

Voksne med ADHD

1. Hvad betyder forkortelserne
2. Diagnosekriterier for børn
3. Nye kriterier for voksne?
4. Hvor mange fortsætter med lidelsen ind i voksenalder
5. Årsager
6. Hjernens opbygning og funktioner
7. Kan det ses i hjernen?
8. Medicin 1
9. Sygdomsudvikling fra barn til voksen
10. Kernesymptomerne hos voksne
11. Andre lidelser
12. Kvinder
13. Socialt
14. At blive forældre
15. Job
16. Styrker der letter livet
17. Psykoterapi
18. Medicin 2

Egne oplevelser og tanker om ADHD



ADHD gennem tiderne

- 1902 Børn med dårlig moral
- 1930 MBD
- 1957 Det hyperkinetiske børnesyndrom
- 1968 Hyperkinetisk barndomsreaktion
- 1970 Voksne med ADHD beskrives
- 1980 ADD
- 1992 Forstyrrelse af aktivitet og opmærksomhed
- 2013 Første officielle ADHD kriterier for voksne

ADHD gennem tiderne

1845: Den store Bastian



ADHD gennem tiderne



Jörgen Jørgensen (1780-1841)

- Taget ud af skolen som 14 årig
- Kunne ikke gennemføre lærlingeforløb
- Sendt ud at sejle
- Blev kaper under englandskrigen
- Blev spion for England
- Opdagelsesrejsende
- Sat i gældsfængsel i London pga. spil
- Sejler til Island og udråber sig til konge
- Fængslet af Englænderne
- Sendt til Tasmanien
- Hvalfanger
- Prædikant
- Landbetjent
- Alkoholiseret

DAMP

D: Deficits = forstyrrelse af / mangler i..

A: Attention = opmærksomhed

M: Motor Control = Motorisk kontrol

P: Perception = opfattelse og bearbejdning af
sanseindtryk

ADHD

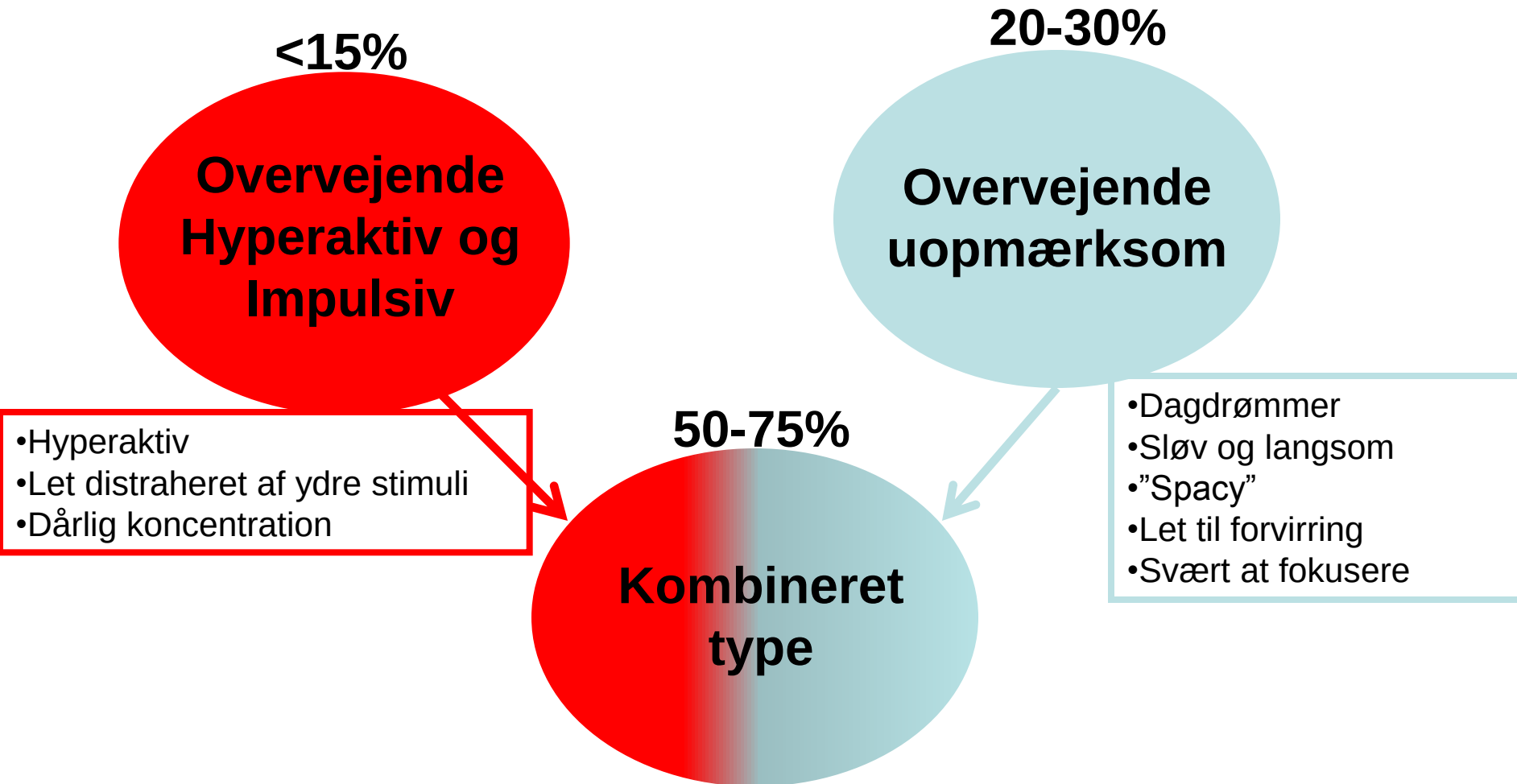
A: Attention = opmærksomhed

D: Deficit = nedsættelse/mangel/forstyrrelse

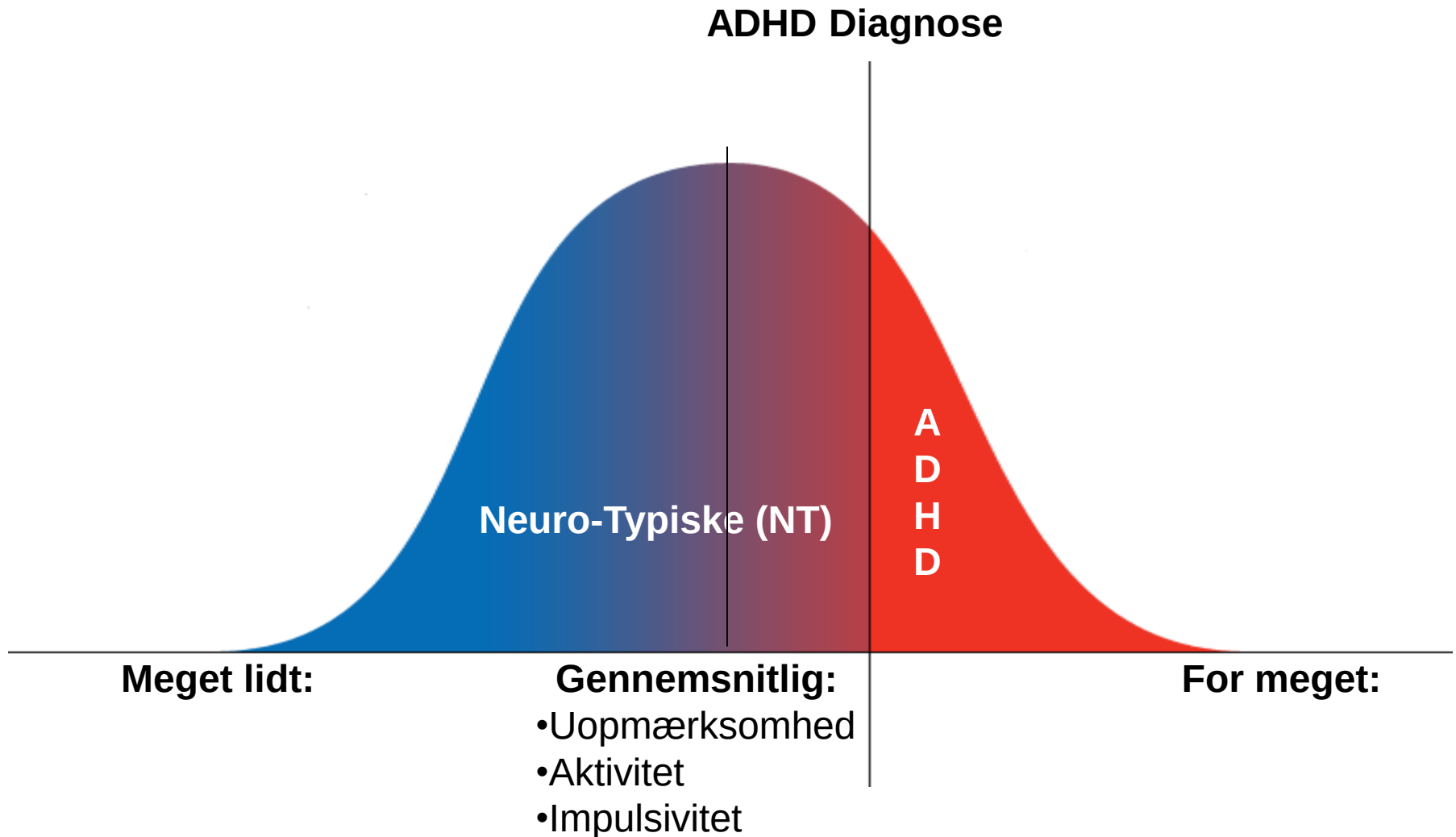
H: Hyperactivity (Hyper = over/for meget)

D: Disorder = lidelse

Tre typer?



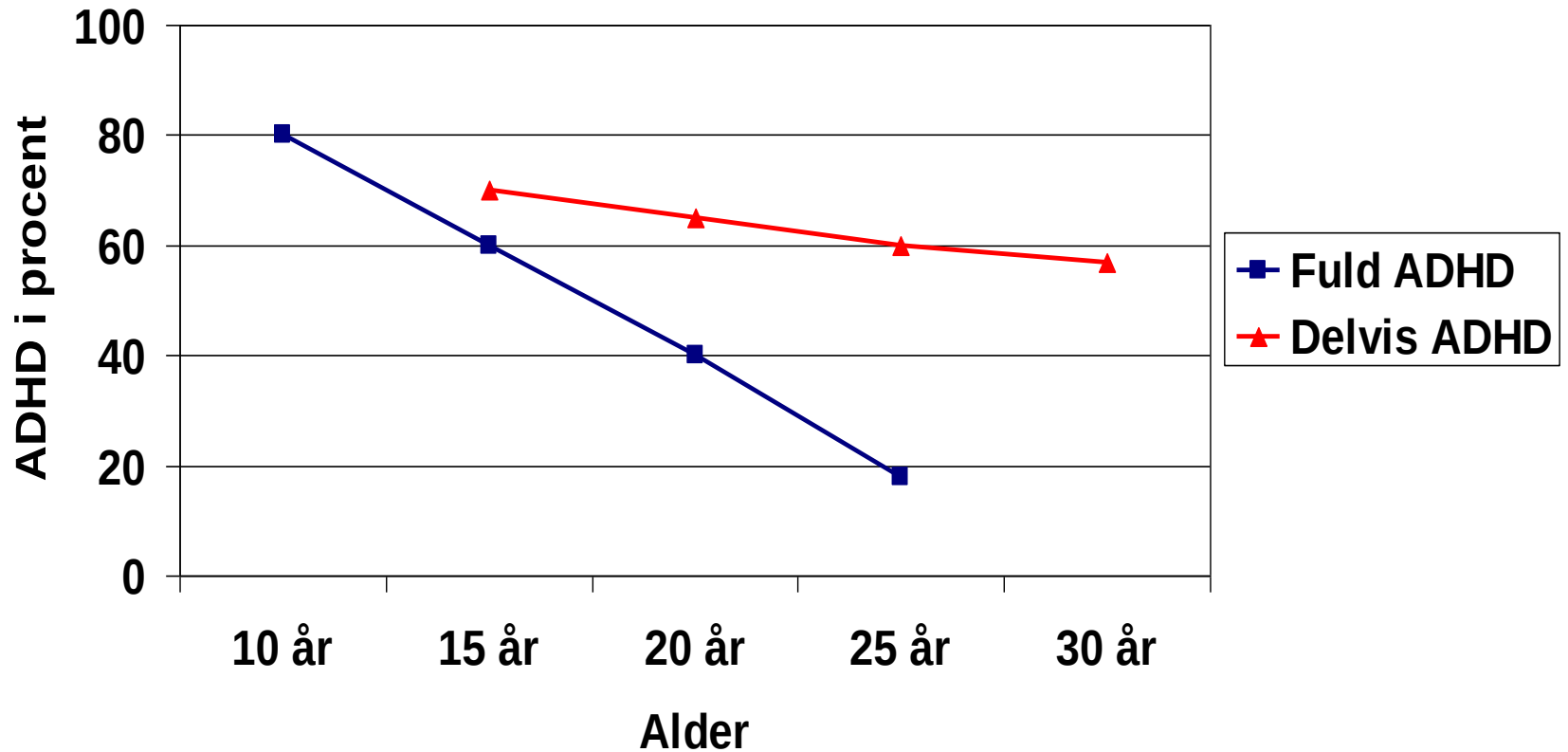
ADHD som en del af det normale



Forekomst af ADHD

- 3-7% børn har ADHD
- 2-5% voksne har ADHD

Hvor mange børn fortsætter med lidelsen?



Piger og drenge



Ældre studier af forekomsten hos børn

10

:

1

Nyere studier af børn

3

:

1

DSM-5 (2013)

2

:

1



Voksne

2

:

1

DSM-5 (2013)

1,6

:

1

Arv

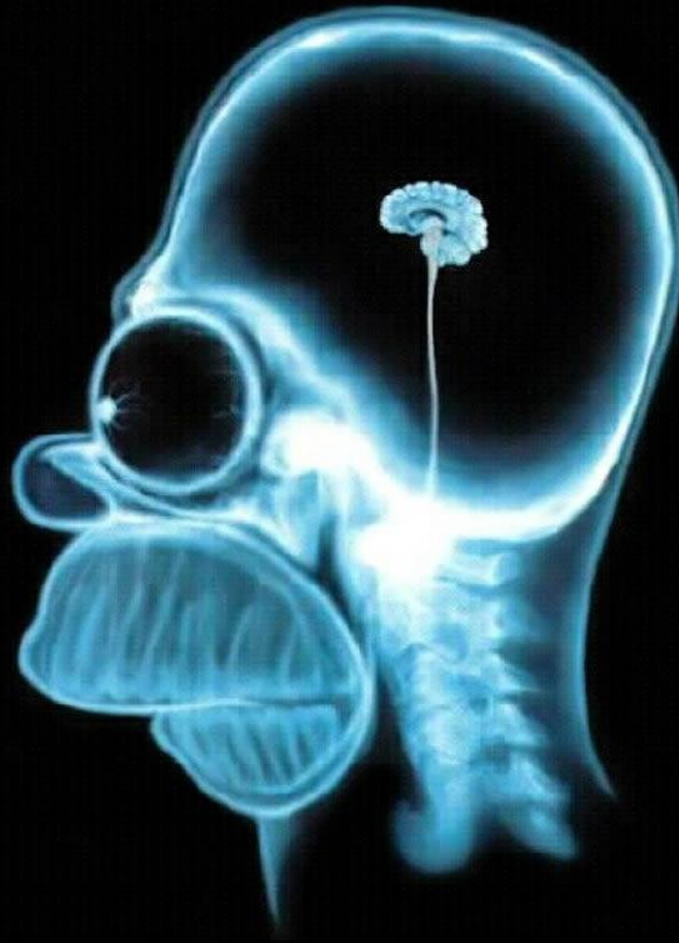
60 – 70% Genetisk sårbarhed

+

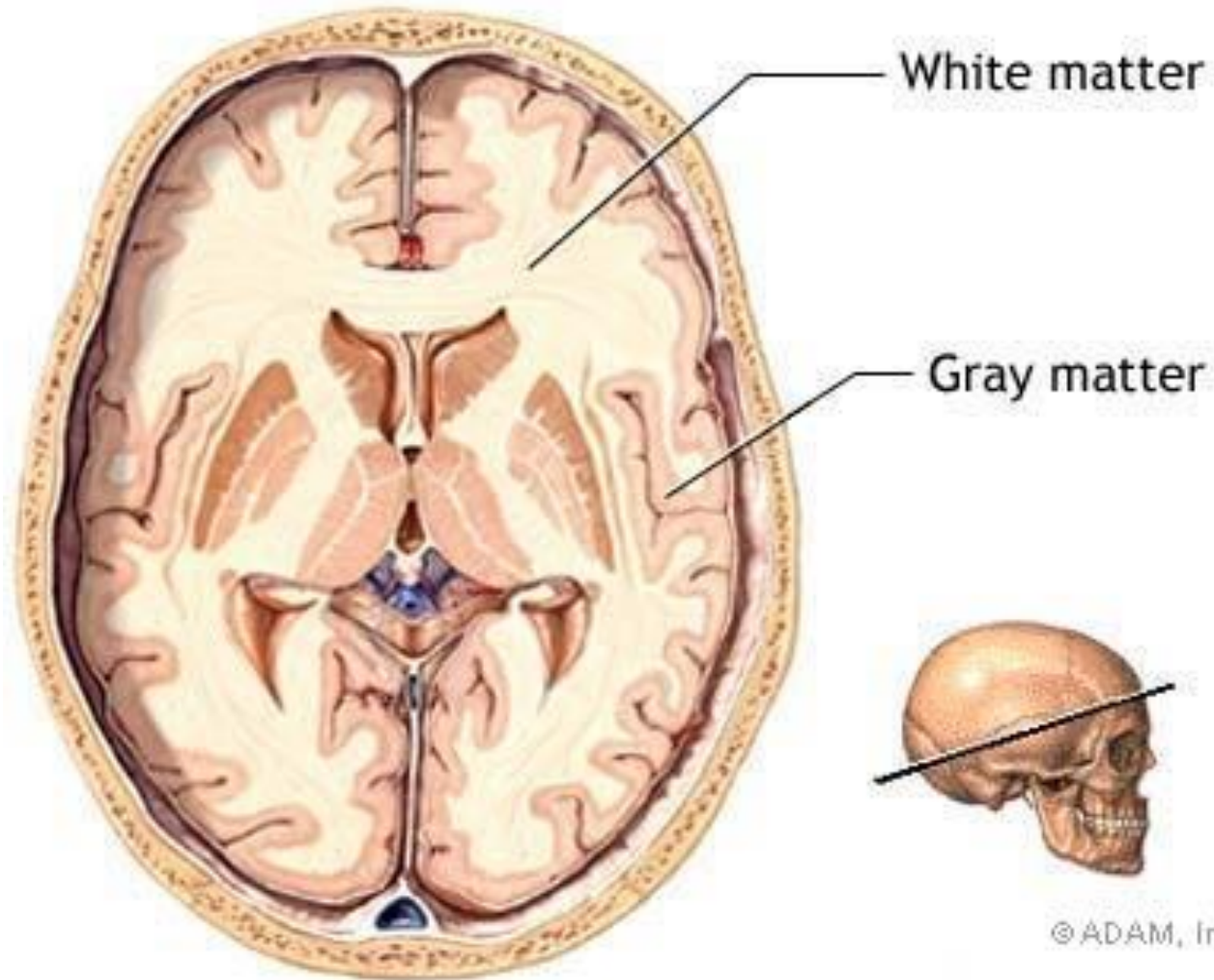
Miljø??

- + For tidlig fødsel & lav fødselsvægt (ca. 15-70% øget risiko)
- + Rygning under graviditet (≥ 10 cigaretter pr. dag øger risiko for ADHD med 20-60%). Nok pga. lav fødselsvægt.
- + For sen fødsel(>42 uger = 2 x forøget risiko for ADHD)
- + Vanskelig fødsel
- + Bly i blodet i høje doser
- + Alkohol under graviditet
- + Inkonsekvent / usammenhængende opdragelse
- + Barnets følelse af skyld ved hyppige forældrekonflikter
- ? Mangel på Omega 3 fedtsyrer
- ? Sprøjtemidler i små doser fra landbrug
- ? Miljøgifte (fx PCB)
- ? Imprægneringsmidler (teflon mm.)
- ? Stress (I de første 3 mdr. af graviditet)
- ? TV
- ? Stress I familien / institution
- ? Atypiske mad allergier
- ? Tilsætningsstoffer i mad

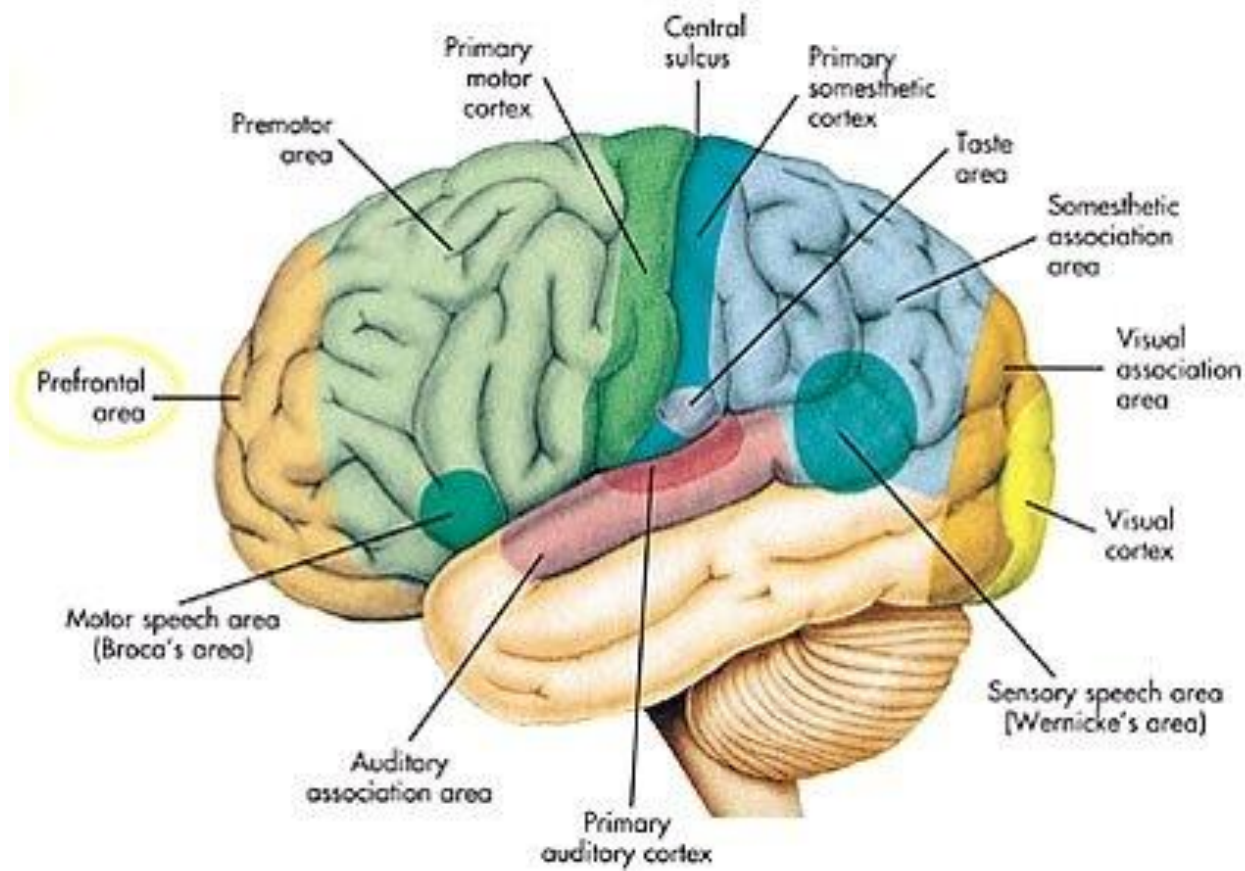
Hjernen



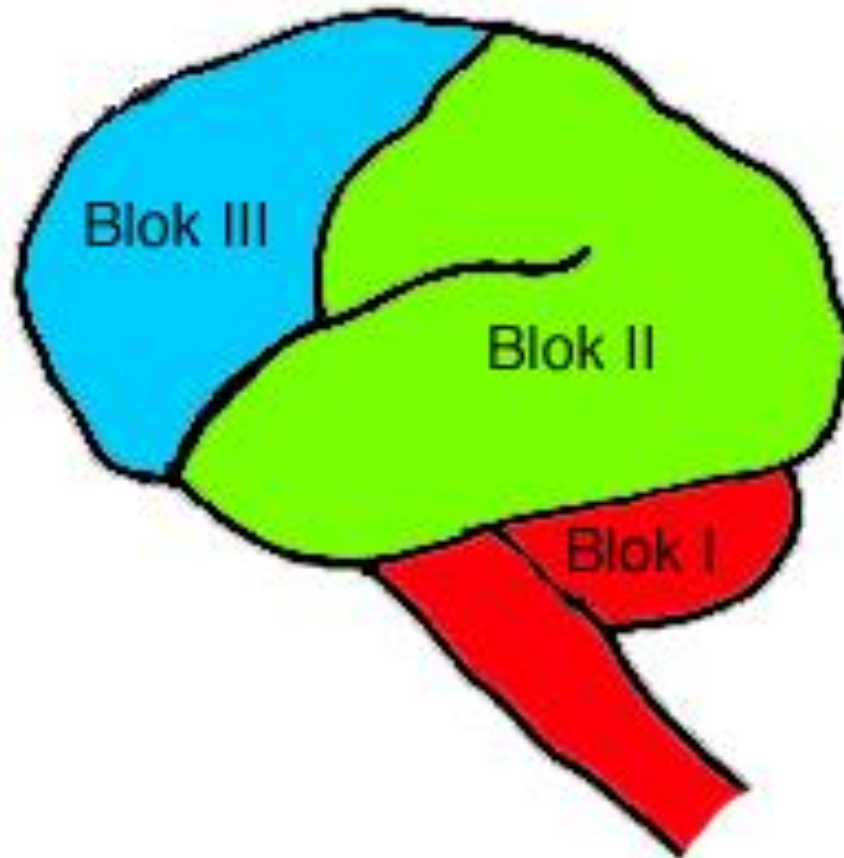
Hjernens opbygning



Hjernens funktioner



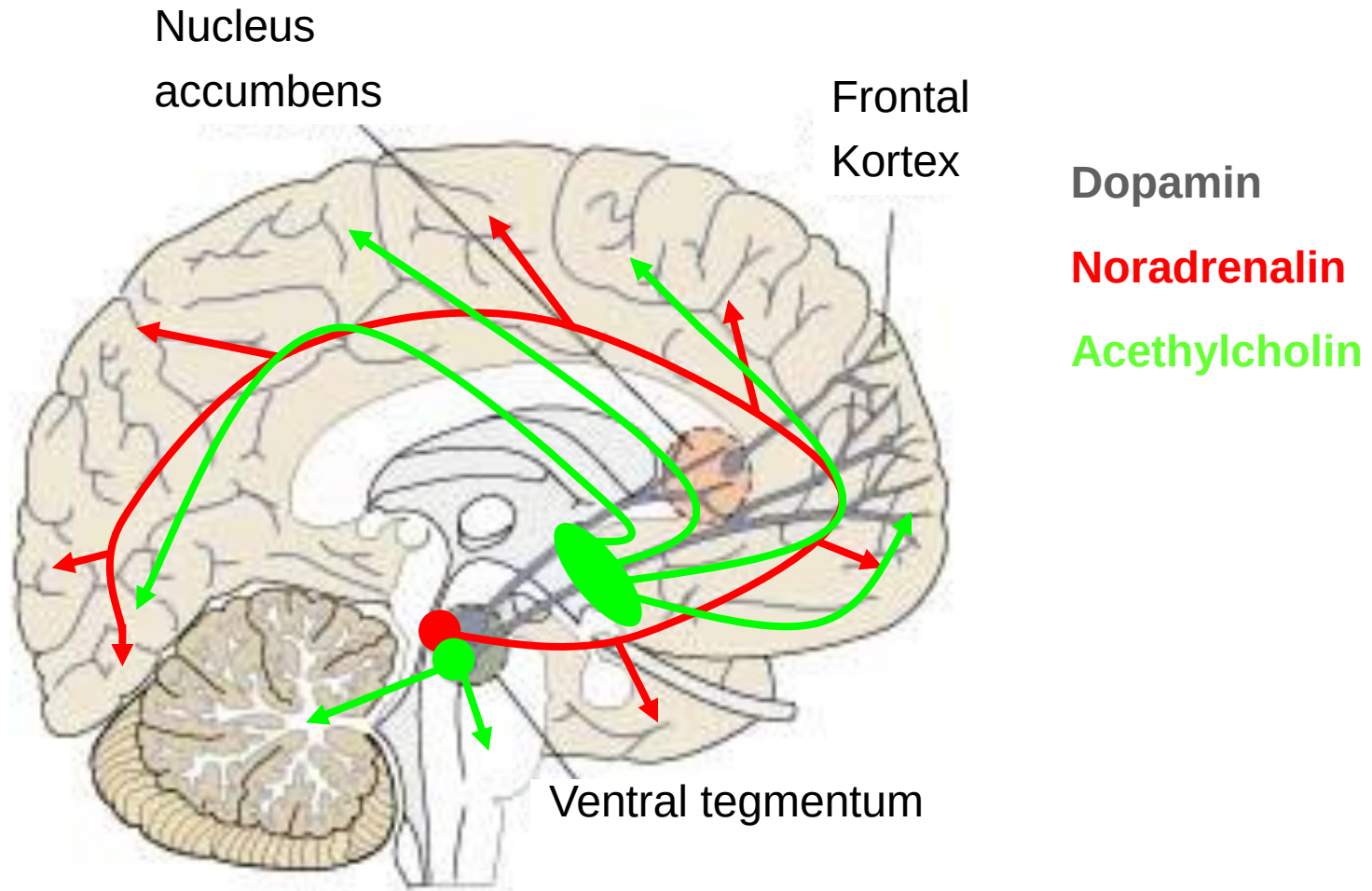
Hjernens opbygning



Hjerne-champignon



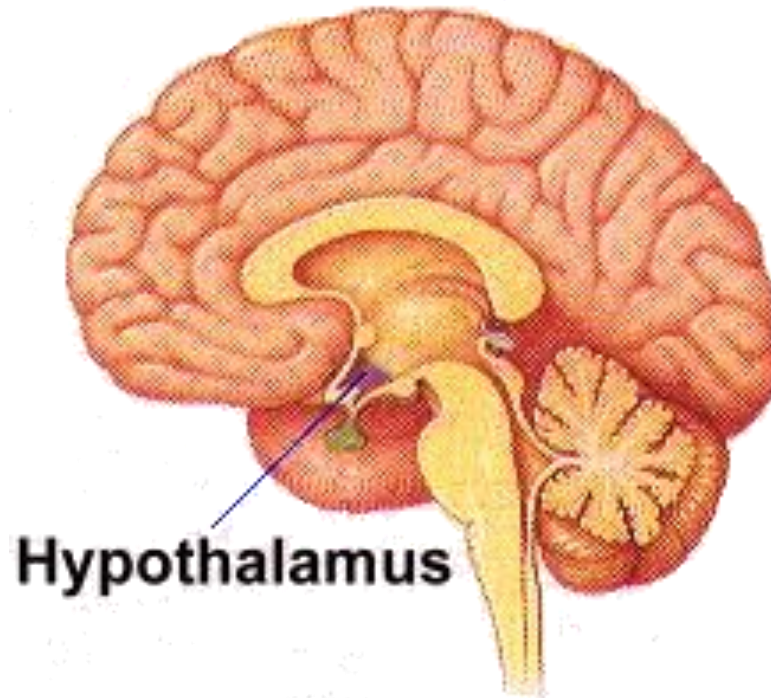
ADHD - neurobiologisk lidelse



Nedsat aktivitet i Hypothalamus

Regulerer:

- Søvn (75% har søvnproblemer)
- Døgnrytme
- Appetit og vægt
- Stress respons



Soveråd

- Snak med psykiater om melatoninpiller
- Tag ritalin til natten
- Kugledyne (se www.protac.dk)

Brug "lys-vækkeur- for at vågne.



PC spil om aftenen er for hjernen



Lyset nedbryder
melatonin som er
vores søvnhormon

Spil aktiverer
hjernen, så det
bliver svært at falde
i søvn



Lys-terapi ved vinterdepression og søvnproblemer

5 dage - 30 minutter – 40 cm



10.000 lux



Skum fidus testen

-at kunne se mening i at udsætte belønning



Hjernens belønningssystem

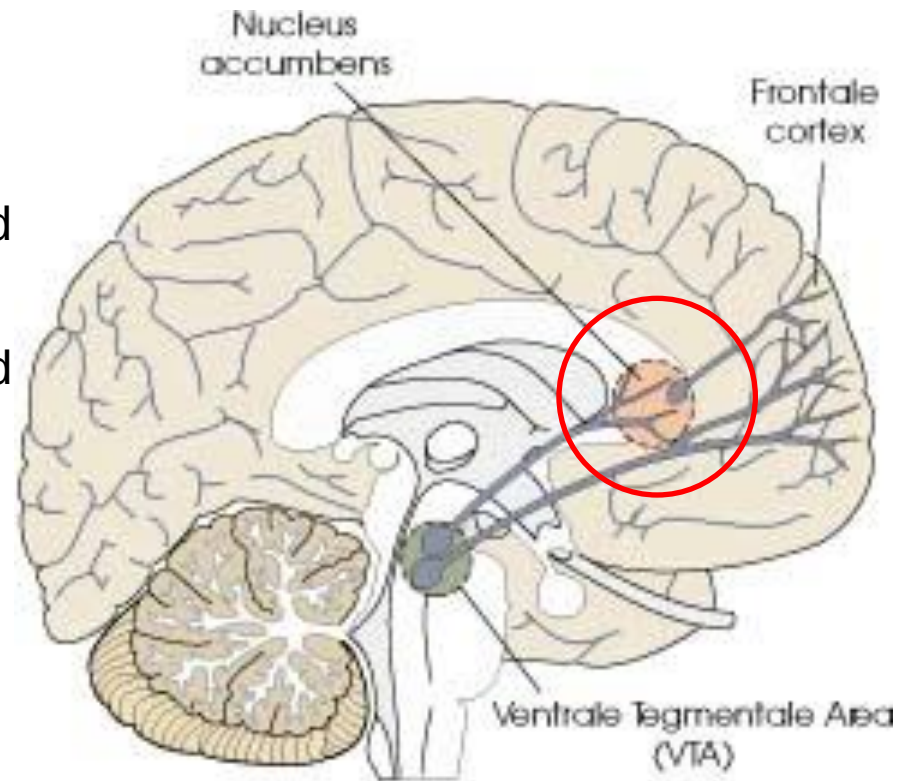
Ændre adfærd for at få belønning

Kunne udsætte en belønning

Holde motivation og engagement ved løbende små belønninger

Holde motivation og engagement ved udsigt til senere belønning

Undlade at vælge en lille belønning nu og her, for at få en større senere

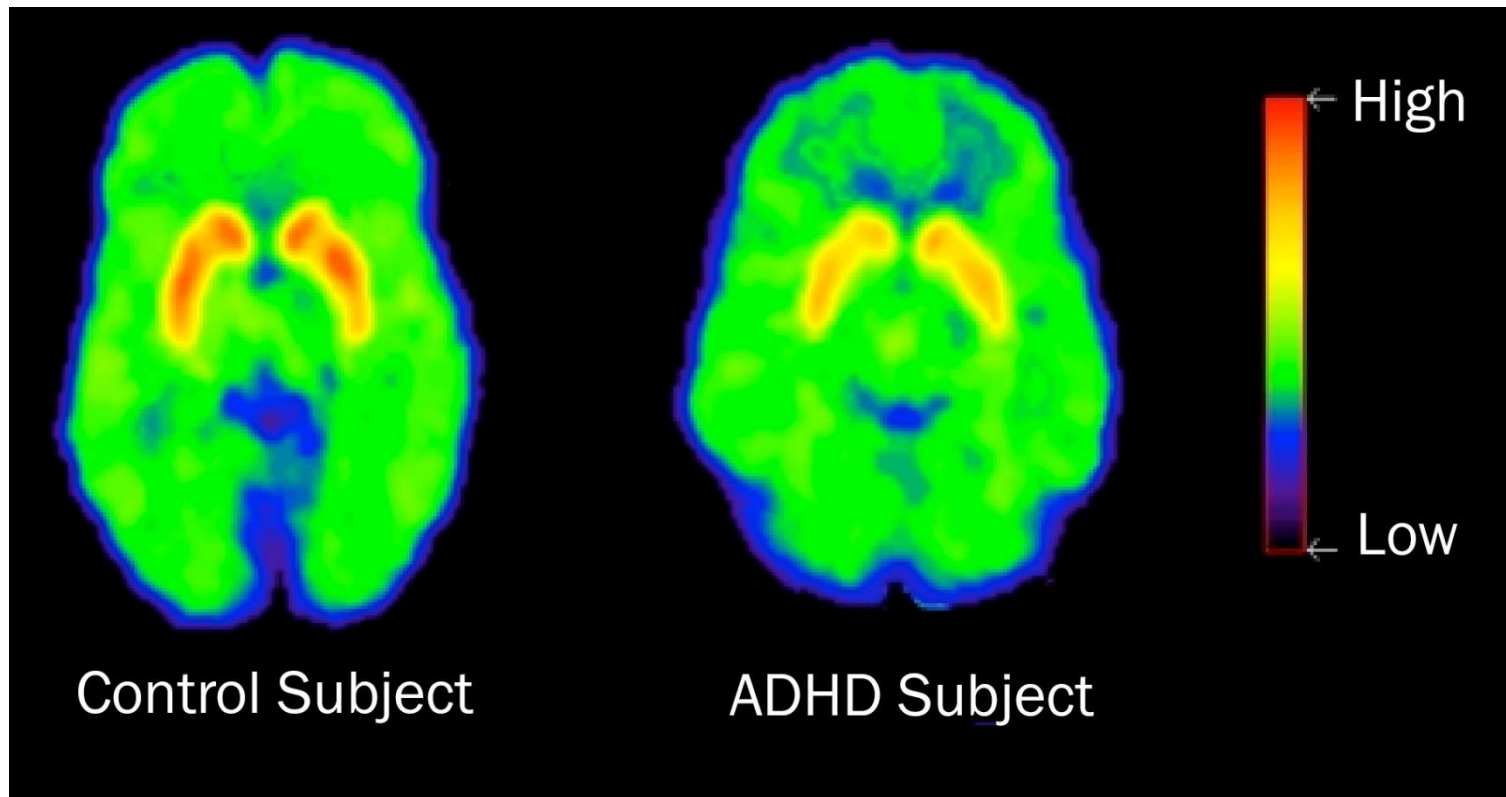


Tænk langsigtet

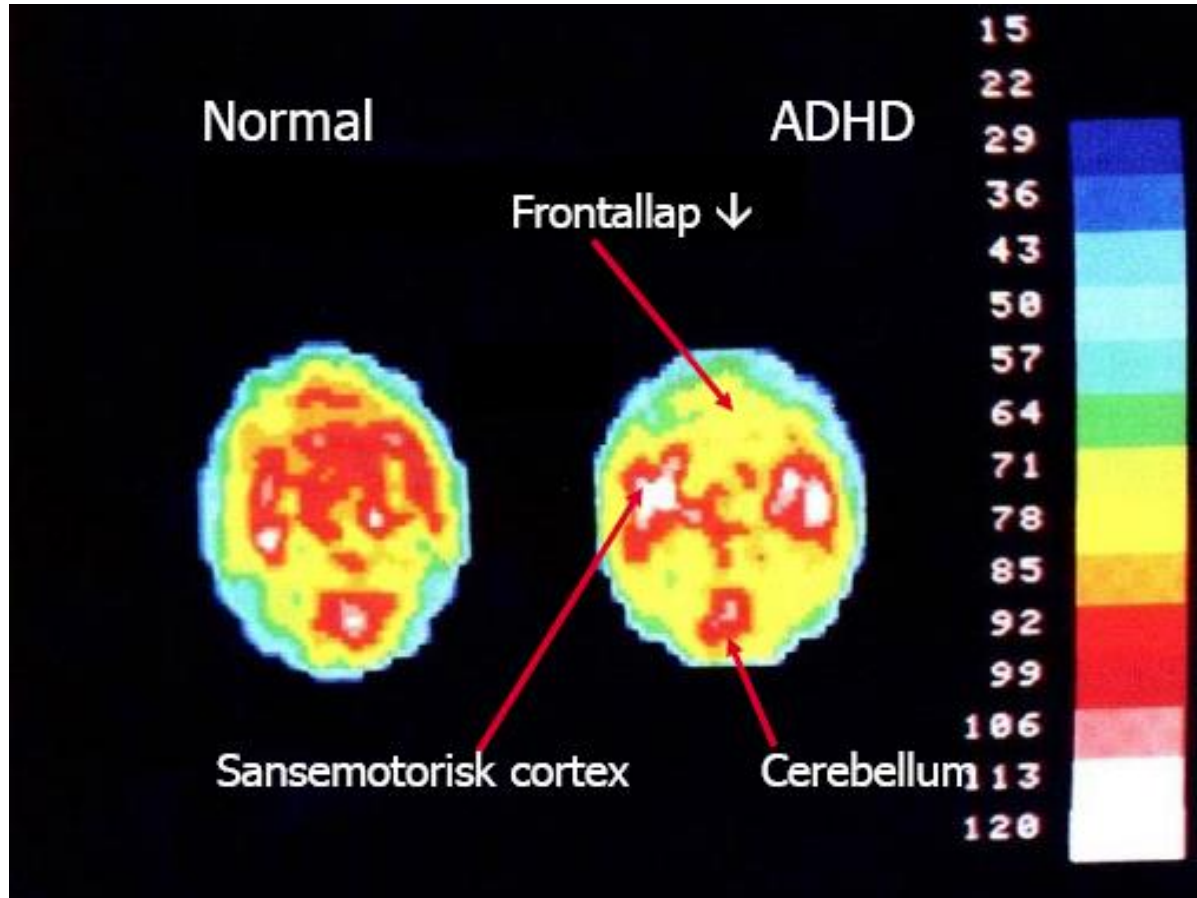
Handling: _____

	For	Imod
Kortsigtede konsekvenser		
Langsigtede konsekvenser		

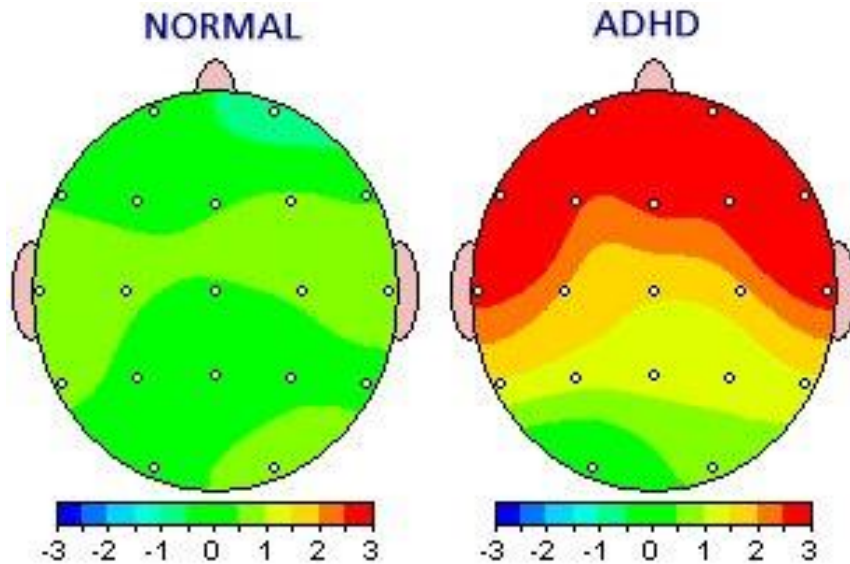
Nedsat aktivitet i pandelapper og basalganglier



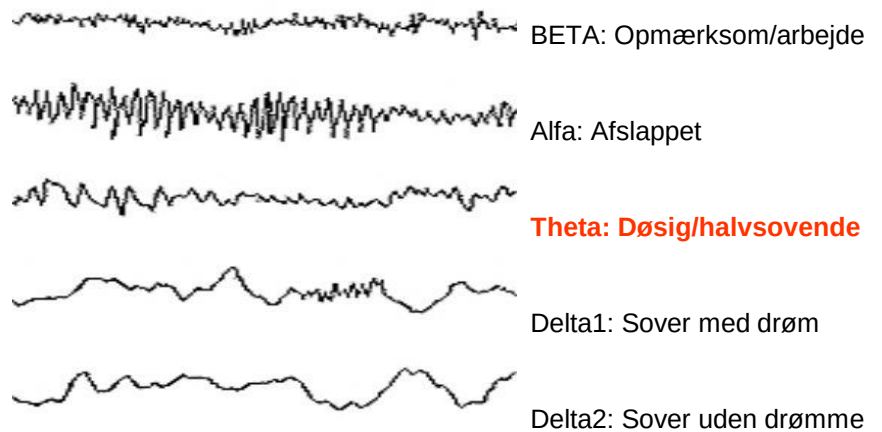
Nedsat aktivitet i pandelapper, og større aktivitet i motorisk korteks



EEG "Direktøren sover"



Theta hjernebølger målt ved EEG



Hjernens funktioner

Direktøren / Dirrigenten

Opmærksomhed
Arbejdshukommelse
Kontrollerer impulser
Tidsfornemmelse
Overblik
Udvælger
Planlægger
Problemløsning
Styrer maskinrum
Hæmmer

Afstand

Rummelighed

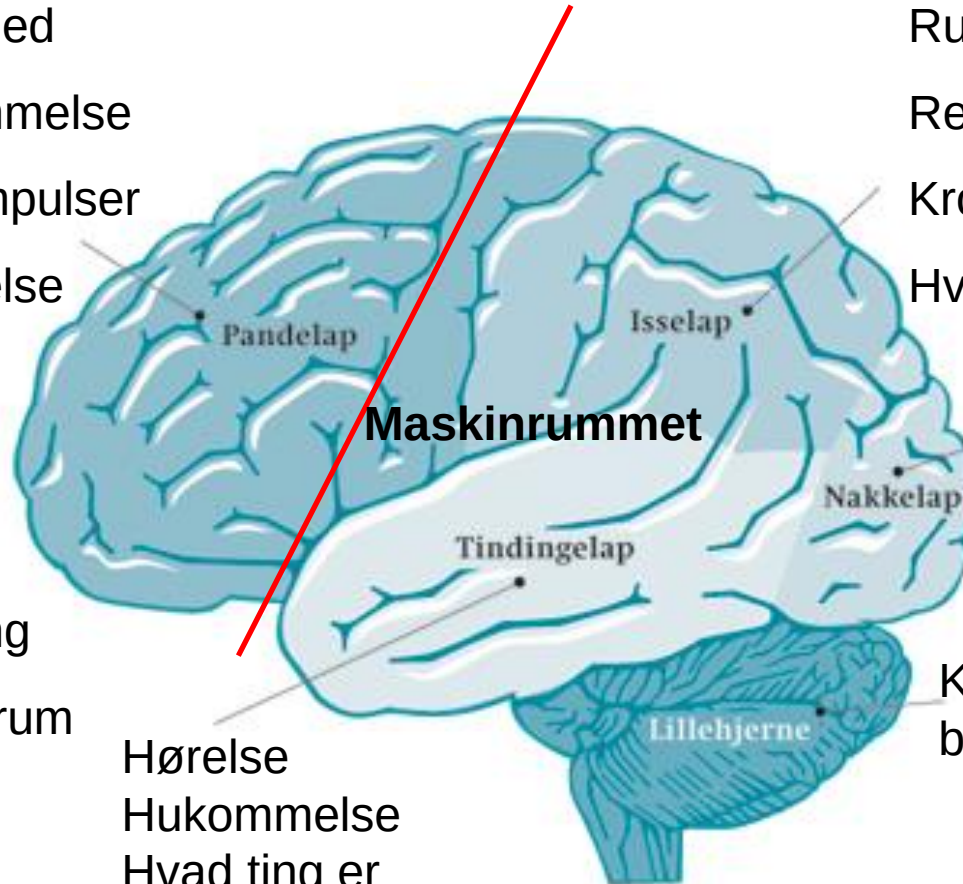
Retning

Kropsfornemmelse

Hvor ting er

Synsindtryk

Koordination af bevægelser



Direktøren bruges til at:

- Få en idé, altså at kunne danne indre forestillingsbilleder om et mål man vil opnå.
- Planlægge dvs. at kunne tænke i trin (først - så... og til sidst) mens opmærksomheden er på slutmålet.
- At gå i gang med delhandlinger der i den rigtige rækkefølge fører til målet, under hensyn til omgivelsernes krav.
- Handlingerne skal løbende vurderes, så man tager stilling til om de fører til det ønskede mål, eller om der skal justeres undervejs.

Eksekutivfunktioner/styringsfunktioner

Anvendes især i nye ukendte situationer, hvor gamle rutiner ikke kan anvendes

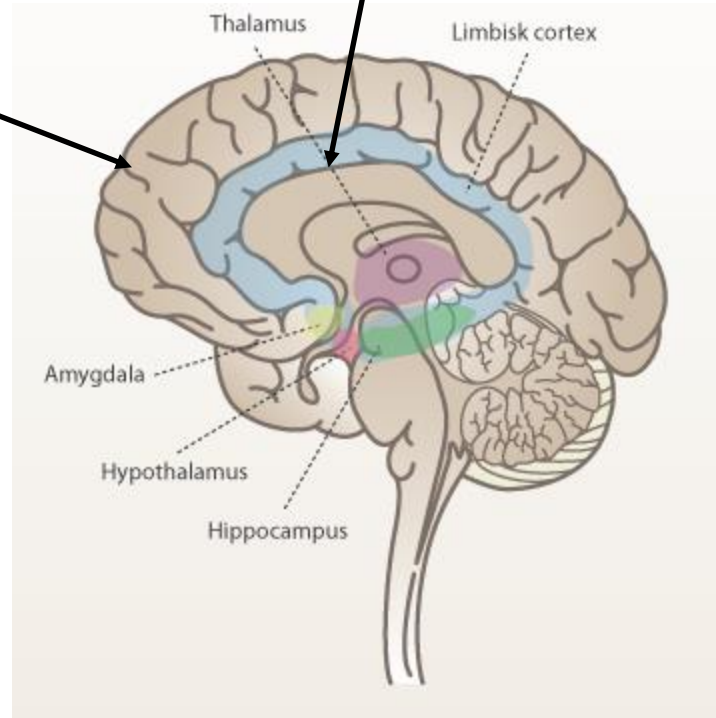
- Planlægning
- Kontrol af adfærd (afvejning af indre tilskyndelser ift. situationen)
- Dømmekraft
- Fleksibilitet i adfærd og tankegang = skift i bevidsthedsindhold
- Selv at igangsætte og fastholde målrettet adfærd/tænkning
- Evne til at bruge "feedback" til at ændre strategi/adfærd
- Selv-monitorering / rette fejl undervejs
- Hæmme automatisk respons/impuls (udskyde umiddelbar belønning)
- Bortfiltrere irrelevant information fra omverdenen
- Bortfiltrere egne irrelevante indskydelser og tanker
- Styrer andre hjerneprocesser
- Regulere følelser
- Arbejdshukommelse

Følelser

- Bremser / dæmper
- Udvælger
- Sorterer
- Undertrykker behov for belønning på kort sigt
- Skifter mellem bevidsthedsindhold



Går efter umiddelbar belønning



Følelser



**Du står nu igen i en konflikt
Vælg en løsning**

☐

Råb!

☐

Flugt

☐

Midlertidig flugt

☐

Ikke tilgængelig

☐

Ikke tilgængelig

Medicin



Ubehandlet ADHD er eksplosivt materiale



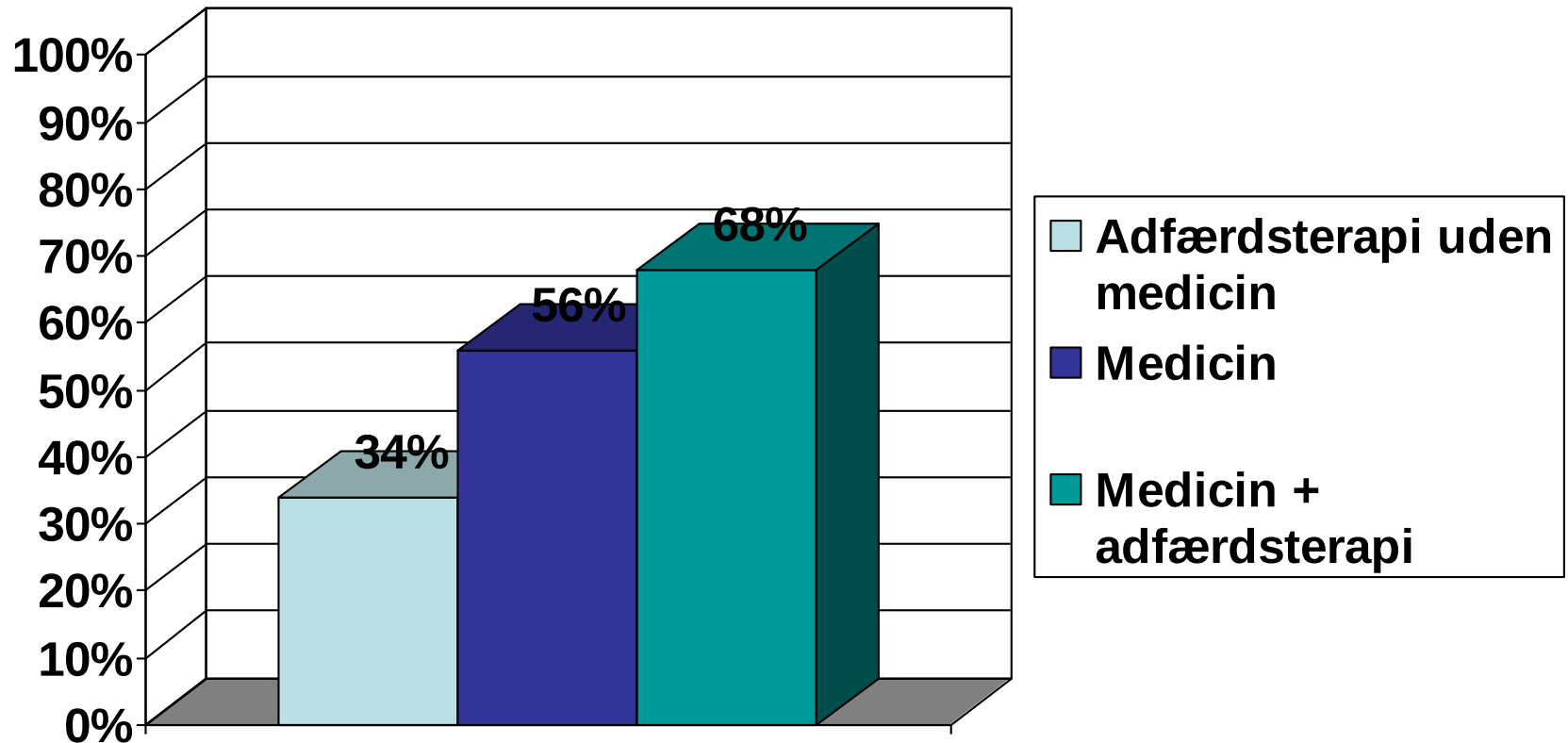
Medicinsk behandling af voksne med ADHD.

- Mange unge og voksne med ADHD profiterer af medicinsk behandling.
- Funktionen bedres: skole, socialt, job, partner, forælder
- Trang til alkohol/hash forsvinder/mindskes, misbrug afhjælpes
- Risikoen for at udvikle misbrug sænkes med 85% når unge behandles med medicin

Medicinering er ofte en forudsætning for at kunne lære nye færdigheder

Der findes mange forskellige præparater og der er brug for helt Individuelle løsninger, og opfølgning. Snak med jeres psykiater!

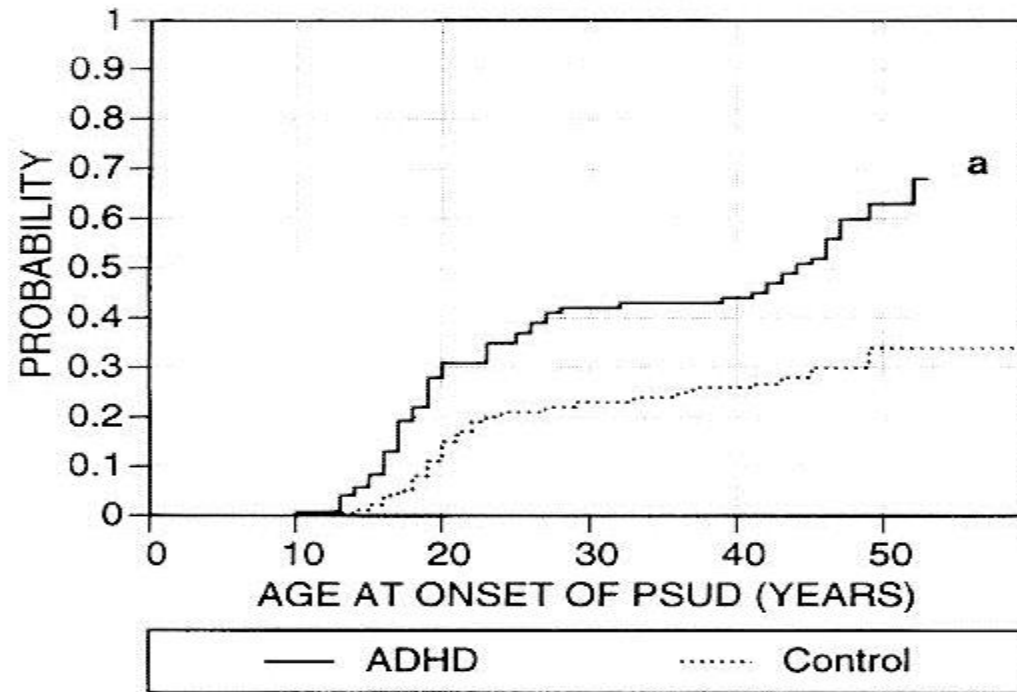
Behandlingseffekt



Medicinsk behandling af voksne med ADHD.

- Øget koncentration og vedholdenhed
- Mindre impulsivitet og hyperaktivitet
- Øget arbejdspræstation og præcision
- Bedre følelsesmæssig kontrol
- Færre aggressioner og mindre modstand
- Bedre til at indordne sig og til at følge regler
- Bedre arbejdshukommelse
- Færre konflikter med andre
- Forbedret accept fra og kontakt til kammerater
- Større forståelse for spillet ved sport
- Bedre til at køre bil
- Forbedret selvværd
- Bedre tidsfornemmelse

Alder ved start af misbrug



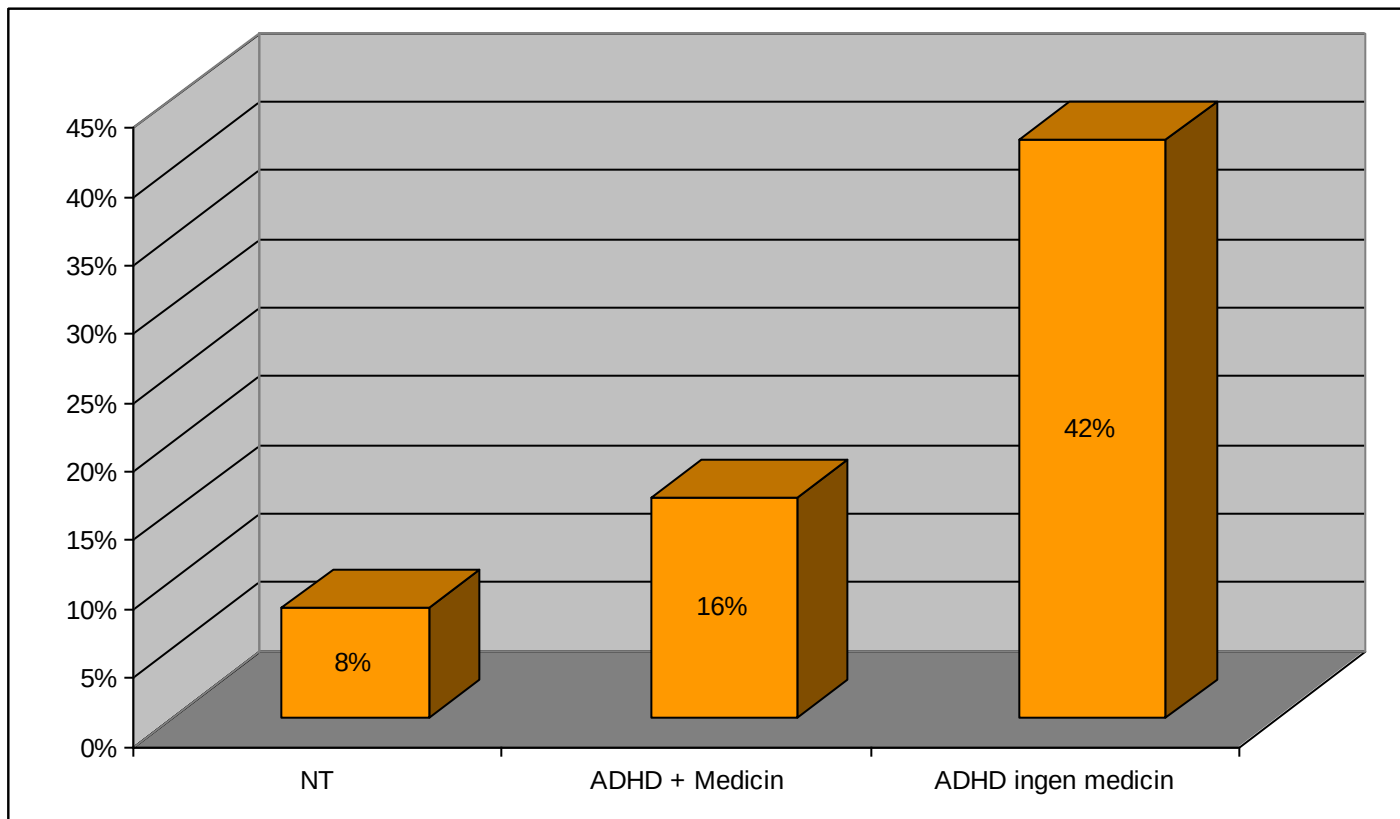
Ubehandlet ADHD begynder misbrug v. gns. 19 år (11 år)

NT begynder misbrug v. gns 22 år (13 år)

Risiko for misbrug er forhøjet 2 x ved ubehandlet ADHD

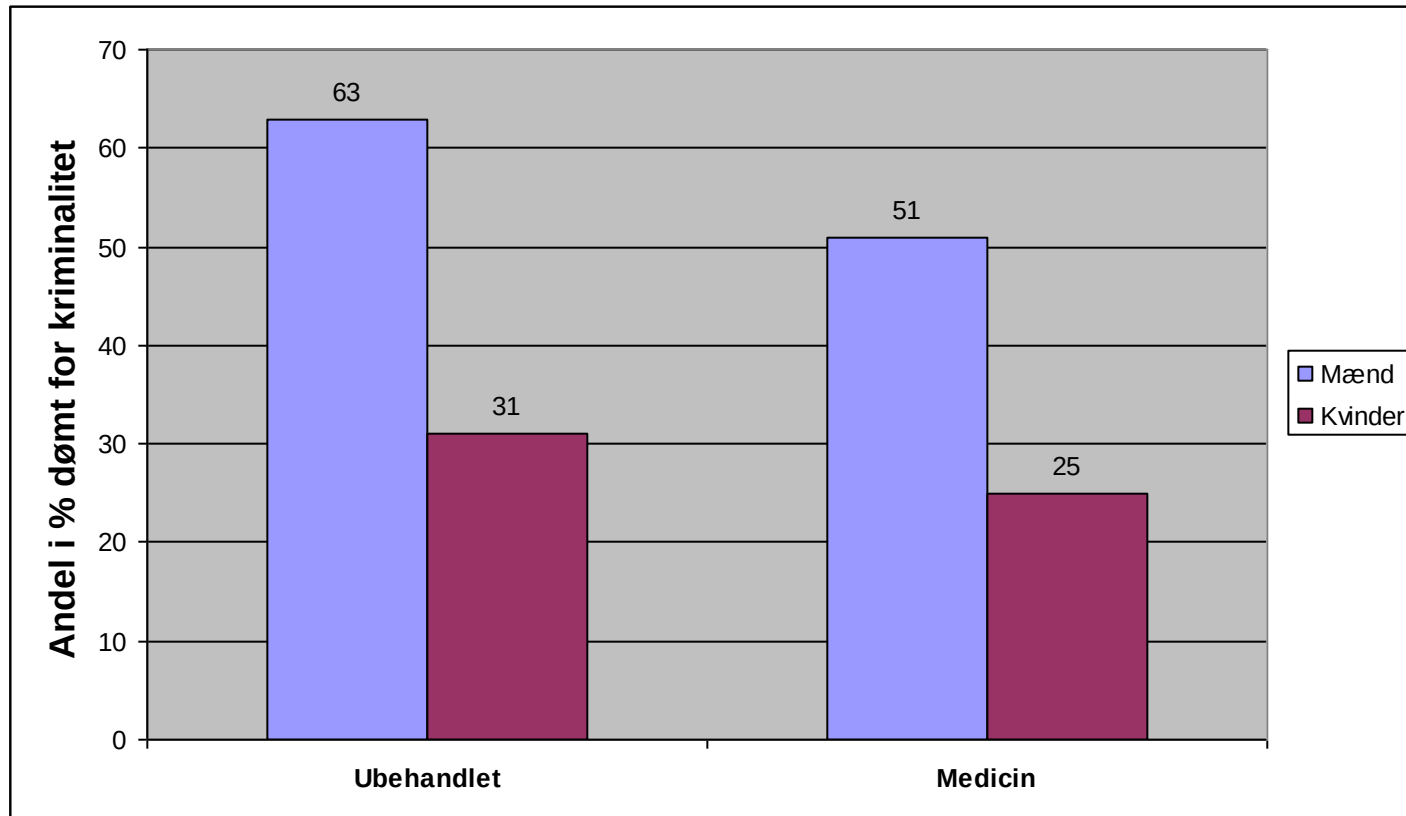
Kraftig stigning i misbrug fra 40 års alder = udbrændt og giver op

Risiko for misbrug (hash)

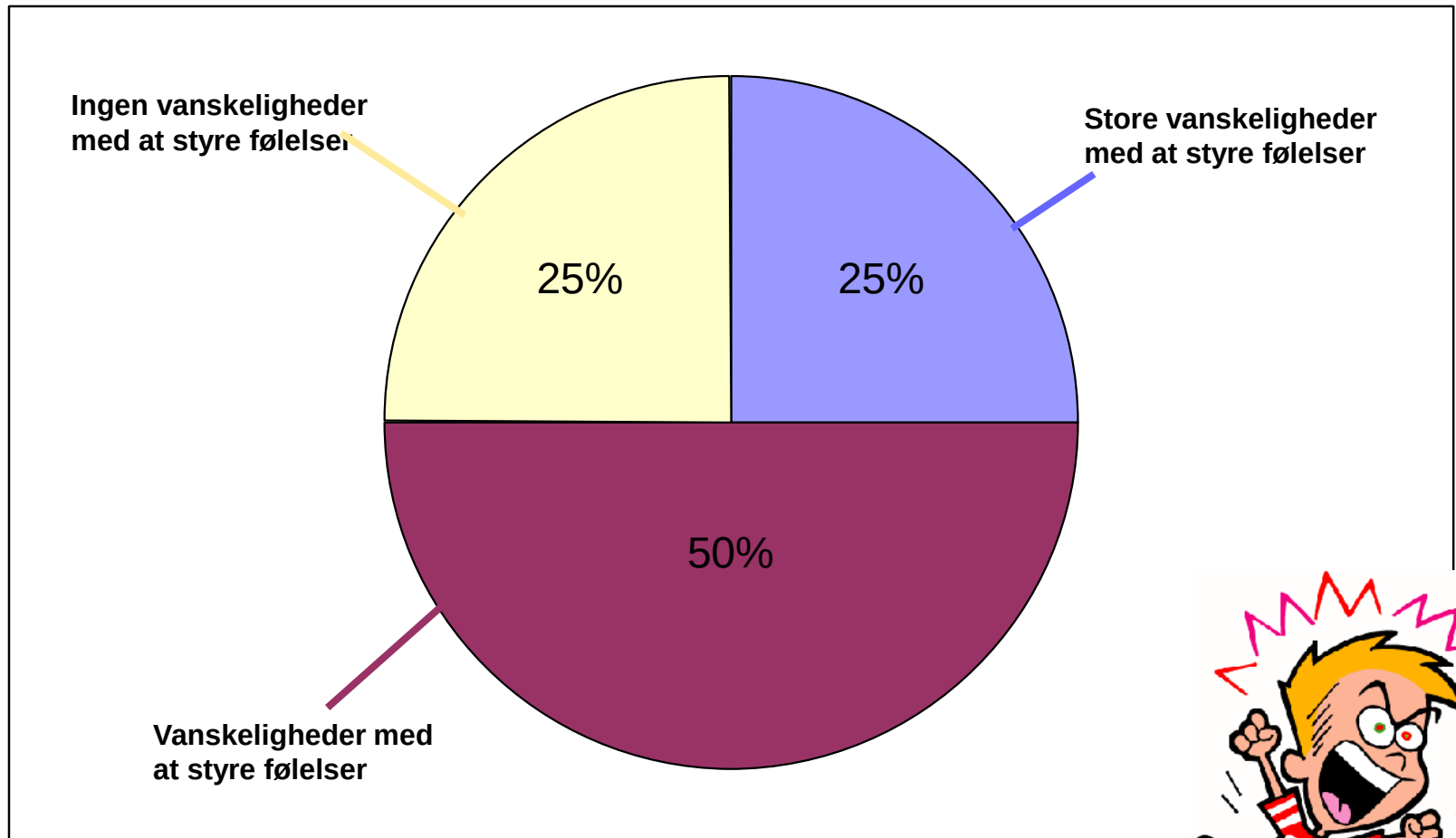


- Medicin reducerer risikoen for misbrug med mere end 85%

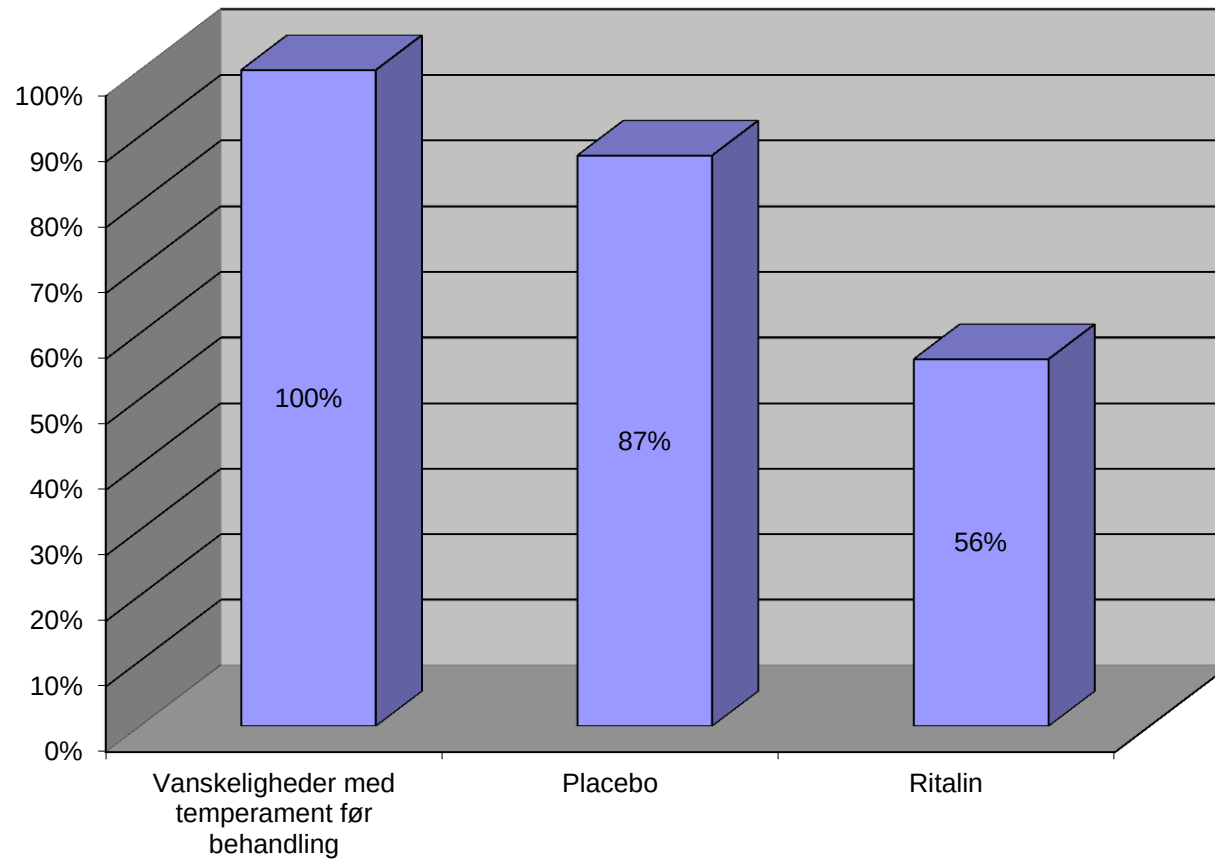
Voksne (15-40 år) med behandlingskrævende ADHD dømt for kriminalitet indenfor en 4 års periode.



Problemer med at styre temperament



Medicinens effekt på temperament



Tag jeres pille...!

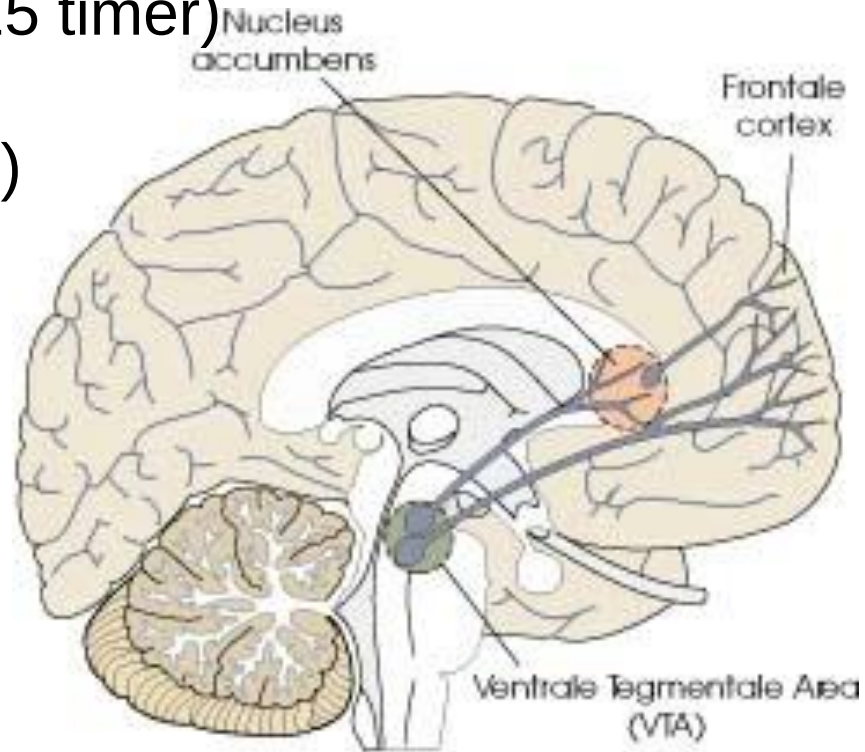
Methylphenidat (3-8 timer)

Methylphenidat depot (15 timer)

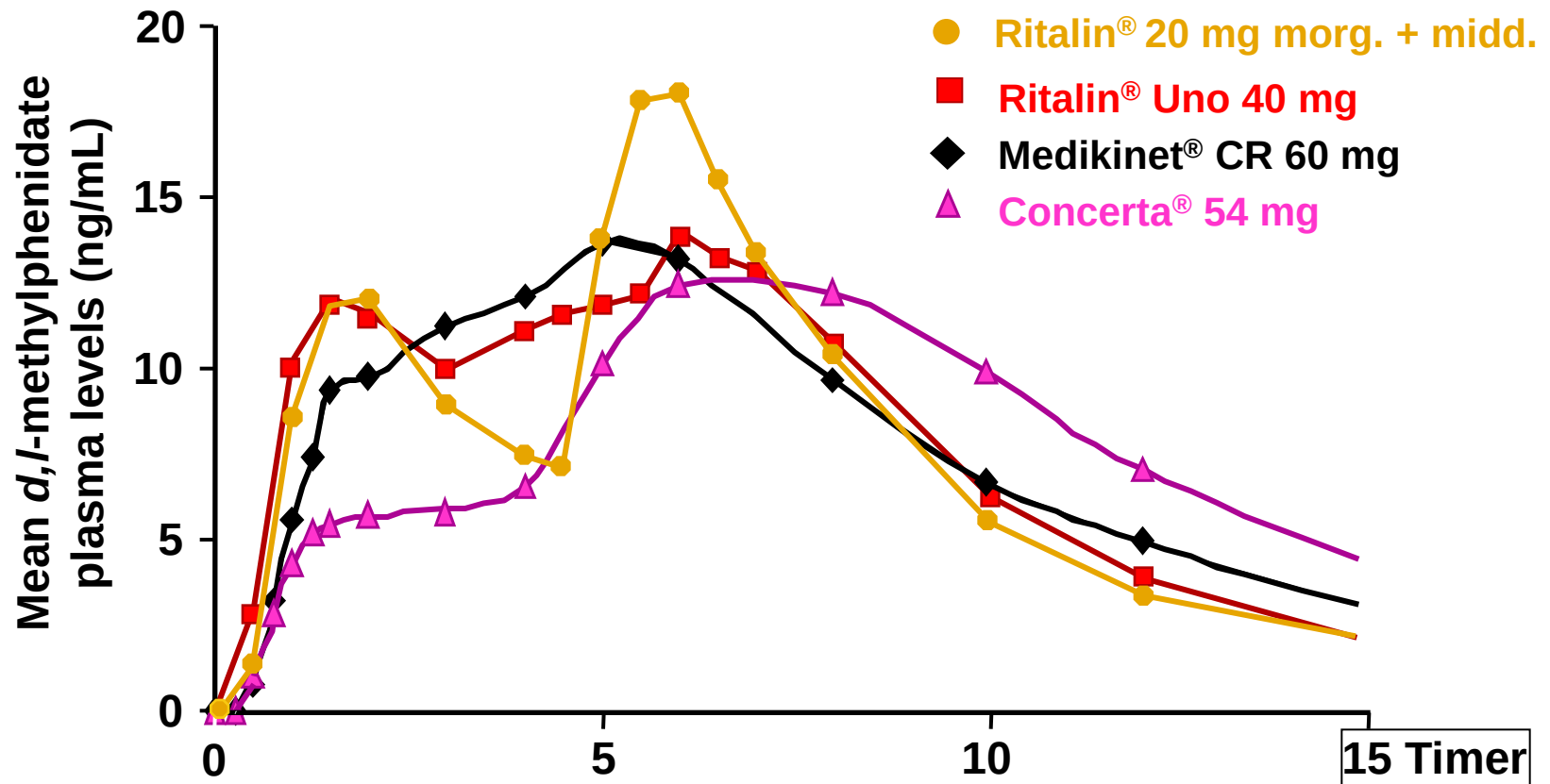
Atomoxetin (24 timer)

Dexamfetamin (24 timer)

- Motion
- Sov om natten
- Spis sundt
- Obs på træthed
- Obs på sukker
- Spis fisk (omega 3)



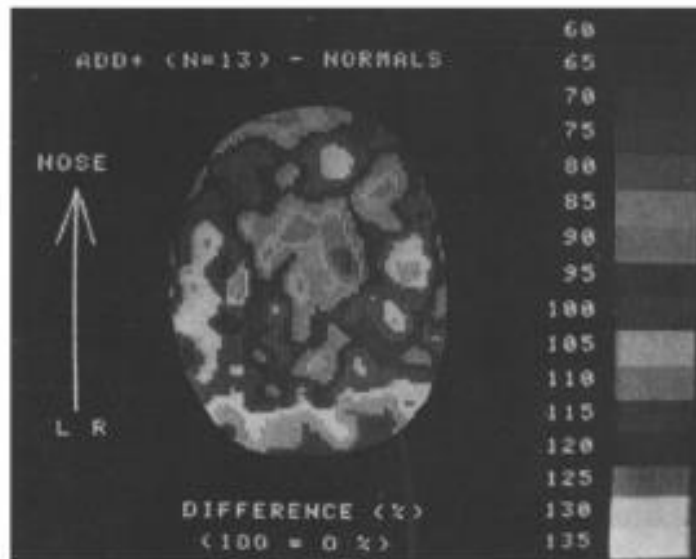
Sammenligning af MPH depotpræparater



Fra Psykiater Erik Pedersen,
Regionspsykiatrien Herning

Medicins virkning på hjernen

Ubehandlet ADHD



På Ritalin

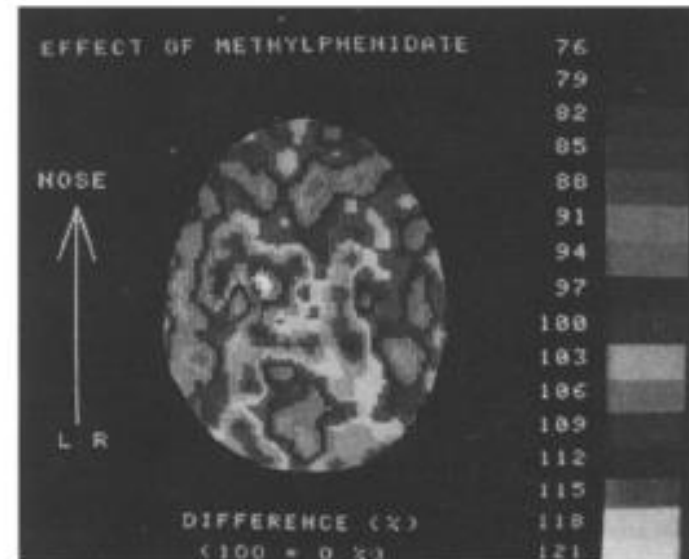
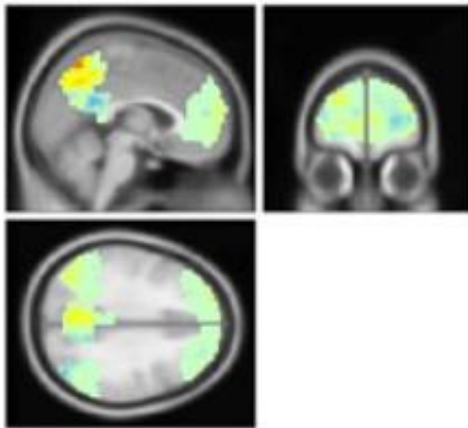


Fig 2. Reconstructed transaxial slices from ^{123}Xe -SPECT study in a group of patients with attention deficit disorder. Baseline study (left panel) shows characteristically decreased perfusion of central periventricular structures with relatively greater perfusion of the occipital neocortex. After 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).

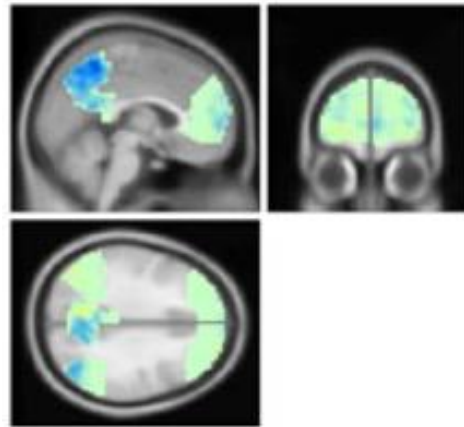
Medicins virkning på hjernen

Aktivitet i "dagdrømme" netværk

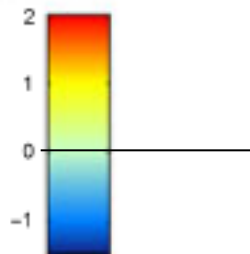
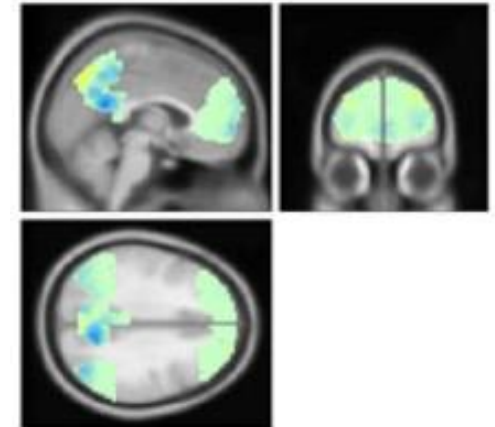
ADHD uden medicin



ADHD på medicin

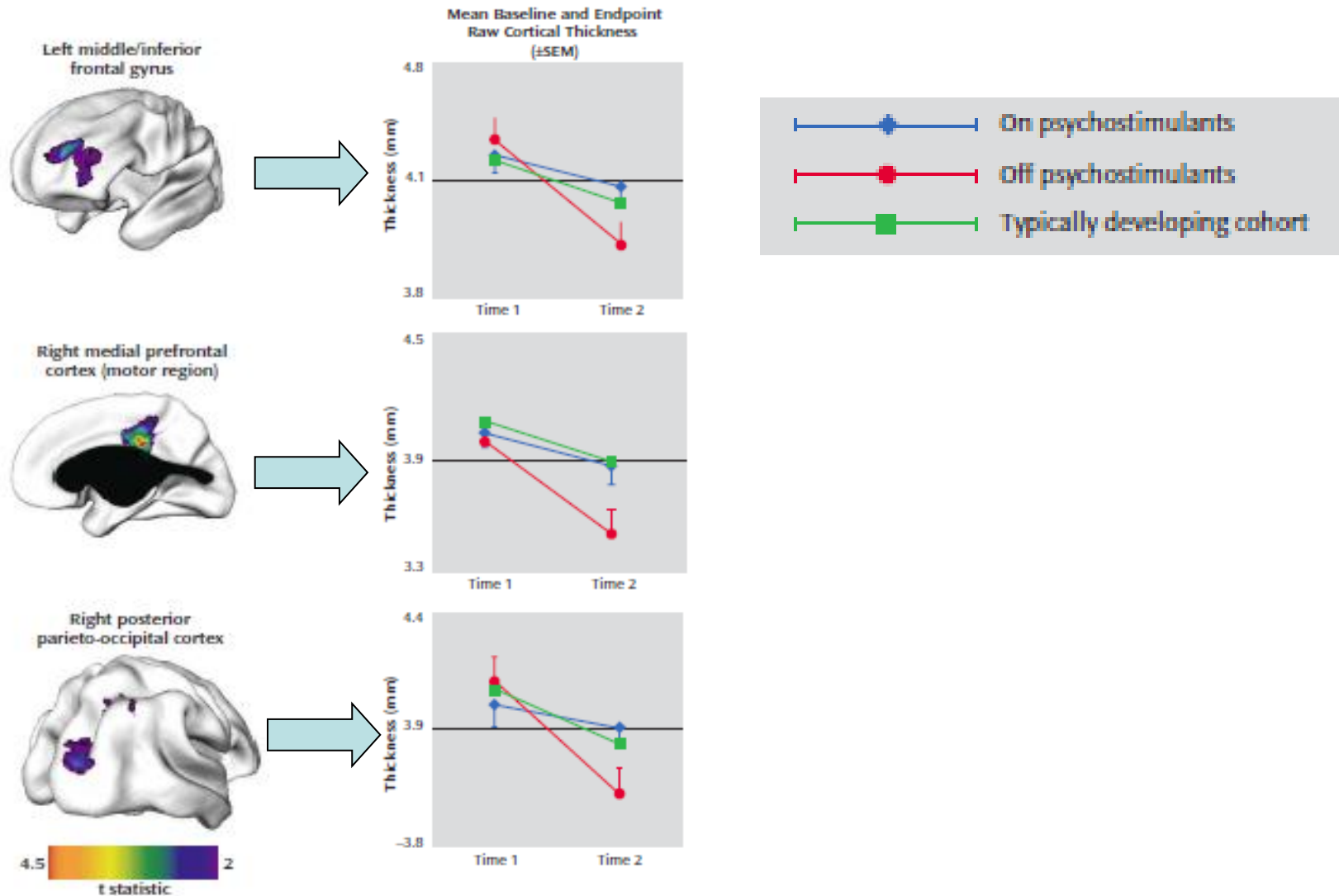


NT-Kontrolgr.



Liddle et al. (2010) Journal of Child Psychology and Psychiatry

Hvad med langtidseffekten?



Shaw et al. (2009). Am J. of Psychiatry.

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 (4,6 x)
- Økonomiske vanskeligheder
- Kan ikke gennemføre uddannelse
- Kan ikke holde på job (3 x)
- Kan ikke komme ud af misbrug (3-8x)
- Kriminalitet (>2,5 x)
- Alenemor/uønsket gravid i ung alder (42 x)
- Livet er kaos
- Selvskadende adfærd
- Angst, depression, OCD (85% får anden lidelse)
- Spiseforstyrrelser
- Lavt selvværd
- Stress
- Ensomhed
- Søvnforstyrrelser
- Problemer med temperament

Giv det tid !

- Det tager tid, at vænne sig til en rolig hjerne
- Det tager tid, at lære nye måder at leve livet på



Efter et døgn's behandling

”Jeg mærker en fantastisk ro indvendigt. Den indre motor er holdt op med at køre, og jeg har for første gang i mit liv sovet natten igennem og er vågnet udhvilet om morgenen.”

40-årig ufaglært gift mand

Efter en måneds behandling

”Jeg har stadigvæk roen indvendigt. Nu kan jeg sidde ned med familien et helt måltid igennem. Jeg kan koncentrere mig om en hel film på TV, avisen bliver læst, og jeg har sågar åbnet en bog.

Der er kommet mere glæde i mit liv, og min selvtillid er vokset flere hundrede procent, fordi flere ting er begyndt at lykkes for mig.”

40-årig ufaglært gift mand

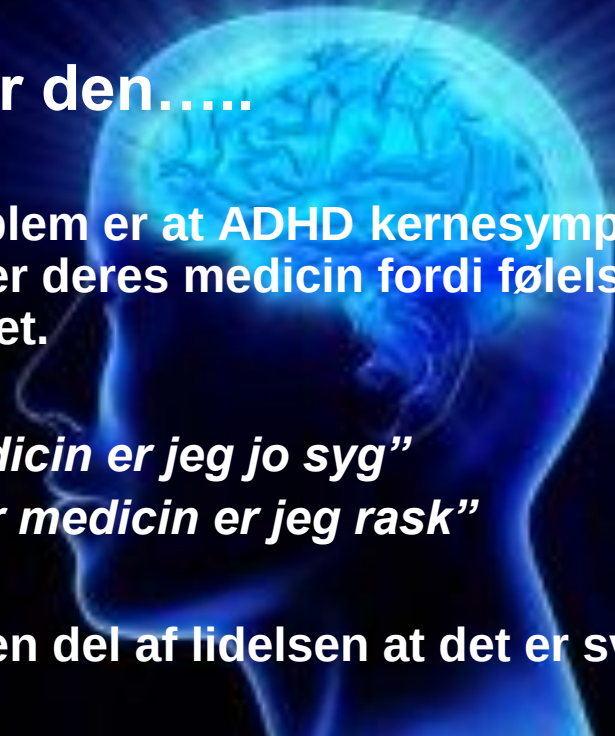
Efter en måneds behandling

”Mit voksenliv er først startet nu. Jeg er i ’voksenlære’. Jeg oplever mere glæde i dagligdagen, og har for første gang fået en fremtid.”

28-årig enlig kvinde



Medicinen virker

A glowing blue brain is shown inside a human head silhouette. The brain is emitting bright blue light rays that radiate outwards, creating a halo effect. The background is dark, making the glowing brain stand out.

Hvis man tager den.....

Det største problem er at ADHD kernesymptomerne betyder at mange ikke tager deres medicin fordi følelserne dominerer og der tænkes kortsigtet.

"hvis jeg tager medicin er jeg jo syg"

"hvis jeg ikke tager medicin er jeg rask"

PROBLEM: Det er en del af lidelsen at det er svært at tage sin medicin.

Samarbejd med din psykiater, og vær fleksibel...

ADHD

-hos voksne

Sådan kan ADHD opleves

- Konstant følelse af rastløshed
- Ubehag, når der ikke foregår noget interessant
- Bliver distraheret af uvedkommende tanker
- Glemmer aftaler og tid
- Handler pludseligt og uoverlagt
- Svært at beherske følelser, især ved modgang og frustration
- Kommer let i konflikt med kolleger og familie
- Har en følelse af, ikke at nå det man skal
- Hverdagen er anstrengende, man orker ikke det man burde, fordi det kræver ekstra overvejelse

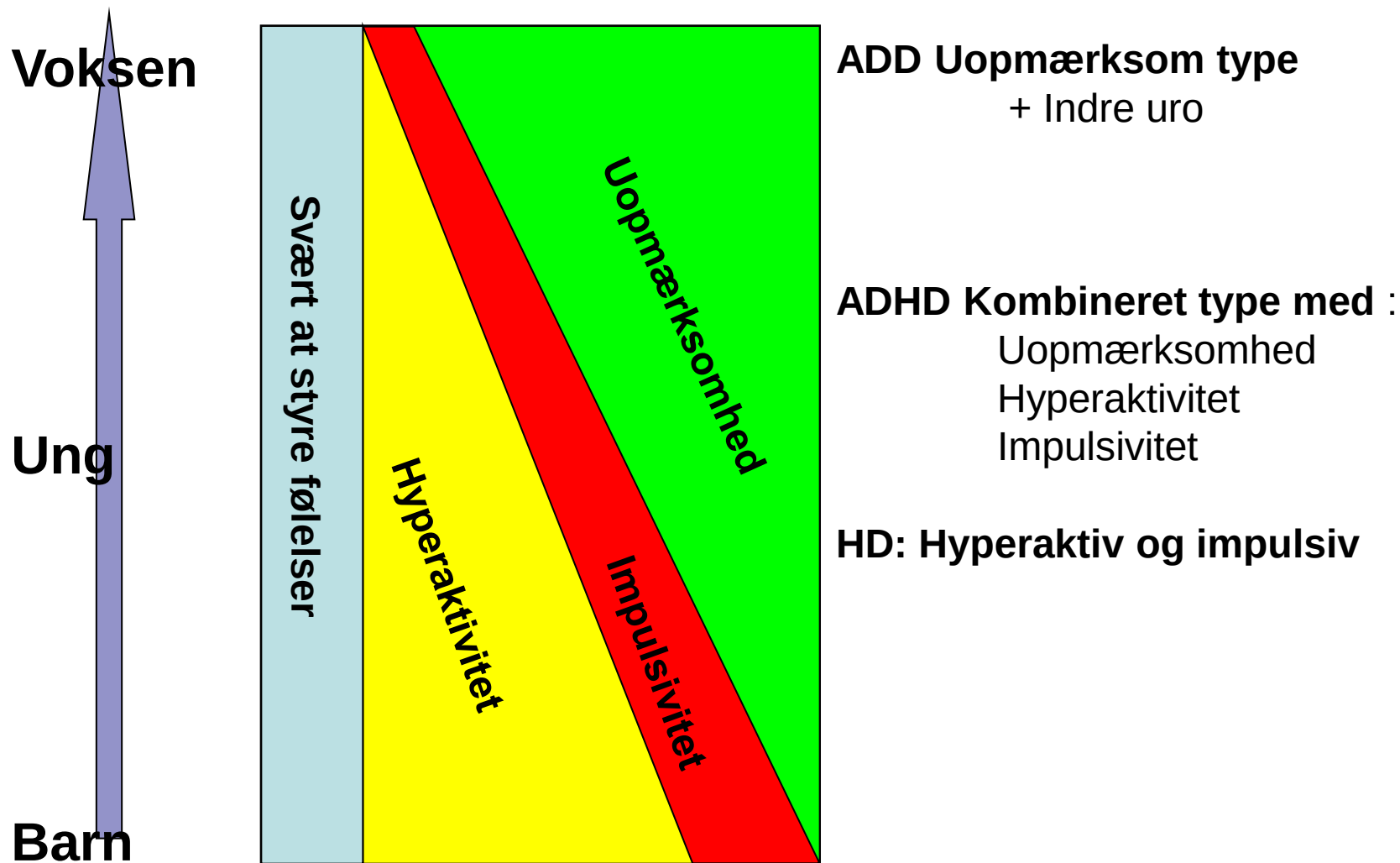
Sådan kan ADHD opleves forts.

- Længere tid om at færdiggøre opgaver
- Får ikke lavet det man egentlig burde lave
- Dagdrømmeri
- Overarbejder/overaktiv for at undgå rolige stunder
- Opmærksomheden kan "fanges" af fx TV og PC
- Det er svært at skifte mellem opgaver
- Svært at slappe af

ADHD i hjemmet

- Hjemmet er kaotisk og rodet
- Impulsive indkøb
- Ting bliver væk fordi de ikke har faste pladser
- Man bruger meget tid på, at lede efter ting
- Det er svært at have hele familien samlet
- Problemer opstår ved måltider
- Svært at løse konflikter

Symptomerne gennem livet

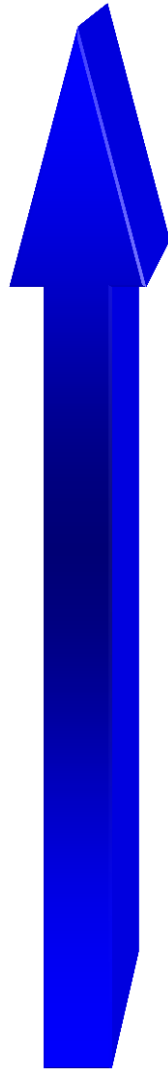


ADHD fra barn til voksen

Voksen

Ung

Barn



- Problemer i parforhold
- Arbejdsløshed / pengeproblemer
- Trafikulykker
- Lovovertrædelser
- Risiko adfærd
- Misbrug
- Selvskadende adfærd/cutting
- Angst, depression, tics, OCD
- Spiseforstyrrelser
- Rygning & Alkohol
- Lavt selvværd
- Dårlige familierelationer
- Skole & kammeratproblemer
- Ulykker & skader
- Stress i familie eller institution
- Genetisk sårbarhed

Opmærksomhed

5 typer:

- Selektiv opmærksomhed
- Fleksibel opmærksomhed
- Vedholdende opmærksomhed/koncentration
- Samtidig/delt opmærksomhed
- Arbejdshukommelsen

Opmærksomhed hos voksne

- Hyppige skift mellem at være opmærksom og uopmærksom
- Har svært ved at opretholde opmærksomhed om fx læse eller papirarbejde
- Er dårlig til at disponere tiden
- Har svært ved at færdiggøre opgaver / koncentrere sig
- Overspringshandlinger
- Bliver let distraheret og glemsom
- Mister og glemmer hvor ting er lagt
- Føler sig groggy og sløv om morgenen
- Svært ved at planlægge
- Opfatter ikke instruktioner
- Mister let overblik
- Vanskeligheder med indre "FOR-IMOD" dialog.
- Vanskeligheder med indre "FØRST-SÅ" dialog

"Fona"- effekten



"Fona"- effekten



Hyperaktivitet hos voksne

- Indre rastløshed og uro (ydre hos børn)
- Piller med hænder, rystende fødder, skifter stilling
- Trives bedst i selvvalgt aktivt arbejde
- Virker overvældende i selskab med andre
- Taler umådeholdent og upassende (om sig selv)
- Afbryder og er frembrusende
- Er højrøstet
- Svært at sidde stille når det kræves
- Svært at være tilpas aktiv i fritidsaktiviteter

Impulsivitet hos voksne

- Er følsom og bliver let irritabel / vred
- Afbryder og svarer på spørgsmål for tidligt
- Skifter job impulsivt
- Svært at vente på tur
- Kører for hurtigt, og forårsager ofte trafikulykker
- Ryger og har overdrevet kaffeforbrug (stimulerer dopaminsystemet)
- Får ikke tænkt før der handles
- Her og nu behovsstyret
- Følelser styrer tanker

Mere end 75% har andre vanskeligheder

I gennemsnit 3 andre lidelser

- Misbrug (selvmedicinering fx hash virker beroligende)
- Tendens til afhængighed
- Angst
- Depression
- Vinterdepression (øget søvnbehov, øget appetit - især kuldydrat, vægtøgning)
- Bipolar affektiv sindslidelse
- Selvmordstanker
- Tvangstanker og tvangshandlinger
- Personlighedsforstyrrelser
- Autisme / Aspergers syndrom
- Læse og indlæringsvanskeligheder
- Søvnforstyrrelser (bytter om på døgnrytmen)
- Stress
- Tics
- Tourettes syndrom
- Lavt selvværd
- "Udsættelsestvang"

Kvinder

- Ofte skjult lidelse pga. manglende hyperaktivitet = sen diagnose
- Symptomer forværres under menstruation
- Mange kvinder har det bedst under graviditet
- Piger/kvinder har muligvis behov for højere doser pga. forhøjet omsætning af medicinen
- Fare for uønsket graviditet
- Mange skiftende sexpartnere
- Skamfølelse (hændelser i puberteten & kønsrolle)
- Medicinens virkning kan påvirkes (op/ned) af menstruation
- Kontakt lægen/psykiater så snart du ved du er blevet gravid
- Lavt selvværd
- Meget følsom
- Angst og depression (ofte før ADHD diagnosen)
- Selvskadende adfærd, for at dulme indre smerte
- Spiseforstyrrelser
- Arbejder hårdt for at skjule problemer, men det bliver sværere med stigende krav fra skole og omgivelser
- Bipolar affektiv sindslidelse (mani og depression)

Positive ting ved ADHD

- Tør udforske nye muligheder
- Innovator
- God til at få "peak" oplevelser
- Kan opsluges
- Kan kombinere tanker og se nye sammenhænge
- Handlingsorienteret og risikovillig
- Tænker alternativt "ud af boksen"
- Humoristisk
- Festens midtpunkt
- Social
- Spontan
- Energisk
- Kan få store positive følelser
- Elsker fysisk aktivitet

Socialt 1

- Kan opfattes som genstridig og vanskelig at samarbejde med
- Risiko for kriminalitet og fængselsophold
- Mislykkede parforhold
- Her og nu orienteret
- Tendens til **sort-hvid** tænkning
- Humørsvingninger
- Følsom for krænkelser, og reagerer på krænkelser ved at krænke den anden
- Kan blive upopulære
- Kommer let i konflikter "*Ups I did it again*"

Socialt 2

- Svært at se egen andel i konflikter, men lettere at se andres handlinger
- Løser konflikter ved at være ligeglade
- Ekstremt loyale overfor rigtige venner
- Ser ikke nonverbale tegn fra andre
- Kan udmatte andre (talepres, aktivitet, nye emner)
- Tendens til følelsesmæssig overreaktion
- Vanskeligheder med kommunikation (misforstået og misforstår)
- Fare for ensomhed
- Voksne med ADHD udmattes ofte i selskab med andre mennesker

Forældreskab 1

- 43-57% af børn til forældre med ADHD får også ADHD
- 47% af børnene får diagnosen oppositionel adfærdsforstyrrelse
- 34% af børnene får depression eller angst symptomer
- Høj grad af stress hos forældre
- Ryg ikke mens du er gravid (>10 cigaretter/dag giver 18-60% øget risiko for hyperaktiv / uopmærksom adfærd)

Forældreskab 2

- Få hjælp til dine egne vanskeligheder først
- Styrk et positivt forhold til barnet ved at lave rare rolige ting sammen
- Få et roligt og forudsigeligt hjemmeliv med faste ritualer (spisning, praktiske gøremål, aktiviteter)
- Opstil klare regler
- Ros barnet ofte og straks
- Vær konsekvent med regler og ros
- Forsøg at forudse problemsituationer
- Vær afslappet
- Vær opmærksom på at institutions- og skoleliv stresser barnet
- Sørg for gode sovevaner og gode spisevaner uden for meget sukker
- Opsøg professionel vejledning og social støtte
- Forsøg ikke at være perfekt

Beskæftigelse og uddannelse 1

- Ofte for sent til aftaler = stress
- Rod
- Ting bliver væk
- Svært at prioritere
- Svært at planlægge
- Pludselige indskydelser (tale og handling)
- Sort-hvid tænkning ved uenigheder
- Underpræsterer i forhold til intelligens og baggrund

Beskæftigelse og uddannelse 2

- Impulsivitet kan medføre at personen påtager sig for store opgaver
- Hopper fra opgave til opgave
- Får ikke gennemført og afsluttet opgaver
- Mundtlige beskeder glemmes ofte (aftal skriftlige beskeder)
- Overspringshandlinger
- Keder sig efter 2-3 måneder

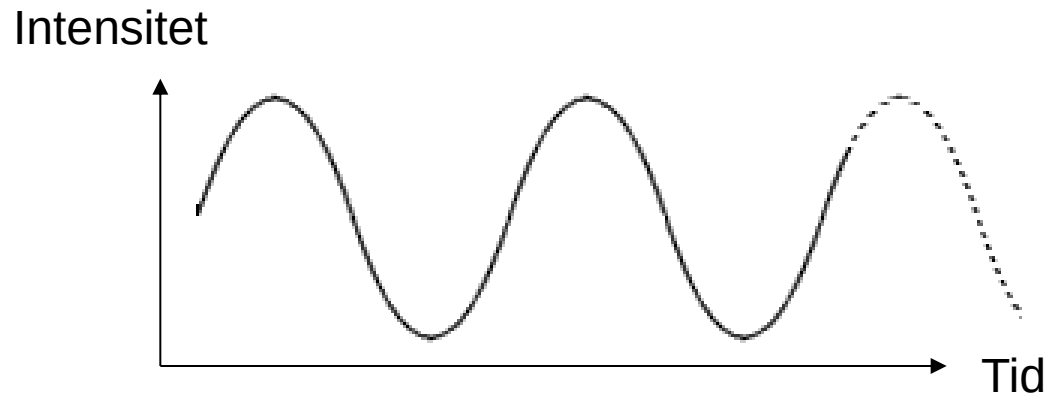
Beskæftigelse og uddannelse 3

Person

Job

Styrker / svagheder	matches med	Jobbets krav
Stress tolerance	==>	Stress belastning
Interesse	==>	Indhold
Følsomhed for støj mm.	==>	Fysiske omgivelser
Behov for struktur	==>	Struktur i arbejdet
Evne til at arbejde hurtigt	==>	Produktivitets krav
Selvværd	==>	Behov for ros og opmuntring
Afledelighed	==>	Fjern forstyrrelser

For meget, og så for lidt...

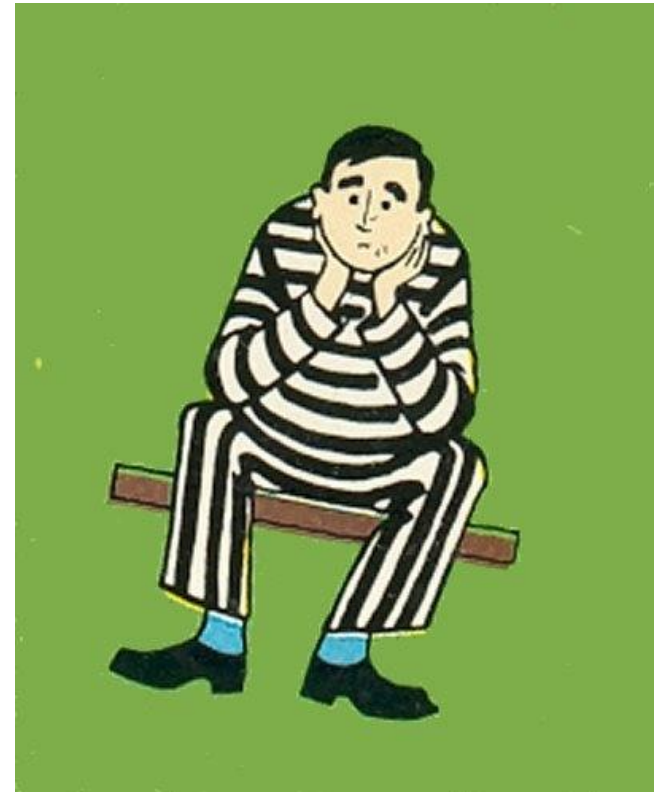


Ugeskema-app



Enten rodet og impulsiv -

- Ubetænksomhed
- Mange projekter, men ingen gøres færdig
- Hastige handlinger
- Misbruget skal betales



-eller kompensering som "*the Marine type*"

- Altid orden på alt
- Overdreven focus på kalender, aftaler, orden og ryddelighed



Indre styrker

- Fokus på at få kontrol over livet
- Nej til sort-hvid tænkning (selvom det tager stressen her og nu)
- Motivation
- Målorienteret
- Vedholdenhed
- Fleksibilitet og kreativitet
- Optimisme
- Se på styrker
- Er motiveret for at løse problemer konstruktivt (problemlister, kalender, notesbog)
- Laver en ting ad gangen

Ydre styrker

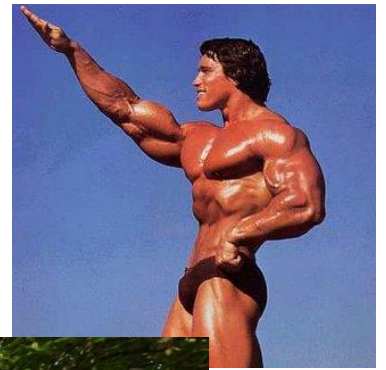
- Finde den rette beskæftigelse
- Opsøger social støtte og hjælp fra andre (det kan give ro at være sammen med andre + letter humør)
- Mentor
- Anvender kalender
- Anvender notesbog og skriver opgaver ned og løser dem skridt for skridt
- Whiteboard med ugedage
- Mobiltlf. Alarm
- Sluk radio mm.
- Tager sin medicin

Tangles



<http://www.jb-cps.dk/>

Giv opmærksomheds- "musklen" en pause



Funktionsniveau forringes ved stress

1. Forringes ved øgede krav fx:

- Sidde stille i skolen
- Projektopgaver i skolen
- Øgede krav til selvstændighed med alder
- Uddannelseskrav
- Tempokrav
- Øget ansvar for egen social adfærd

2. Forringes ved livsovergange fx:

- Børnehave→skole
- Skole→ungdomsuddannelse/arbejde/kontanthjælp
- Forældres skilsmisse
- Flytte hjemmefra
- Kærester
- Parforhold
- Blive forældre

Hjælpemidler

- Mobil / Smartphone
- Kalender
- Notesbog
- Medicinæske med alarm
- Kugledyner
- Tænd – sluk ure
- Wake-up light
- Diktafon
- White-board med ugedage

Copingstrategier der bør undgås

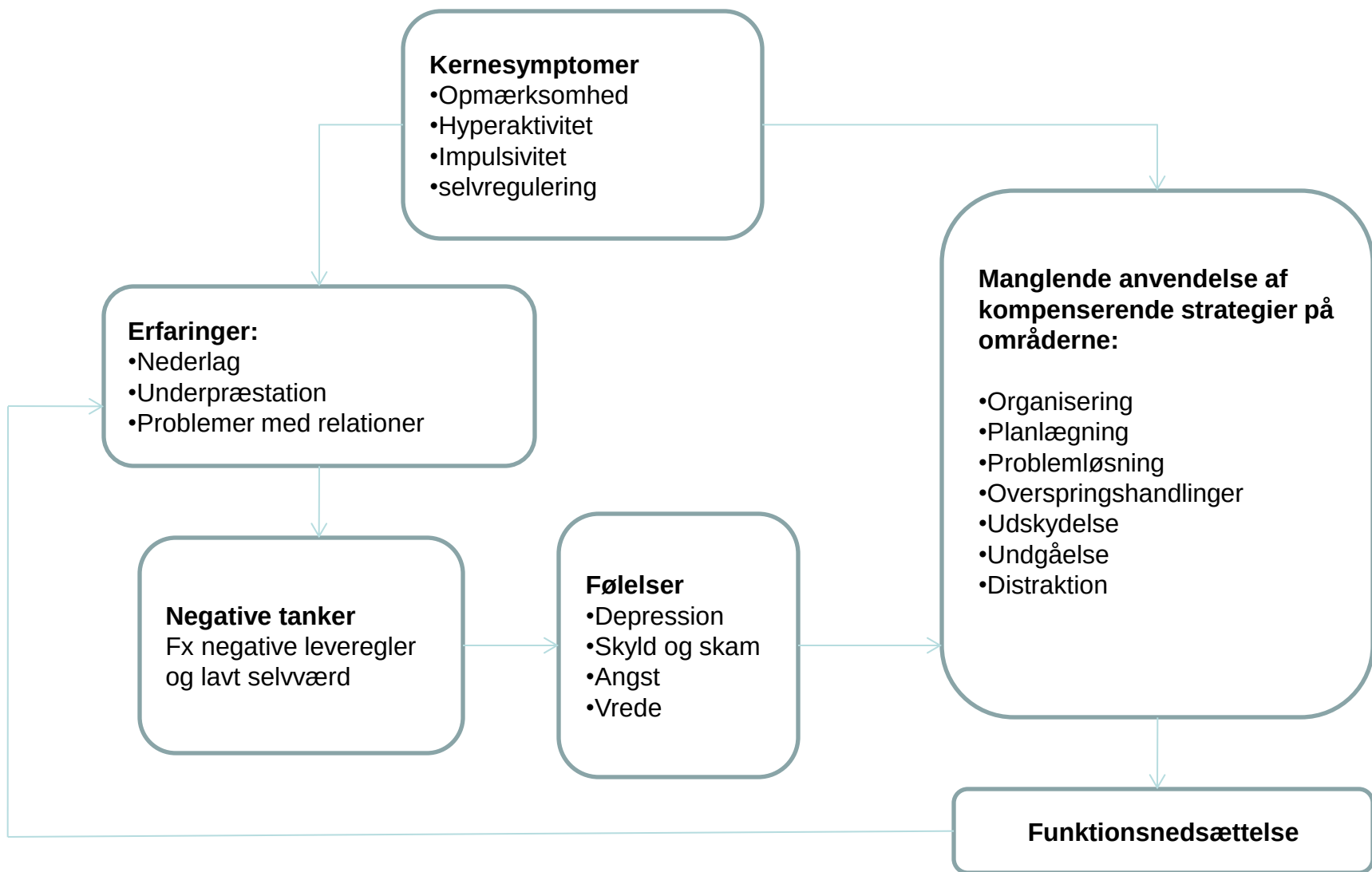
- Konfrontation
- Undgåelse / overspringshandlinger / *"false business"*
- Udskydelse
- Uplanlagt/impulsiv problemløsning (bliver ofte for følelsesmæssig voldsom)
- Manglende fleksibilitet
- "Lone wolf" strategier (snak med andre for at undgå sort-hvid tænkning)

Psykoterapi 1

- Oplysning om lidelsen
- Aktiv læring af nye færdigheder (kalender mm.)
- Træning af færdigheder hjemme
- Kognitiv adfærdsterapi (selvværd, negative tanker)
- Individuelle samtaler om konkrete problemer
- Og ikke mindst erfaringsudveksling

Mål: Bedre livskvalitet

Model af ADHD

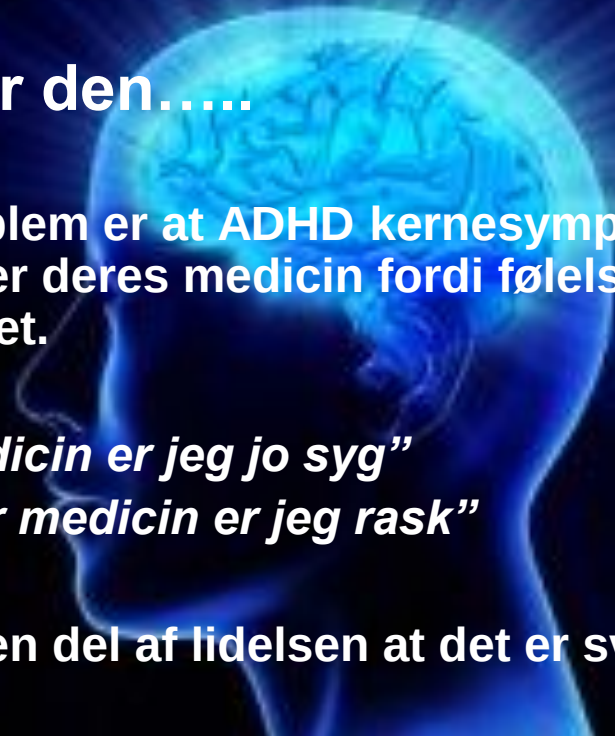




ADHD



Medicinen virker

A glowing blue brain is shown inside a human head silhouette. The brain is emitting bright blue light rays that radiate outwards, creating a halo effect. The background is dark, making the glowing brain stand out.

Hvis man tager den.....

Det største problem er at ADHD kernesymptomerne betyder at mange ikke tager deres medicin fordi følelserne dominerer og der tænkes kortsigtet.

"hvis jeg tager medicin er jeg jo syg"

"hvis jeg ikke tager medicin er jeg rask"

PROBLEM: Det er en del af lidelsen at det er svært at tage sin medicin.

Samarbejd med din psykiater, og vær fleksibel...

Spørgsmål
og
Snak