

ADHD – NÄR VARDAGEN ÄR KAOS

Att små barn har svårt att sitta still, koncentrera sig och kontrollera sina impulser är inget ovanligt. Men för de barn som har ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) är svårigheterna av den grad att de ställer till problem i vardagen och påverkar den naturliga utvecklingen.

För barn med ADHD kan vardagen bli kaotisk. De tappar ofta bort saker, glömmet tider och läxor. Ett barn med ADHD brukar även ha svårt att vänta på sin tur eller göra färdigt saker som han eller hon inte tycker är så roliga. De hamnar även lätt i bråk då de lättare än andra blir arga och upprörda, ibland för småsaker.

Risken är stor att de barn som inte får rätt stöd och behandling misslyckas i skolan och tappar självkänslan. De kan ha svårt att få kompisar samt att klara av sociala situationer.



VAD ÄR ADHD?

ADHD betyder Attention Deficit Hyperactivity Disorder, eller "hyperaktivitetssyndrom med uppmärksamhetsstörning" på svenska. ADHD är ett väl dokumenterat och studerat funktionshinder som drabbar mellan 3–5 % av barn i skolåldern.

Kärnsymtomen vid ADHD är:

- Uppmärksamhetssvårigheter
- Impulsivitet
- Överaktivitet

Enkelt uttryckt har barn med ADHD stora svårigheter att behålla uppmärksamheten och att kontrollera sina impulser. I de familjer där någon av föräldrarna har ADHD är risken stor att något av barnen drabbas. Det finns idag vetenskapliga belägg för att ADHD i viss mån är ärftligt.

SYMPTOM: OUPPMÄRKSAMHET

1. Har svårt att fokusera uppmärksamheten på en uppgift
2. Gör ofta slarvfel i skolarbetet
3. Verkar inte lyssna på direkt tilltal
4. Har svårt att följa givna instruktioner och misslyckas ofta med olika uppgifter
5. Har svårt att organisera sina uppgifter och aktiviteter
6. Är ovillig att utföra uppgifter som kräver mental uthållighet
7. Distraheras lätt av saker i omgivningen
8. Är ofta glömsk i dagliga livet
9. Tappar ofta bort saker



SYMPTOM: HYPERAKTIVITET

1. Har ofta svårt att vara stilla med händer och fötter eller kan inte sitta still
2. Lämnar ofta sin plats i klassrummet eller i andra situationer där personen förväntas sitta kvar på sin plats en längre stund
3. Springer ofta omkring, klänger eller klättrar mer än vad som anses lämpligt för situationen. Hos ungdomar och vuxna kan detta vara begränsat till en subjektiv känsla av rastlöshet
4. Har ofta svårt att leka eller utöva fritidsaktiviteter lugnt och stilla
5. Verkar ofta vara "på språng" eller "gå på högvarv"
6. Pratar ofta överdrivet mycket

SYMPTOM: IMPULSIVITET

1. Kastar ofta ur sig svar på frågor innan frågeställaren pratat färdigt
2. Har ofta svårt att vänta på sin tur
3. Avbryter eller inkräktar ofta på andra (t ex kastar sig in i andras samtal eller lekar)

HUR PÅVERKAR ADHD FAMILJEN?

Att leva med ADHD är framförallt påfrestande för barnet/tonåringen själv. Men att vara förälder till ett barn med ADHD kan även det vara svårt och krävande.

Problemen blir särskilt tydliga i kravsituationer. Många barn med ADHD reagerar snabbt med starka känslor vilket gör att de kanske svarar med ilska och protester då de upplever kraven frustrerande. Även småsaker kan leda till utbrott och känsloladdade scener.

Det är viktigt att man som förälder förstår sitt barns sätt att fungera för att inte kontrollera sitt barns beteende med förbud, negativa kommentarer och hot om straff.

Utan förståelsen för hur ett barn med dessa svårigheter kan påverka sin omgivning finns det risk för att man tror att det är föräldrarna som orsakar de problem man iakttar.

Att vara syskon till ett barn med ADHD kan även det vara både svårt och krävande. Det innebär inte helt sällan att inte få lika mycket utrymme i familjen som man kanske har behov av, vilket kan leda till konfliktsituationer.

VAD KAN JAG GÖRA SOM FÖRÄLDER?

Om man som förälder är orolig kan man vända sig till sin barnläkare, skolläkare eller till BUP, Barn och Ungdomspsykiatri. För utredningsteamet är det viktigt att få reda på så många detaljer som möjligt om hur barnet fungerar i skolan, med kompisar och hemma. Det är därför bra att prata med förskolan eller skola för att få reda på hur barnet fungerar i den miljön.

VAD GÖR SJUKVÅRDEN?

Det finns inga enkla test som ger svar på om ett barn har ADHD. För att ställa diagnosen krävs en omfattande utredning som bland annat innebär noggranna intervjuer med barnets föräldrar och ibland också med barnet själv. Information hämtas även ifrån personal i förskola och/ eller skola, då det är viktigt att värdera hur barnet fungerar i olika miljöer. Vidare kan även psykologisk testning och medicinska undersökningar ingå.

Utredningen är ett teamarbete där främst läkare, psykolog och pedagog ingår.

VILKEN HJÄLP FINNS ATT FÅ?

Även om det idag inte finns någon metod som helt botar ADHD, så går det att hitta bra lösningar i form av psykosociala stödåtgärder, eventuellt tillsammans med läkemedelsbehandling när stödåtgärder inte visat sig vara tillräckliga. När det gäller barn innebär det psykosociala stödet i regel en kombination av föräldrautbildning, insatser i skolan och insatser direkt till barnet i form av social färdighetsträning och problemlösning. Ett bra behandlingsresultat når man ofta genom stödåtgärder i kombination med läkemedelsbehandling.

Vid läkemedelsbehandling får man bland annat lättare att koncentrera sig, vilket medför att det går bättre att ta till sig kunskap, information och instruktioner. I och med detta upplever många att vardagen fungerar bättre.

HAR DU FRÅGOR OM ADHD ELLER VILL DU VETA MERA?

Titta på:

www.attention-riks.se
Svensk intresseorganisation

www.sos.se
Socialstyrelsen har gett ut kunskapsöversikten "ADHD hos barn och vuxna"

www.levamedadhd.se
Information om ADHD ifrån Janssen

Referenser

ADHD hos barn och vuxna/Socialstyrelsen 2005

Informationen i broschyren sammanställdes november 2007.

Janssen-Cilag AB Box 7073, SE-192 07 Sollentuna, Sweden
Tel +46 8 626 50 00, jacse@its.jnj.com, www.janssen.se

PHSWE/CONC/0513/0002a JC-090618-4