4-5% af fullorðnum einstaklingum eru taldir glíma við ADHD röskun.
- Að margir fullorðnir með ADHD hafa aldrei fengið greiningu.
- Að einnig er hægt að meðhöndla fullorðna með ADHD.



Þýtt og staðfært úr bæklingnum „ADHD og voksne“ með góðfúslegu leyfi dönsku ADHD samtakanna.

Þýðandi: Elín H. Hinriksdóttir.