

# Kort om ADHD

hos barn och ungdomar

Regional utredningsmottagning



# Innehåll

Informationen vänder sig till dig som är vårdnadshavare till ett barn eller en tonåring som har genomgått en neuropsykiatrisk utredning på den Regionala utredningsmottagningen och fått diagnosen ADHD.

Broschyren beskriver kort:

- Vad är ADHD
- Diagnosen ADHD
- Orsaker till ADHD

## Vad är ADHD

Alla barn är olika och utvecklas i olika takt. I takt med ökad ålder ställer omgivningen högre krav på att barn ska kunna styra sitt beteende, ta större ansvar och bli mer självständiga.

Det kan handla om att styra sin koncentration, motivera sig, hantera känslor, följa instruktioner, planera och agera långsiktigt och reglera energinivån så den blir lagom.

ADHD innebär att hjärnans förmåga att reglera och styra dessa funktioner utvecklas långsammare.

Hos vårdnadshavare kan det ha väckt oro att barnets beteende och utveckling avviker från jämnåriga barn. Likaså att försök att reglera barnets beteende genom uppmaningar och tillsägelser inte lett till förbättringar.

# Diagnosen ADHD

## **ADHD – Attention Deficit Hyperactivity Disorder**

är en funktionsnedsättning som påverkar hjärnans utveckling. Att ha diagnosen ADHD innebär stora och varaktiga utmaningar med att styra sin koncentration och reglera sin motivation. Många har även utmaningar med att reglera sin aktivitetsnivå och hejda impulser.

Det finns stränga diagnoskriterier för att barn ska uppnå kriterierna för diagnosen ADHD. ADHD är mer än starka personlighetsdrag. För att uppnå kriterierna för ADHD krävs det att barnet har stora svårigheter i jämförelse med jämnåriga, att problemen funnits länge, och att svårigheter återfinns i flera olika miljöer.

## **Olika former av ADHD**

Olika symtom kan vara starkare hos vissa barn, vilket innebär att ADHD kan delas in i tre olika former.

- ADHD, kombinerad form är den vanligaste formen och innebär att barnet har svårigheter inom både uppmärksamhet och koncentration samt överaktivitet och impulsivitet.
- ADHD, uppmärksamhetsform, även kallad ADD innebär att barnet huvudsakligen har svårigheter med uppmärksamhet och koncentration. Barnet kan då snarare ha svårigheter med inaktivitet och passivitet.
- ADHD, huvudsakligen hyperaktiv-impulsiv form innebär att barnet huvudsakligen har svårigheter med överaktivitet och impulsivitet.

## Hur märks det att någon har ADHD?

Alla med ADHD är unika personer, det innebär att även symtomen på ADHD ter sig olika. Hur stor påverkan symtomen får i barnets vardag påverkas av miljön som barnet vistas i. I kombination med hjärnans ständiga utveckling kan barnets utmaningar och symtom även förändras under uppväxten.

Huvudsymtomen som är aktuella vid ADHD brukar delas upp i två delar:

- Ouppmärksamhet
- Hyperaktivitet/impulsivitet
- Svårt med koncentration och uppmärksamhet:
- Ditt barn gör slarvfel i skolan
- Ditt barn har svårt att fokusera länge, exempelvis svårt att titta på film, läsa en bok eller lyssna under högläsning
- Ditt barn har svårt att läsa och följa instruktioner
- Ditt barn har svårt med att organisera och planera
- Ditt barn undviker att göra saker som är jobbiga eller tråkiga
- Ditt barn är lätt distraherad
- Ditt barn har svårt att passa tider eller göra färdigt uppgifter i tid

- Ditt barn glömmer och tappar bort saker ofta
- Ditt barn har många idéer och tankar men har svårt att få ordning på dem

Svårt med överaktivitet och impulsivitet:

- Ditt barn har svårt att sitta still
- Ditt barn uppfattas ofta otålig och rastlös
- Ditt barn har svårt för att göra saker lugnt och stilla
- Ditt barn pratar väldigt mycket även om det stör andra
- Ditt barn gör eller säger saker utan att tänka efter
- Ditt barn avbryter ofta
- Ditt barn har svårt att vänta och stå i kö
- Ditt barn har svårt att reglera sina känslor, exempelvis kan ditt barn ofta bli arg och få utbrott, eller få stark ångest och självskada

## **Andra vanliga svårigheter**

Det är vanligt att barnet har andra besvär samtidigt. Några exempel på vanliga samtidiga svårigheter är dyslexi, inlärningssvårigheter, trotsyndrom, sömnsvårigheter och autism.

Att inte fungera på samma sätt som sina jämnåriga kan påverka självförtroendet negativt. En del barn och ungdomar med ADHD upplever sig annorlunda och kan uppleva ångest samt nedstämdhet.

Det är viktigt att barnet blir bemött med respekt och förståelse för sina svårigheter. Barnets svårigheter handlar inte om att de inte anstränger sig eller om uppfostran. Barn med ADHD gör så gott de kan precis som alla andra barn. Det är av stor vikt att omgivningen har en god förståelse för barnet och gör Anpassningar för att stödja barnet i vardagen.

## Orsaker till ADHD

ADHD påverkar hur hjärnan fungerar och har biologiska orsaker. Det finns flera olika faktorer som kan påverka, exempelvis att någon i ens nära släkt också har liknande svårigheter. Forskning har visat att personer med ADHD har en minskad aktivitet i delar av hjärnan som behövs för att styra sin uppmärksamhet, reglera aktivitetsnivå och hämma impulser. De funktioner som är påverkade kallas ibland för exekutiva funktioner och behövs i utförandet av målinriktade beteenden. Med andra ord handlar det bland annat om att organisera och planera, förmåga att hålla information i minnet i syfte att slutföra en uppgift (arbetsminne), anpassa och hantera sina känslomässiga reaktioner samt att kunna stoppa sina impulser och anpassa sig utefter aktuell situation.

ADHD är en vanlig diagnos och idag räknar Socialstyrelsen med att 5-7 procent av alla barn har en fastställd diagnos. Hur symtomen yttrar sig kan skilja sig åt på både individ- och gruppnivå, exempelvis mellan flickor och pojkar.

ADHD är ingen sjukdom och har ingenting med intelligens att göra. Snarare handlar det om att en fungerar annorlunda än vad som ibland förväntas av en i vardagen. ADHD innebär inte bara svårigheter utan kan även beskrivas med styrkor. Den med ADHD har ofta många styrkor som hjälper dem att tackla sina utmaningar.

## **Avslutningsvis så här i början**

Ditt barn har nu genomgått en neuropsykiatrisk utredning och fått sin ADHD-diagnos fastställd. Syftet med en utredning är att förstå ditt barns unika styrkor och vad som blir svårt i vardagen för att på bästa sätt kunna förstå, underlätta och bemöta henom.

Att få en diagnos kan vara omtumlande, alldeles självklart och allt däremellan. De flesta barn och ungdomar lär sig med åren vad de blir hjälpta av och hittar goda strategier.

För lite tips och råd om hur ni kan arbeta vidare finns häftet "Egenvård, stöd och behandling".