

ADHD

I PRAKTIKEN

TORBJÖRN ENGSTRÖM
och LOUISE CHESTA

Innehåll

Förord	5
1. Fakta och missuppfattningar	9
2. Vardagen	19
3. När det krisar	35
4. Audhd.....	43
5. Utredning	51
6. Behandling.....	61
7. Alkohol och droger	69
Efterord.....	75
Vidare läsning	77
Ordlista.....	78
Om författarna.....	78

1. Fakta och missuppfattningar

*"Jag önskar han kunde sitta stilla i fem minuter.
Bara fem!"*
Npf-förälder

Det är lämpligt att först och främst reda ut vad adhd är och inte är. Till en början räknas det till gruppen *neuropsykiatriska funktionsnedsättningar*, oftast förkortat npf. Bland övriga diagnoser inom denna grupp finns till exempel autism, tourette och språkstörning. De vetenskapliga benämningarna antyder att det ligger gedigen forskning bakom och tillstånden anses vara *medfödda*. Ingen vårdnadshavare kan alltså genom försummelse, skräpmat eller obegränsad skärmtid plantera adhd i sitt barn.

Adhd är i hög grad ärftligt, och även om vi ser kopplingar till vissa gener är mycket ännu oklart och kvar att reda ut med hjälp av framtidens forskning. Nuvarande inställning är ändå att kombinerade arvs- och miljöfaktorer avgör vem som föds med adhd. Miljöfaktorer kan exempelvis vara relaterade till händelser under fosterstadiet och födelsen.

Adhd förekommer både hos barn och vuxna oavsett kön, i motsats till vad vi trodde förr. *Ett barn i varje klass* heter en tidig bok av Christopher Gillberg, och låt oss använda den

formuleringen som minnesregel. Bland trettio slumpvis samlade människor finns någon med adhd i sällskapet.

I boken använder vi för enkelhets skull benämningen adhd även när *add* åsyftas. Add är en avskaffad diagnos – numera heter den *adhd*, *huvudsakligen ouppmärksam form*. Terminologi växlar kontinuerligt inom psykiatrin och den som lever med diagnosen add sedan tidigare har den kvar. Vi förtydligar också att med nutidens terminologi är en *neurotypisk person* en som inte har adhd eller någon annan neuropsykiatrisk funktionsnedsättning.

Vad är adhd?

Vad är då adhd – på riktigt? Liksom MBD (som nämns i förordet) är den gamla benämningen *damp* (*deficits in attention, motor control and perception*) borta, men personligen kan jag tänka att det fanns en poäng med att inkludera kroppskontroll och känslighet för sinnesintryck (mer om detta i kapitlet *Audhd*).

Adhd är inte en sjukdom, utan en komplex neuropsykiatrisk diagnos som beskriver ett annorlunda sätt att bearbeta intryck och information.

Det är en diagnos som sätts då en person sedan barndomen har varaktiga problem vad gäller *uppmärksamhet* och *hyperaktivitet/impulsivitet*. Personen ska dessutom ha så stora problem i vardagen att stöd och hjälp behövs. Det räcker alltså inte att du är tankspridd ibland eller att du då och då är lite rastlös. Det ska dessutom inte finnas andra förklaringar till problemen, exempelvis medicinska.

Det finns tre varianter av adhd:

1. huvudsakligen problem med uppmärksamhet (tidigare kallad add)
2. huvudsakligen problem med hyperaktivitet/impulsivitet
3. kombinerad form, det vill säga problem med både uppmärksamhet och hyperaktivitet/impulsivitet.

I diagnosen anges även om problematiken bedöms som lindrig, måttlig eller svår. Det bygger bland annat på hur många och hur allvarliga problemen är.

Hur kan då problem i dessa sammanhang yttra sig? Vad gäller *uppmärksamhet* är det till exempel vanligt att en person med adhd

- » slarvar bort saker, exempelvis nycklar och telefoner
- » tappar fokus vid samtal, diskussioner och tv-tittande
- » inte tycks höra på när någon talar till hen, och kanske faktiskt inte heller gör det (likt pojken i inledningen)
- » glömmer bort att utföra åtaganden och ärenden, tyvärr inklusive att ta sin adhd-medicin
- » missar detaljer
- » inte kan läsa böcker, eftersom tankarna irrar bort
- » glömmer att stänga av spisen eller kaffebryggaren.

Vem har inte glömt ett paraply någon gång? Det har vi nog alla gjort, men vi måste vara tydliga med att punkterna ovan ska vara *genomgående*, *bestående* och *allvarliga*. En person med adhd har svårigheterna i listan ovan år efter år och i den grad att det försämrar funktionsförmågan och livskvaliteten. Det är först då diagnosen adhd kan sättas.

Torsten ber sin kollega Ebba om hjälp att utföra en arbetsuppgift. Hon sitter vid sin dator och skriver men gör små ljud och Torsten tolkar det, förmodligen korrekt, som att Ebba vill visa att hon hör på. Emellertid visar det sig efteråt att Ebba inte alls har gjort det hon ombads. Hon har heller inget minne av att saken har diskuterats, och Torsten påminner sig om att han nästa gång måste fånga Ebba i ett läge där ingenting konkurrerar om hennes uppmärksamhet.

När det gäller *hyperaktivitet och impulsivitet* då? Det kan yttra sig i att en person med adhd

- » bryter in när andra talar, till exempel svarar på frågor innan de har ställts
- » har svårt att sitta stilla och att låta händer och fötter vila
- » har svårt att vänta på sin tur
- » har svårt att sitta på sin plats en längre stund
- » ter sig rastlös och gör rörelser, ungefär som att skaka loss myrkröpningar
- » tar befälet lite mer än vad som är socialt accepterat

- » charmar sin omgivning halvt ihjäl (detta är knappast ett problem, men det bör ändå nämnas!).

Om en utredning visar att personen sedan barndomen uppfyller tillräckligt många av dessa kriterier, och det är på den nivån att vården bedömer att hen har en funktionsnedsättning, får hen diagnosen.

Det finns nog knappast en enda människa som inte känner igen sig i ett eller två av dessa exempel. Men det är för de allra flesta långt ifrån tillräckligt för att få en diagnos.

Funktionsnedsättning

Och nu frågar vi oss: Vad är en funktionsnedsättning och hur svår måste den vara för att någon bör diagnostiseras med adhd? Till en början är det rimligt att fastslå att en diagnos endast bör sättas när det handlar om ett tillstånd som på allvar orsakar en människa problem i tillvaron. Att starkt föredra att skriva, borsta tänderna och hamra in en spik med vänster hand må mellan varven vara lite bökit, men inte i den grad att diagnosen *vänsterhänt* kan anses rimlig. Den finns heller inte.

Att bara ha egenskaperna vi kallar adhd räcker alltså inte. Det är inte så lätt att entydigt definiera vem som har just en funktionsnedsättning. Kan du till exempel ha ett avancerat jobb fast du har adhd? Ja, absolut. Det finns de som framhåller att om du kan genomgå en komplicerad utbildning och sköta ett svårt jobb har du inte någon funktionsnedsättning.

Men tänk om personen klarar jobbet på bekostnad av mycket annat. Kostar arbetet all energi så att resten av tillvaron blir

väldigt problematisk? Leder det till utmattning och depression, ett kaosartat hem och problematiska relationer? Det är bland annat detta som en adhd-utredning syftar till att reda ut.

Exekutiva funktioner

”Man ser att han vill, men det är som att något bromsar när det är dags att börja.”
Npf-förälder

Liksom grann diagnosen autism brukar adhd medföra problem med *exekutiva funktioner*.

Och vad är då det? Exekutiva funktioner är de mentala förmågor som avgör hur du fungerar och vad du kan prestera och under vilka omständigheter. *Att* du får saker gjorda och *hur* det sker. Det är mycket viktigt att slå fast att detta inte har med intelligens att göra.

Här är två exempel:

Slöjdläraren ber klassen att utföra en uppgift med tre delmoment och hon förklarar noga hur eleverna ska göra. Tim, som är diagnostiserad med adhd, har svårt att fokusera på lärarens instruktioner, både gällande momenten som sådana, och även i vilken ordning de ska utföras. När Tim någorlunda har uppfattat vad han ska göra är det likväl inte så lätt att komma igång. Han har nu helt börjat tänka på den stora fotbollsmatchen han ska se på tv i kväll och han talar högljutt om sina förväntningar. Kanske skriftliga instruktioner skulle ha varit en hjälp i det här fallet?

Lotta ska på middag klockan sex och just nu är klockan två, så det är gott om tid. Eller också är det ont om tid, vilket inte är lätt att bedöma för en person med adhd. Lotta tänker diffust på vad hon behöver göra innan hon lämnar hemmet. Bada så klart, och sätta på sig fina kläder. Baka bullar inför helgen, barnen vill gärna ha det på lördagar. Handla mjölk i närbutiken, eftersom mjölken i kylen har blivit för gammal.

Hur lång tid dessa saker tar att utföra har hon ingen aning om – hon vet att hon är dålig på att bedöma tid. Att planera och prioritera är svårt, det vet hon också, men hon tänker ändå att allt kommer att ordna sig. När hon ska gå hemifrån upptäcker hon att hon badade och klädde upp sig före bullbaket, så hon måste byta kläder. Hon glömde dessutom att tvätta håret och nu antyder klockan på köksväggen att hon kommer att komma för sent till middagen.

Exekutiva funktioner handlar som sagt om att och hur du får saker gjorda. Och det är inte svårt att förstå att en person kan ha dålig självkänsla om hen hela livet har dragits med dessa problem och fått gliringar och skäll.

”Tydligt är det här så enkelt att alla andra lätt fixar det. Men jag är värdelös och klarar ingenting.”

Tänk en så vardaglig sak som att plocka bort disken efter middagen. En person med adhd kan plötsligt känna att det är alldeles för svårt, för att inte tala om hur tråkigt det är. Vi kan dra två slutsatser: att personen gärna flyr från uppgiften och att hen kan känna dåligt samvete – ännu en gång har hen misslyckats med enkla uppgifter. Ännu ett försämrande av självkänslan.

"Matnyttig och direkt användbar kunskap. Tilltalet är direkt, friskt och saknar akademisk tillkonstning."

Björn Roslund, psykiater och författare

Adhd är en komplex neuropsykiatrisk diagnos som beskriver ett annorlunda sätt att bearbeta intryck och information. Diagnosen sätts om en person har varaktiga problem vad gäller uppmärksamhet, hyperaktivitet och impulsivitet. Personen ska dessutom ha så stora problem i vardagen att stöd och hjälp behövs.

Adhd är en av de mest behandlingsbara diagnoserna inom psykiatrin. I boken får du på ett lättförståeligt sätt veta mer om hur en utredning går till och vilka behandlingar som finns. Och om hur vardagen är när den är som bäst och som sämst för en person med adhd.

Oavsett om det är du eller en anhörig som har diagnosen, eller om du jobbar med människor, ger boken värdefull kunskap.

fantasi & **FAKTA**

