



ADHD

Viden og værktøjer

Oplæg for mentorer torsdag den 14. september 2017

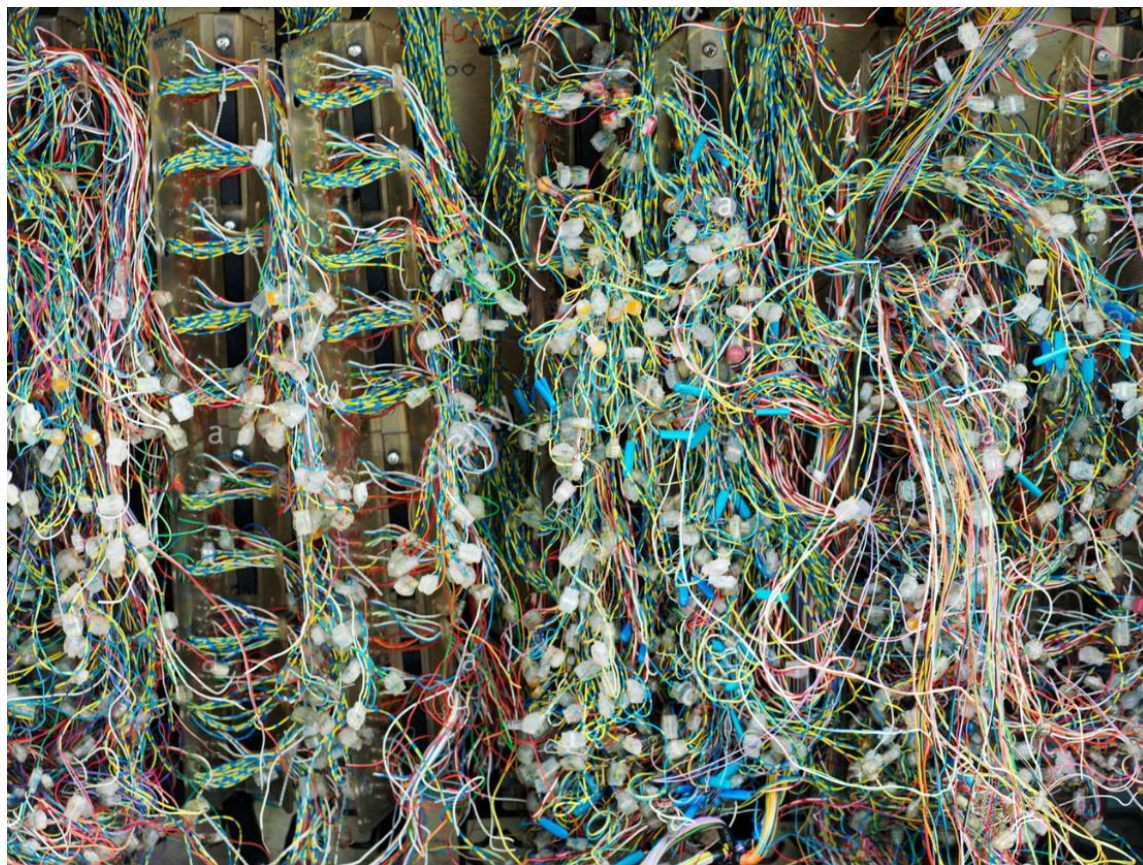


Dagens program

- Hjernevarianter er det normale
- Den "gamle" hjerne
- Kort om hjernens opbygning
- Direktøren
- Vanskeligheder ved ADHD
- ADHD på billeder
- Medicin for-imod
- Effekt af medicin
- Selvmedicinering (HASH)
- Grundholdning
- Ugeskema
- Mobilen
- Motion
- Søvn
- Mad
- Håndtere vrede
- Beskeder og instruktioner
- Tid
- Noget at "fitte" med



Hjernevarianter. En del af det normale



10 – 100.000.000.000 hjerneceller

1000 – 10.000 forbindelser pr. celle

Mere end 20 neurotransmittere som fungerer i dosis





Den "gamle" hjerne

Bondesamfund ca. 10.000 / 4000 år siden - 1750

Møder 200 personer på et helt liv



Det hypermoderne samfund

Møder 100-1000 personer på en dag

Industrialiseringen ca. 1750

Jæger-samler

40.000 - 10.000 år siden

Grupper på 30 -50

Eksempel: ADHD

Opmærksomhed:

Aktivitet:

Impulsiv og nyhedssøgende:

lang, indrestyret og fokuseret
behersket

lav

kort, ydrestyret og spontan
hyperaktiv

høj





Kvinder og mænd

	Drenge		Piger
Ældre studier af forekomsten hos børn	10	:	1
Nyere studier af børn	3	:	1
DSM-5 (2013)	2	:	1

	Mænd		Kvinder
DSM-5 (2013)	1,6	:	1



Hjernens opbygning: Eksekutive funktioner

Opmærksomhed, fokus og koncentration

Struktur og overblik

Arbejdshukommelse

Bremser impulser

Tidsfornemmelse

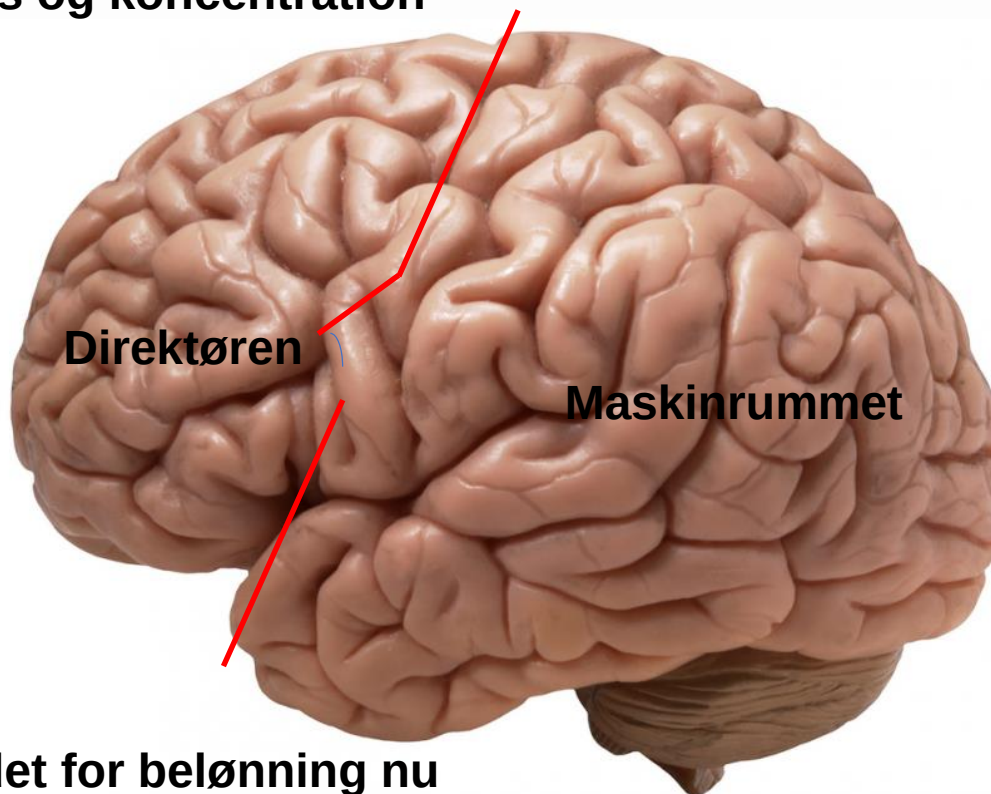
Planlægger

Problemløsning

Dæmper følelser

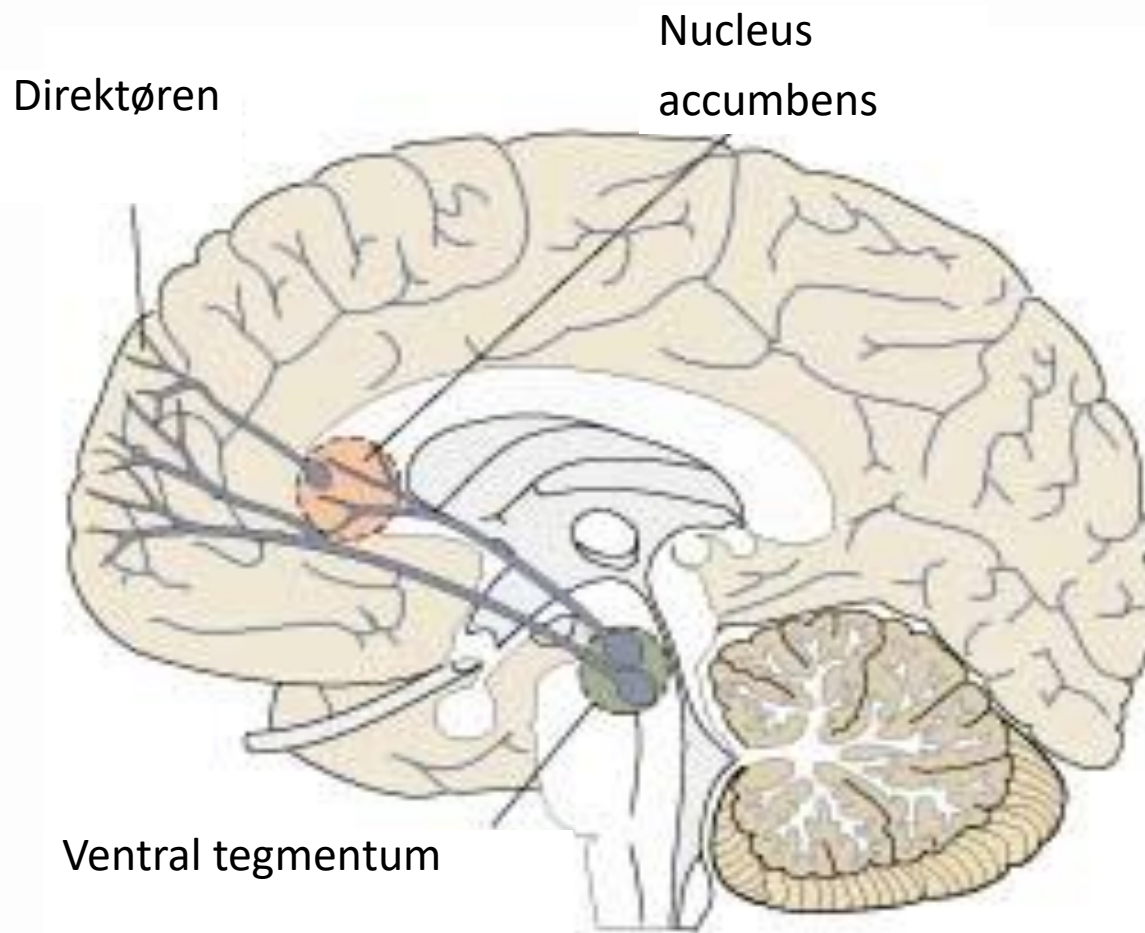
Styrer maskinrum

Langsigtede mål i stedet for belønning nu





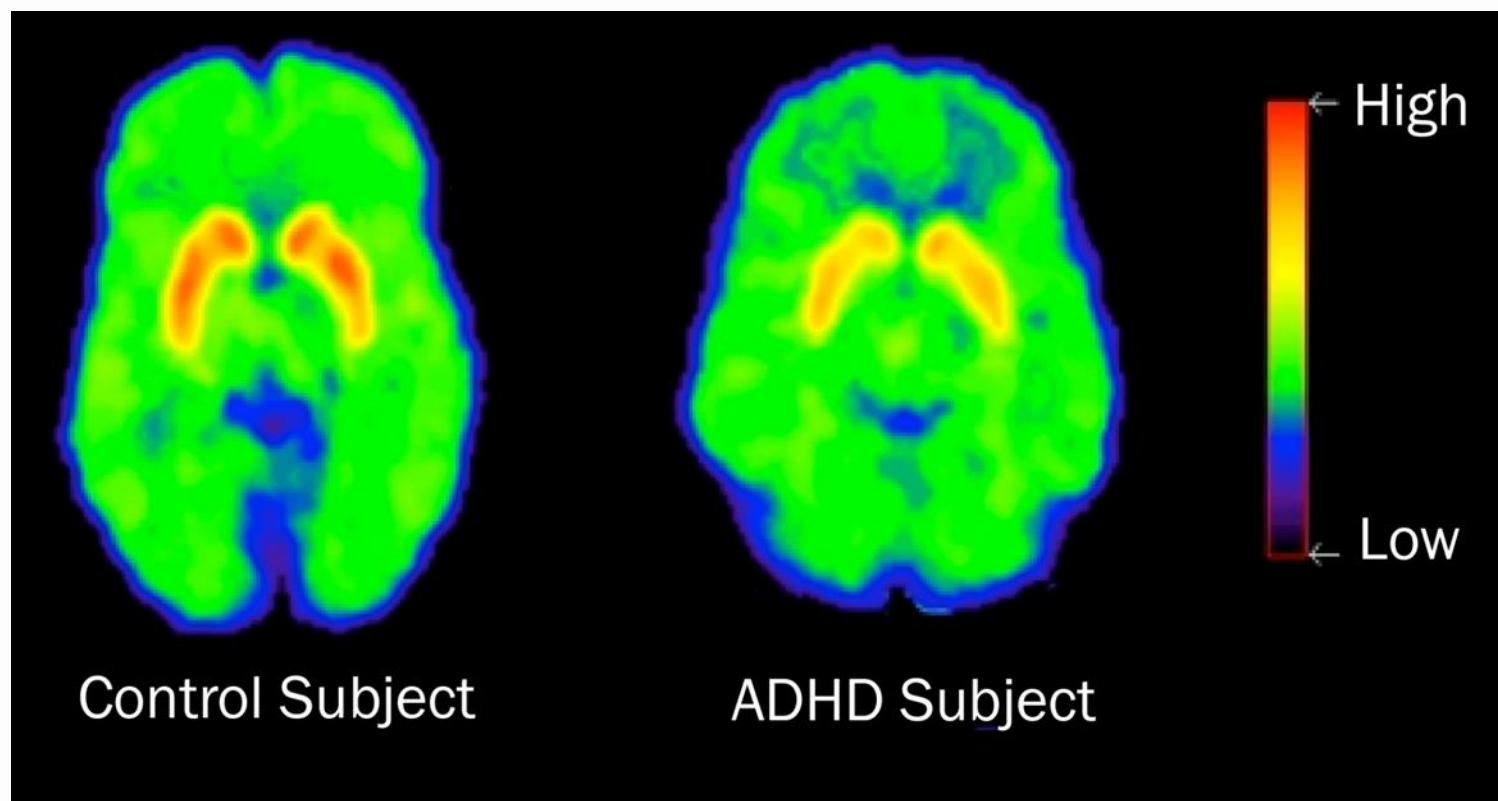
ADHD og dopamin i hjernen



Torben Andersen | Autoriseret psykolog, Cand. Psych.



Billeder af ADHD

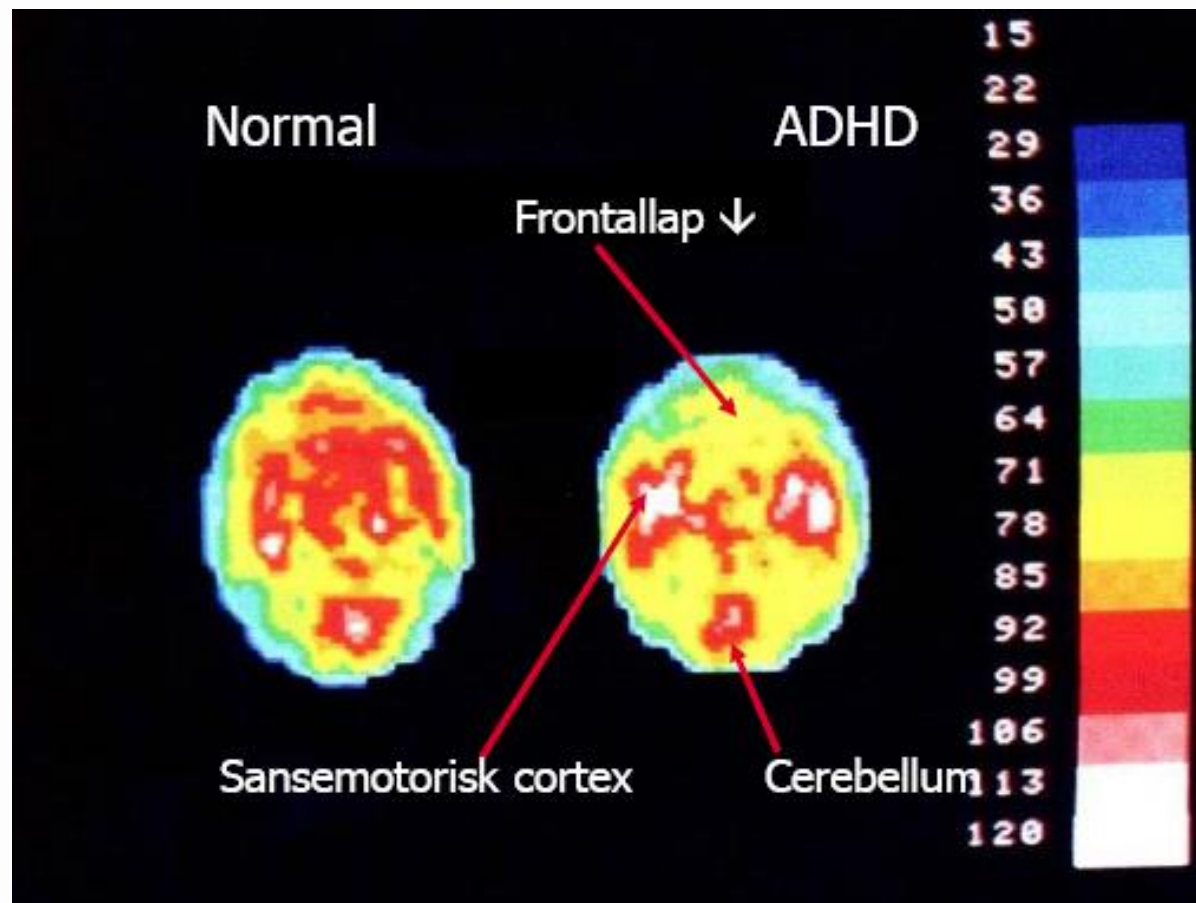


Torben Andersen | Autoriseret psykolog, Cand. Psych.

Hørkær 26, 4. sal , 2730 Herlev | Telefon: 60693600 | Mail: torben@pn-klinik.dk | Web: www.pn-klinik.dk | CVR: 35 60 10 90



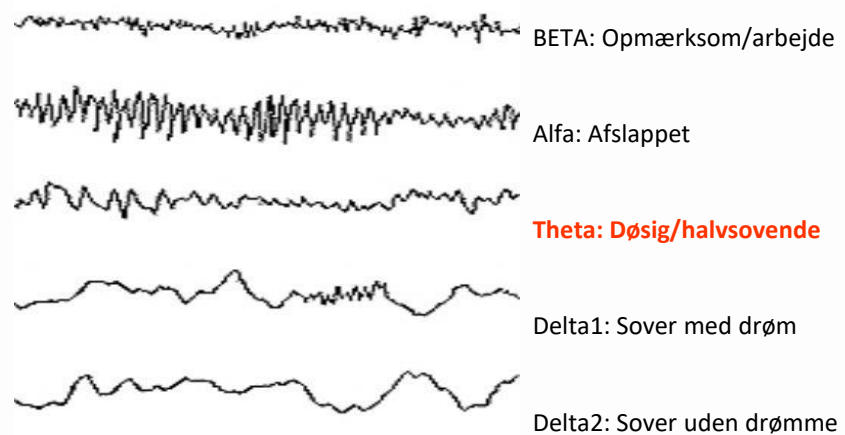
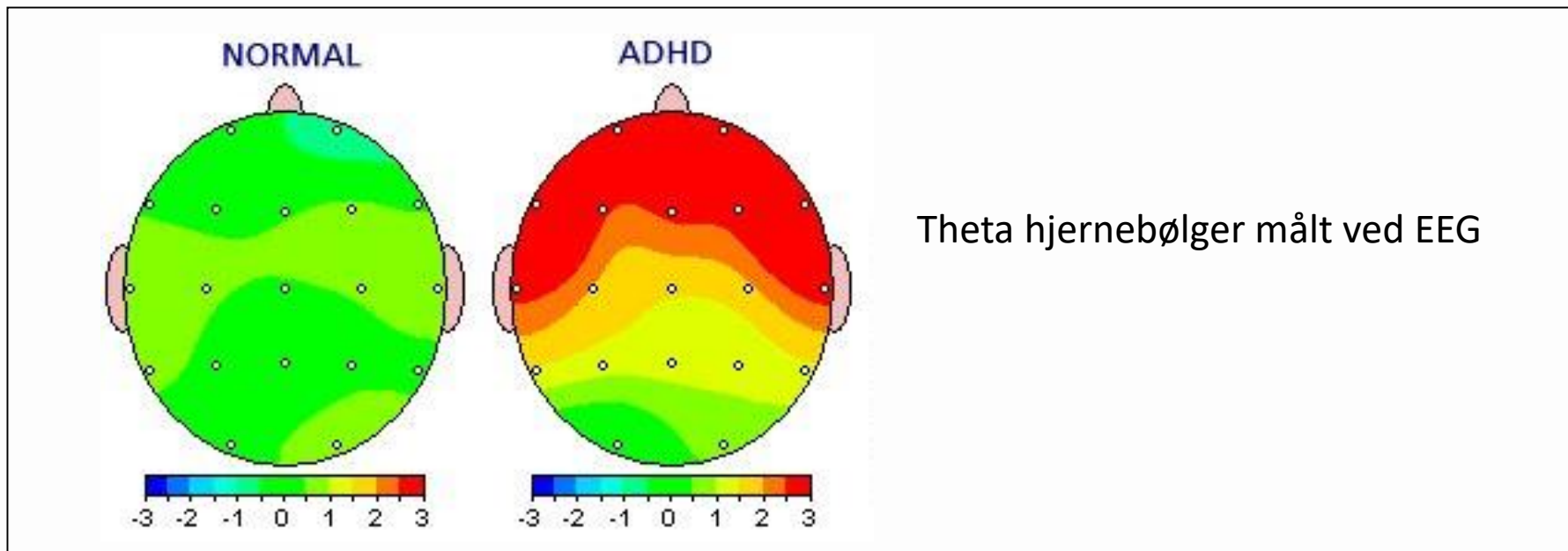
Et billede mere



Torben Andersen | Autoriseret psykolog, Cand. Psych.



Og et til



Torben Andersen | Autoriseret psykolog, Cand. Psych.



En "træt" direktør giver store vanskeligheder med:

Opmærksomhed, fokus og koncentration

Struktur og overblik

Arbejdshukommelse

Bremser impulser

Tidsfornemmelse

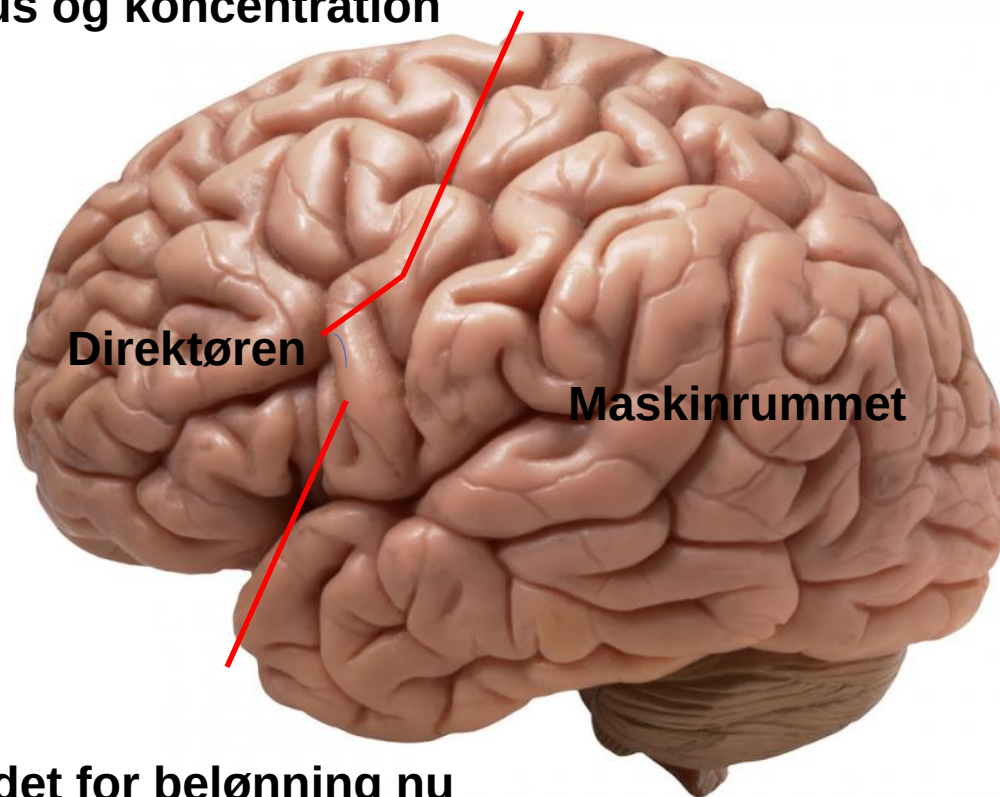
Planlægger

Problemløsning

Dæmper følelser

Styrer maskinrum

Langsigtede mål i stedet for belønning nu





ADHD: En Jobcenterlidelse?

- Manglende struktur
- Brug for aktivitet
- Svært at gå i skole
- Svært med udholdenhed over tid / keder sig
- Vanskeligheder med døgnrytme
- Indsovningsvanskeligheder som følge af tankemylder
- Vanskeligheder med tidsfornemmelse
- Selvmedicinering = misbrug
- Følelser styrer
- Kaotisk liv
- Gradvist tab af ydre styring og struktur i overgangen til voksenlivet = Den unge skal selv til at styre det, som forældre og skole har styret før



Medicin

NEJ

JA



Mulige bivirkninger af medicin

- Nedsat appetit
- Søvnforstyrrelser
- Mavepine
- Hovedpine
- Kvalme
- Mundtørhed
- Hjertebanken
- Svedture
- Let forhøjet blodtryk (ufarligt niveau)
- Mindre højde hos børn*

Bivirkningerne er beskedne, og aftager hurtigt

Bivirkninger af ikke at tage medicin

- Fortsat underpræstation
- Skamfølelse
- Vanskeligheder med parforhold x 4,6
- Økonomiske vanskeligheder
- Kan ikke gennemføre uddannelse
- Kan ikke holde på job x 3
- Kan ikke komme ud af misbrug x 3- 14
- Kriminalitet x mere end 2,5
- Alenemor/uønsket gravid i ung alder x 42
- Livet er forsat kaos
- Selvskadende adfærd
- Angst, depression, OCD (85% får anden lidelse)
- Spiseforstyrrelser
- Lavt selvværd
- Stress
- Ensomhed
- Søvnforstyrrelser (især forlænget indsovning)
- Problemer med temperament



Medicin i hjernen

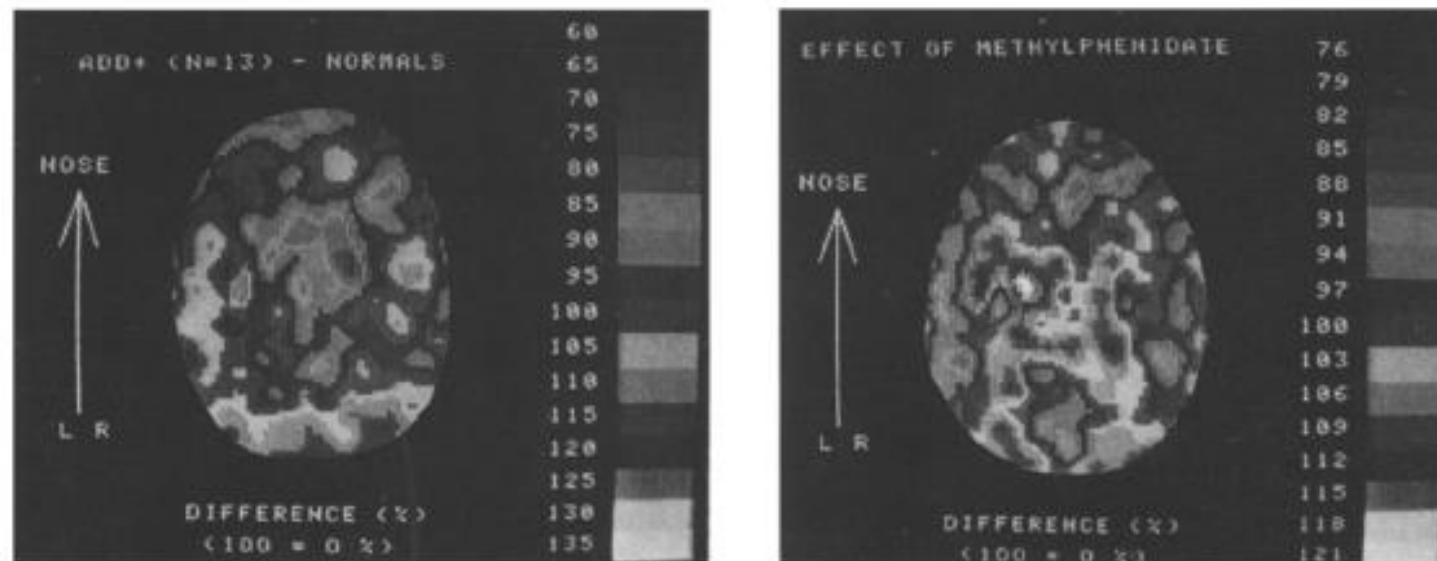


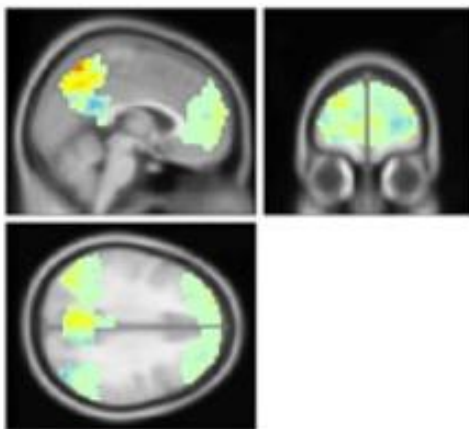
Fig 2. Reconstructed transaxial slices from ^{123}Xe -SPECT study in a group of patients with attention deficit disorder. Baseline study (left panel) shows characteristically decreased perfusion of central periventricular structures with relatively greater perfusion of the occipital neocortex. After methylphenidate administration (right panel) there is a trend toward reversal of these changes. (Reprinted with permission from Lou HC, Henrikson L, Bruhn P, et al: Striatal dysfunction in attention deficit and hyperkinetic disorder. Arch Neurol 46:48-52, 1989).



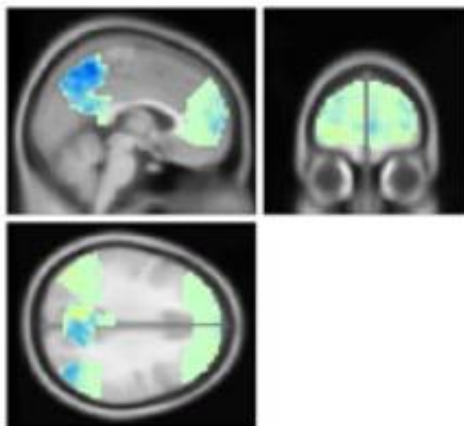
Lidt mere om medicin i hjernen

For høj aktivitet i "dagdrømme" netværk som medfører nedsat opmærksomhed

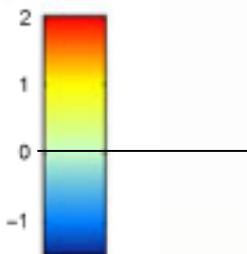
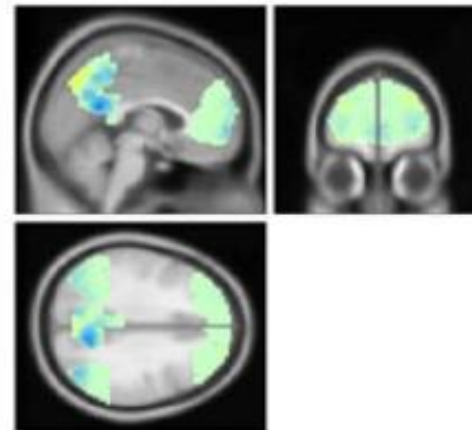
ADHD uden medicin



ADHD på medicin



NT-Kontrolgr.

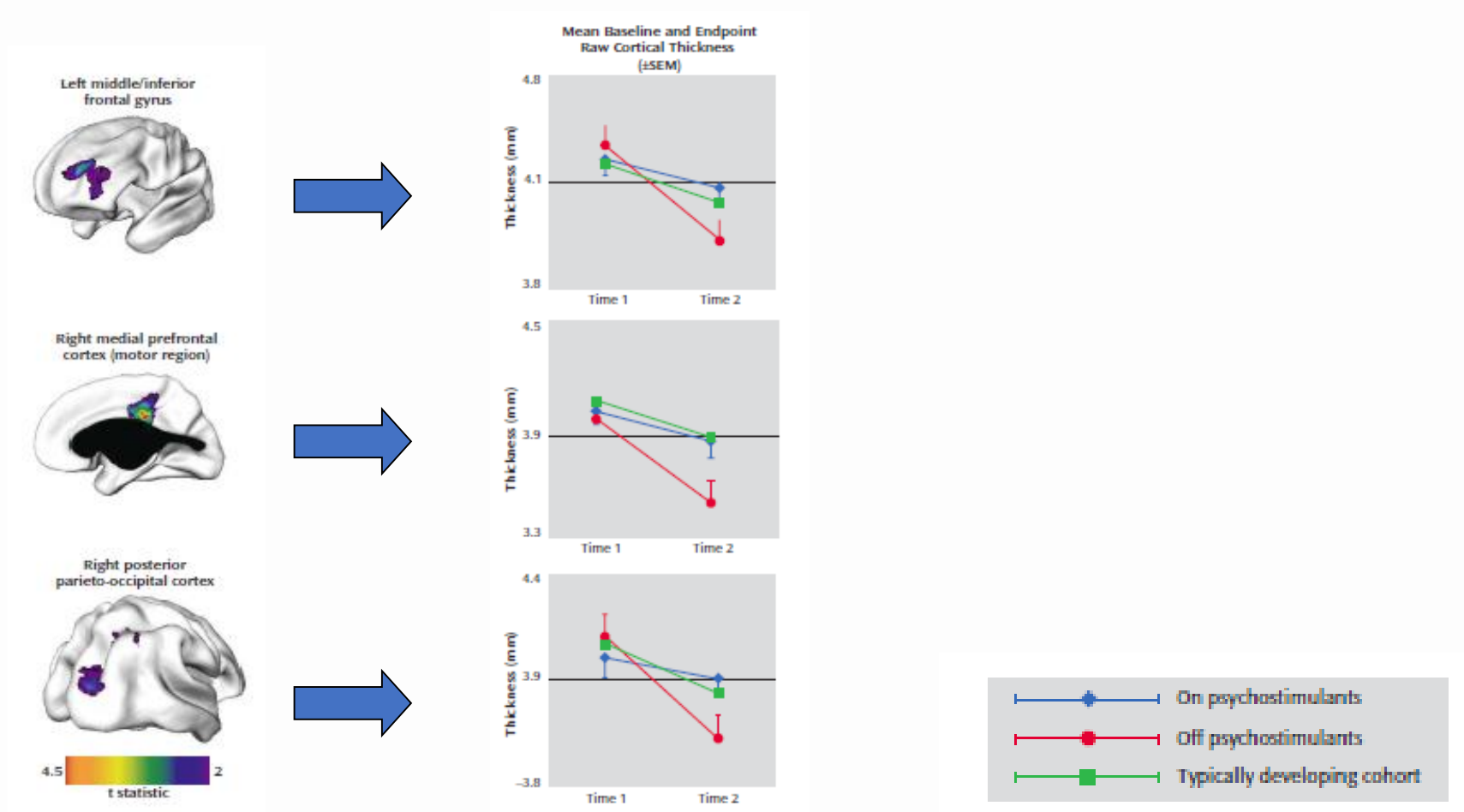


Torben Andersen | Autoriseret psykolog, Cand. Psych.

Hørkær 26, 4. sal , 2730 Herlev | Telefon: 60693600 | Mail: torben@pn-klinik.dk | Web: www.pn-klinik.dk | CVR: 35 60 10 90

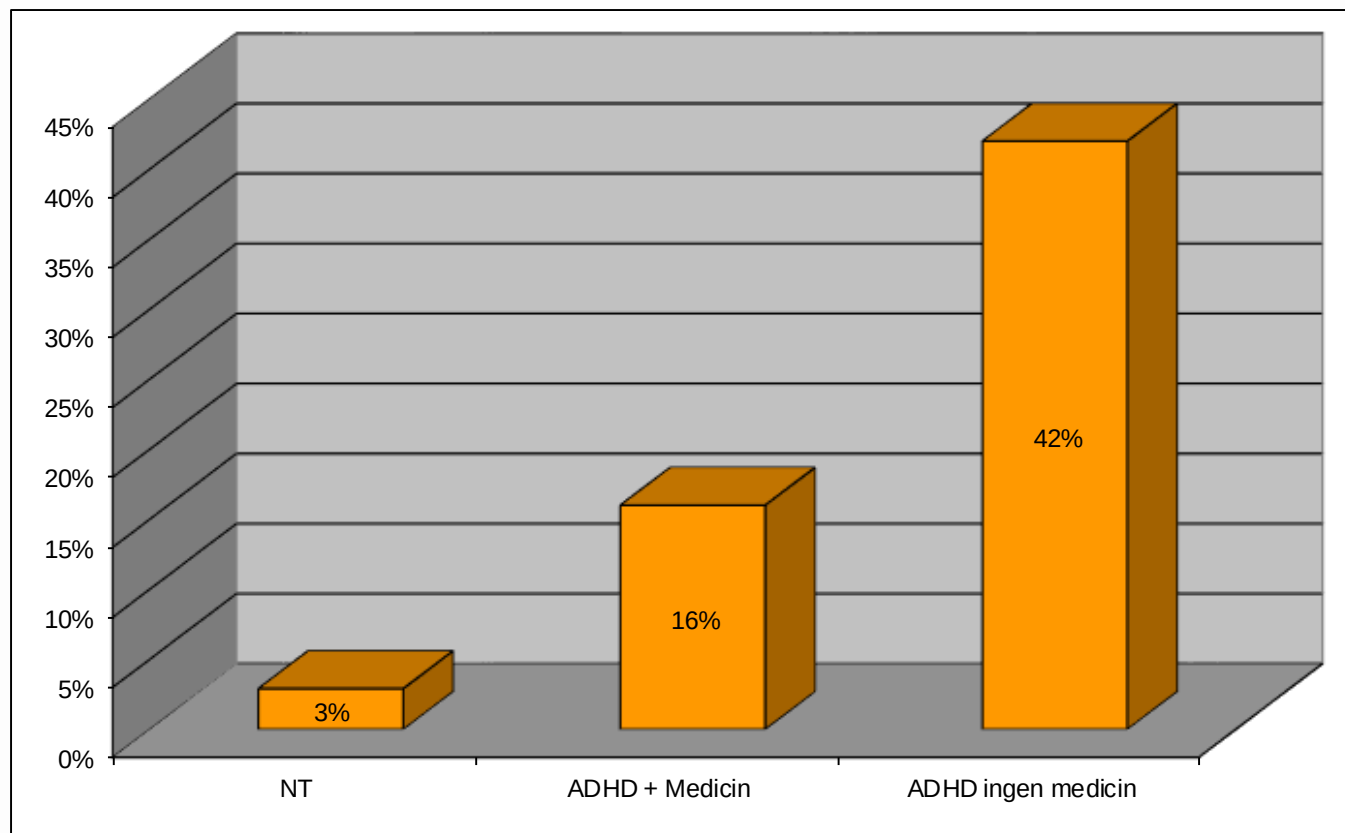


Hvad med langtids effekten af medicin?



Torben Andersen | Autoriseret psykolog, Cand. Psych.

Medicin reducerer risikoen for hashmisbrug



Torben Andersen | Autoriseret psykolog, Cand. Psych.

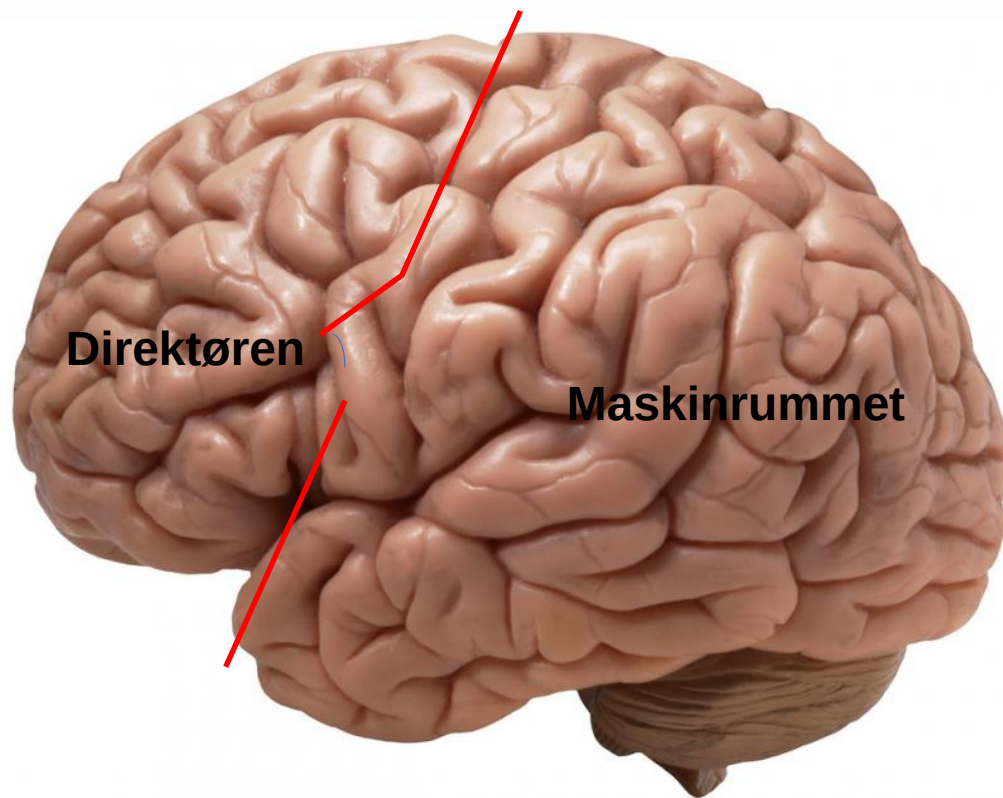
Hørkær 26, 4. sal , 2730 Herlev | Telefon: 60693600 | Mail: torben@pn-klinik.dk | Web: www.pn-klinik.dk | CVR: 35 60 10 90



Selvmedicinering med hash virker på kort sigt

Problem: Hash dæmper også direktøren funktioner, og medfører "Amotivationssyndrom"

På lang sigt, medfører hash derfor manglende fremdrift, fordi man kan holde ud at der ikke sker noget i livet



Hash dæmper aktivitet i maskinrummet = oplevet mere ro og bedre fokus



Hvad gør en mentor?

- Grundholdning
- Støtter medicin
- Snakker med den unge om, at hashmisbrug medfører stilstand
- Ugeskema
- Mobil
- Motion (Motion har bedst effekt på hjernen om formiddagen og hvis det foregår udendørs)
- Søvn
- Mad
- Time-out ved frustration
- Korte beskeder og instruktioner
- Notesbog
- Time timer
- Noget at "fitte" med



Grundholdning til mennesker med hjernevarianter

Arrg! Hvor er han / hun irriterende



Puha, han / hun har godt nok en hjerne der driller





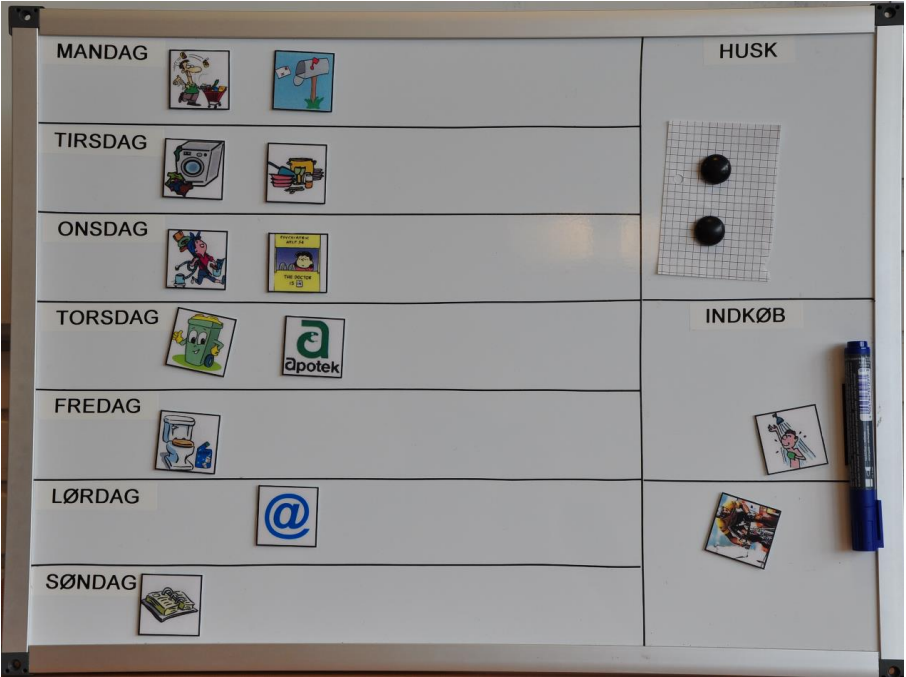
Støtter op om medicin



- Det tager tid at vænne sig til en rolig hjerne
- Det tager tid at finde det rette præparat og den rette dosis
- Opmærksom på at der er ofte behov for noget at sove på fx Melatonin
- Går med til psykiater
- Medicin er forudsætningen for at kunne stoppe selvmedicinering med hash
- Aftal hyppige samtaler med psykiater i indkøringsfasen
- Lav påmindelse i mobil om at tage medicin
- Mennesker med ADHD tænker ofte kortsigtet og med følelser derfor:
 - - støt i at tænke langsigtet for at opnå positive mål i livet



Struktur = ugeskema

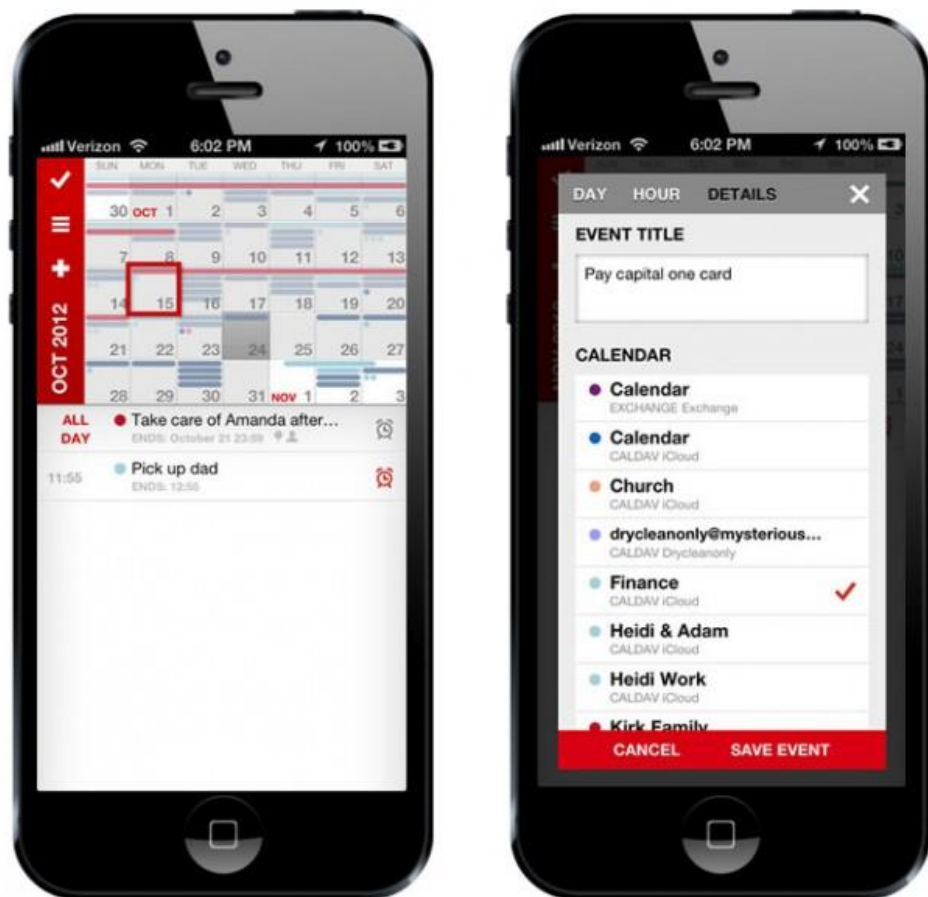


Udfyld skemaet med ugens aktiviteter.

Kl.	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
06-07							
07-08							
08-09							
09-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-24							



Mobilalarmer og påmindelser



Regelmæssig motion

Komme i seng til tiden

Spise måltider

Tage min medicin

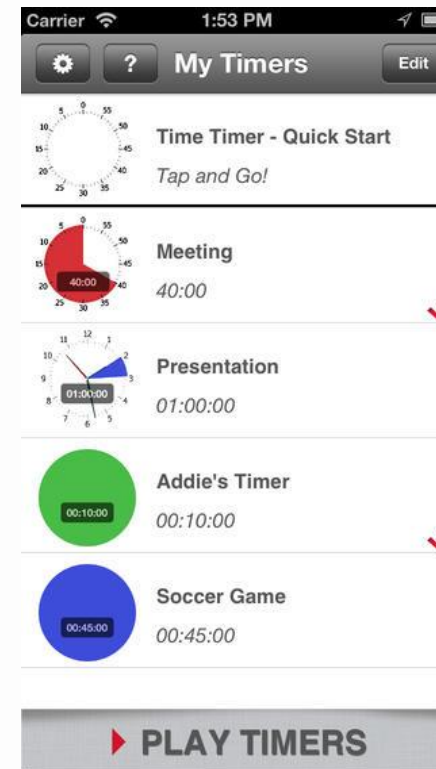
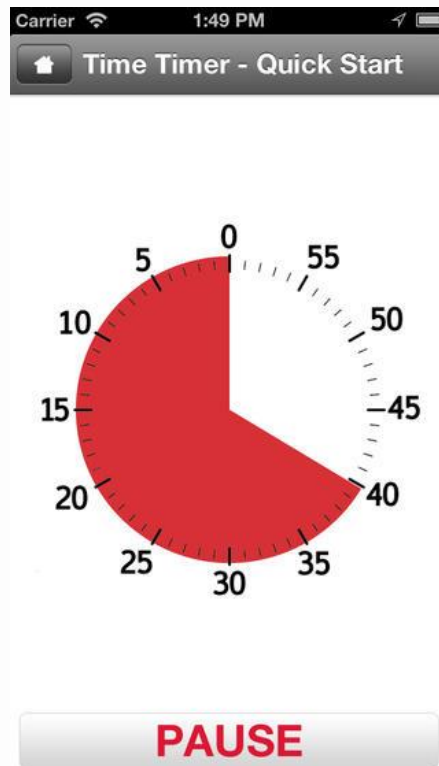
Torben Andersen | Autoriseret psykolog, Cand. Psych.

Hørkær 26, 4. sal , 2730 Herlev | Telefon: 60693600 | Mail: torben@pn-klinik.dk | Web: www.pn-klinik.dk | CVR: 35 60 10 90

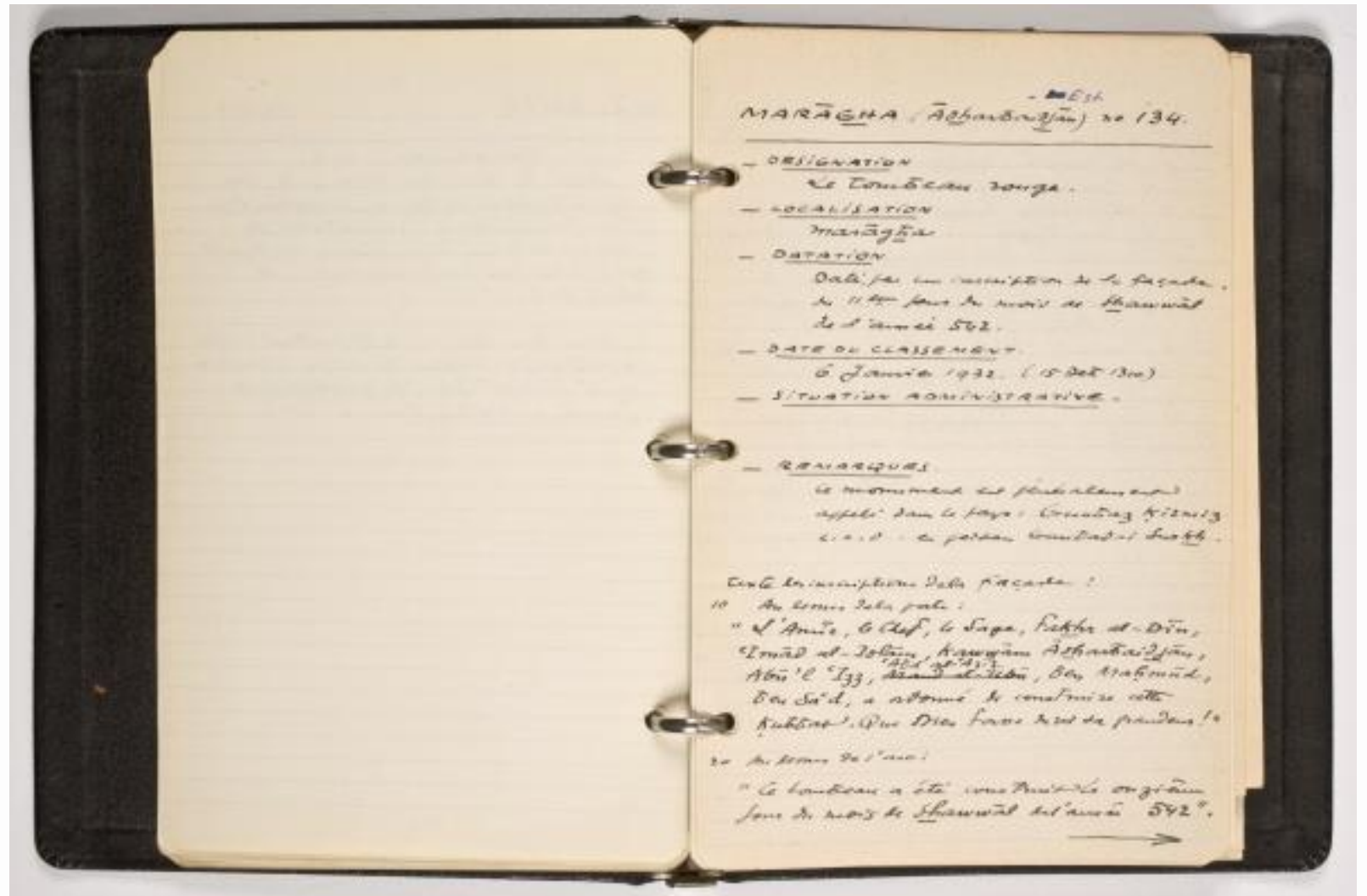


Tidsstyring og opdele opgaver i små bidder

TIME TIMER



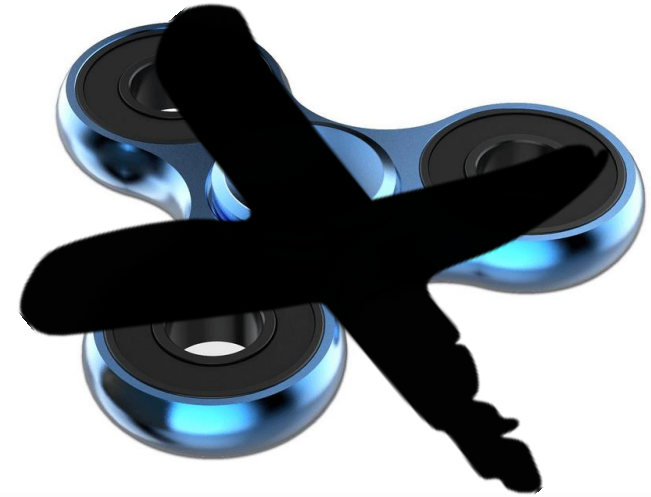
Notesbog



Torben Andersen | Autoriseret psykolog, Cand. Psych.

Hørkær 26, 4. sal , 2730 Herlev | Telefon: 60693600 | Mail: torben@pn-klinik.dk | Web: www.pn-klinik.dk | CVR: 35 60 10 90

Noget at "fitte" med



Torben Andersen | Autoriseret psykolog, Cand. Psych.

Hørkær 26, 4. sal , 2730 Herlev | Telefon: 60693600 | Mail: torben@pn-klinik.dk | Web: www.pn-klinik.dk | CVR: 35 60 10 90