

ADHD

DU ER HVERKEN DUM
ELLER UBEGAVET

Akaareqatigiitta
Lad os alle udvise gensidig tolerance



Udarbejdet af Styregruppen for
Folkeoplysningsprojektet om psykisk sygdom i Grønland i 2021
– Et samarbejde mellem Psykiatrisk Område,
Sugisaaq og Psykiatrifonden

Hvad er ADHD/ADD?

ADHD er en forkortelse for "Attention Deficit Hyperactive Disorder", dvs. en lidelse med forstyrrelse i opmærksomhed og hyperaktivitet.

På dansk kaldes ADHD "Hyper kinetisk forstyrrelse".

Mennesker med ADHD har en biologisk forstyrrelse i de dele af hjernen, som styrer opmærksomhed, fysisk aktivitet og impulsivitet. Det betyder, at de har svært ved at koncentrere sig, fastholde opmærksomheden og de udsætter ofte opgaver. Mange er desuden hyperaktive og impulsive. Vanskelighederne er i en sådan grad, at det er en belastning for trivslen og for evnen til at fungere i forskellige sammenhænge.

ADD er en betegnelse for en bestemt type af ADHD. Bogstaverne står således for "Attention Deficit Disorder", hvilket vil sige en forstyrrelse af opmærksomheden, hvor H'et for hyperaktivitet er udeladt. ADD bruges således, når der overvejende eller udelukkende er tale om forstyrrelse af opmærksomheden, med andre ord "den stille ADHD".

Både børn, unge og voksne kan have ADHD/ADD. Forstyrrelsen er man formentlig født med og den kommer ofte til udtryk i løbet af barndommen og hos mange mennesker fortsætter lidelsen ind i voksenlivet. Desværre er der en del som først får konstateret lidelsen som voksne. Lidelsen kan medføre, at det kan være svært at gå i skole, have og bibeholde et arbejde og indgå i sociale relationer.

Typiske symptomer

De hyppigste symptomer på ADHD hos voksne:

Opmærksomhedsvanskeligheder:

- Svært ved at tage sig sammen, bliver ved med at udsætte opgaver.
- Svært ved at prioritere opgaver ud fra deres vigtighed. Begynder med det sjove og udsætter det kedelige, især dem der involverer papirarbejde, regninger og blanketter.
- Svært ved at forudse hvilke konsekvenser ens handlinger kan have.
- Udskyder eller undgår opgaver der kræver overblik eller planlægning.
- Mangel på opfølgning af pludselige indskydelser og får ikke afsluttet opgaver.
- Udtrættes så koncentrationen efter 15-20 min samtale aftager.

Impulsivitet:

- Får mange nye ideer og reagerer impulsivt kognitivt følelsesmæssigt og seksuelt.
- Taler for meget og for højt og fortæller om meget personlige ting i situationer, hvor det ikke er passende.
- Tager unødvendige chancer, har risik adfærd og håber at "det nok går".
- Utålmodig når man f.eks. skal vente i kø i et supermarked eller i trafikken.
- Svært ved at organisere hverdagen, følger pludselige indskydelser (økonomi, indkøb).
- Reagerer følelsesmæssigt og uforudsigeligt og har vanskeligheder med at regulere sine reaktioner.
- Hurtig etablering af venner og bekendte, men har svært ved at holde fast i disse relationer i længere tid.
- Tager pludselig og nogle gange uhensigtsmæssige beslutninger (dropper job, uddannelse, kærester, behandling).

Hyperaktivitet:

- Rastløshed, indre uro, tankekaos
- Motorisk uro, f.eks. af hænder og fødder.
- Svært ved at sætte tempoet ned og slappe af.
- Svært ved at sidde på det samme sted i mere end 30 min.
Uro i kroppen tiltager.

Hvordan udvikler sygdommen sig?

ADHD/ADD viser sig ofte i 5-6 års alderen. Desværre er der stadig børn, hvor at lidelsen ikke bliver opdaget og børnene bliver betragtet som adfærdsvanskelige, dovne eller dumme. Nogle mennesker får først konstateret lidelsen som voksne. Den fysiske hyperaktivitet, som kan ses hos børn aftager typisk med årene. Der er mange som lærer at kompensere, så de kan fungere indenfor normale rammer. Vanskelighederne kommer ofte frem i forbindelse med større ændringer i hverdagen, hvor der bliver stillet nye krav. Dette kunne f.eks. være i forbindelse med start på ny uddannelse, jobskifte eller flytning.

Flere end 85% med ADHD-lidelsen har mindst en anden psykisk lidelse på samme tid og derfor kan symptomerne på ADHD blive overset.

Livet med ADHD/ADD

Når man har ADHD/ADD flyver tankerne uden man egentlig får tænkt en tanke til ende og uden at man kan holde fokus. Man bliver nemt forstyrret, afledt af larm og uro eller noget man ser og man kommer nemt til at gøre noget andet, end det der egentlig var planlagt. Man bliver urolig og begynder at larme, snakke og bevæge sig rundt. Meget ofte bliver man betragtet som sløv og uengageret og dette fører ofte til skæld ud eller konflikter, især hvis andre tror man opfører sig sådan med vilje.

Samtidig har nogle med lidelsen svært ved at læse andre og derfor kan det komme som en overraskelse, at andre mennesker bliver irriteret på én. Desuden kan dette også betyde, at man har svært ved at se tingene fra andres perspektiv.

Mennesker med ADHD/ADD har det svært i større sociale sammenhænge. Det viser sig bl.a. ved at de har svært ved at holde koncentrationen og følge med i samtaler. Måske taler man for meget eller mangler situationsfornemmelse. Til gengæld er man tit god under 4 øjne, hvor der ikke er andre stimuli end den samtale man har med en anden. Lidelsen medfører som regel også, at man ikke kan styre sine impulser. Man kommer nemt til at handle inden man når at tænke sig om eller gør noget uovervejede, som man efterfølgende kommer til at fortryde.

Mange med lidelsen svinger følelsesmæssigt, er ligefrem ustabile og bliver let vrede eller kede af det. Det kan føre til mange konflikter og skænderier, men det kan også føre til farlige situationer, hvor man uovervejnet tager for mange chancer.

For unge som har lidelsen, kan det komme til udtryk ved f.eks. at køre for hurtigt i bil, eksperimentere med stoffer eller ryge ud i kriminalitet.

Mange mennesker med lidelsen er blevet irettesat, skældt ud, drillet eller mobbet gennem hele deres barndom og ungdom. Mange føler sig forkerte og mislykkedes og det kan forværre problemerne og føre til angst eller en adfærdsforstyrrelse. Det er også almindeligt, at personer med ADHD/ADD har indlæringsvanskeligheder, som ofte giver dem faglige udfordringer i skolen. Koncentrationsproblemerne gør, at det er svært for dem at lære noget nyt og skabe overblik, hvilket igen kan føre til dårligt skole/uddannelsesforløb og lavt selvværd.

ADHD/ADD

Lidelsen kan ændre sig med alderen. Mange voksne oplever, at hyperaktiviteten bliver mindre, men hos nogle varer den hele livet. Oftest erstattes hyperaktiviteten af en indre uro og rastløshed. Mange voksne med lidelsen har problemer med at komme til tiden, overholde aftaler samt planlægge og færdiggøre opgaver på et studie eller arbejde. Statistikken viser også, at voksne med lidelsen har kortere uddannelse, lavere indkomst, kortere ansættelser og hyppigere jobskifte en andre. Samtidig er der en større risiko for at komme ud i kriminalitet og undersøgelser har vist, at en ud af fire indsatte i fængsler har lidelsen.

Behandling

En tidlig diagnose og hjælp er altafgørende for, at personer med lidelsen ikke kommer ind i negative mønstre med sine omgivelser eller måske får problemer med angst og depression. Jo tidligere man kommer i behandling, jo bedre muligheder er der for at forebygge andre psykiske lidelser.

Hos voksne personer med lidelsen er medicin oftest centralt i behandlingen. Hos børn er psykoterapi nogle gange første valg i behandlingen, men dette afhænger helt af, hvor hårdt barnet er ramt.

Behandlingen bør omfatte psykoedukation, lær din lidelse at kende

En vigtig del af behandlingen er, at man lærer, hvad det vil sige at have lidelsen ADHD samt at man lærer sin sygdom at kende for at blive bedre til at håndtere den. Dette kaldes psykoedukation.

Psykoterapi:

Psykoterapien er ofte i form af en såkaldt adfærdsterapi, men desværre er behandlingsresultaterne alene ved denne behandling nedslående.

Medicinsk behandling

I Danmark og Grønland findes følgende typer af ADHD/ADD-medicin:

- Methylphenidat (Ritalin/Motiron. Concerta)
Findes som kapsler i forskellige depotformuleringer og nogle er korttidsvirkende og andre har en virkningstid på 6-10 timer. Mange voksne patienter har behov for at få medicin 2-3 gange dagligt, selvom der bliver givet depot udgaven af medicinen. Methylphenidat virker på den måde, at koncentrationen af signalstoffet Dopamin øges i hjernen, hvilket har en positiv effekt på koncentrationsevnen, det reducerer hyperaktiviteten og impulsiviteten. Udover virkningen på disse symptomer, har patienter der er i behandling for ADHD også en mindre risiko for udvikling af misbrug. De almindeligste bivirkninger er nedsat appetit, mundtørhed, øget puls og blodtryk. Dosis bestemmes ud fra effekt og bivirkninger, den anbefalede dosis er gennemsnitlig 60-80 mg daglig, i nogle tilfælde er højere dosis nødvendig.
- Lis-Dexsamphetamine (Elvanse).
Dette præparat øger også produktionen af signalstoffet Dopamin i hjernen og det ser ud til, at hos nogle patienter er der en bedre virkning på dette præparat. Bivirkninger er de samme som ved Methylphenidat, nedsat appetit, mundtørhed, øget puls og blodtryk. Elvanse findes i doser 20, 30, 40, 50, 60 og 70 mg kapsler og man begynder altid med laveste dosis og doserer op efter effekt og bivirkninger.

- Atomoxitin (Strattera). Dette er et præparat med en hel anden virkningsmekanisme end Methylphenidat eller Elvanse. Det har dog samme virkning på signalstoffet Dopamin i hjernen. Man anbefaler at trappe behandlingen med Strattera langsomt op over en periode på uger, for at nedsætte hyppigheden af bivirkninger. Hos voksne begynder man ofte med 18 eller 25 mg daglig, dosis øges hver en til to uger. Nogle gange ses det, at enkelte patienter først får fuld virkning af behandlingen efter 8-10 ugers. De mest almindelige bivirkninger er kvalme, mavesmerter, nedsat appetit, forstoppelse, træthed, svimmelhed samt stigning af puls og blodtryk.

Hvor længe skal man behandles for sin ADHD/ADD?

Lidelsen er formentlig er livslang hos patienterne. Derfor er det vigtigt at behandlingen foregår over en længere periode således, at man i denne periode er i stand til at opøve andre rutiner og andre reaktionsmønstre. Nogle patienter ønsker at være uden den medicinske behandling og nogle kan klare det, hvorimod andre får tilbagefald af symptomerne og behandlingen må igen iværksættes.

Misbrug

Mange mennesker med lidelsen ADHD/ADD har et misbrug af centralstimulerende stoffer så som hash og alkohol. Det er en selvmedicinering, idet disse mennesker oplever, at deres symptomer dæmpes og det er udholdeligt at være i egen krop vha. de centralstimulerende stoffer.

Under den rette behandling er det almindeligt, at behovet for at selvmedicinere sig bliver mindre og mindre og for nogle stopper behovet fuldstændigt.

Når man er i behandling for lidelsen ADHD/ADD, kan man leve en helt normal tilværelse. Man bliver ikke et andet menneske, man bliver sig selv uden ADHD/ADD-symptomer.

SUNDHEDSVÆSENET:

| Sted | Akutnummer kl. 8-16 | Efter kl. 16 |
|------------------|---------------------|--------------|
| Asiaat | 89 22 11 | 89 22 11 |
| Ilulissat | 94 32 11 | 94 32 11 |
| Ittoqqortoormiit | 99 10 11 | 34 47 08 |
| Kangaatsiaq | 89 43 00 | 89 22 11 |
| Maniitsoq | 81 32 11 | 81 32 11 |
| Nanortalik | 61 32 11 | 61 32 11 |
| Narsaq | 66 12 11 | 66 12 11 |
| Nuuk | 344 112 | 344 112 |
| Paamiut | 68 12 11 | 68 12 11 |
| Qaqortoq | 64 22 11 | 64 22 11 |
| Qasigiannugit | 91 12 11 | 89 22 11 |
| Qeqertarsuaq | 92 12 11 | 89 22 11 |
| Qaanaq | 97 10 11 | 94 32 11 |
| Sisimiut | 86 42 11 | 86 42 11 |
| Tasiilaq | 98 12 11 | 98 12 11 |
| Upernavik | 96 12 11 | 96 12 11 |
| Uummannaq | 95 12 11 | 95 12 11 |

POLITI: 70 14 48

TUSAANNGA: 80 11 80 / SMS 1899

| | |
|--------------------------|----------|
| Kommune Qeqertalik | 70 19 00 |
| Qeqqata Kommunia | 70 21 00 |
| Kommuneqarfik Sermersooq | 36 70 00 |
| Avannaata Kommunia | 70 18 00 |
| Kommune Kujalleq | 70 41 00 |



DU KAN OGSÅ KONTAKTE:

Sugisaq · Foreningen for sindslidende og deres pårørende sugisaq@sugisaq.gl

NIIK: Nunatsinni Inuit Innarluutillit Kattuffiat
Grønlandske handicaporganisationer
niik@niik.gl + niik.gl

Tilioq · Handicaptalsmandsinstitutionen:
info@tilioq.gl + tilioq.gl

Allorfik · rusmiddelbehandling:
allorfik.gl

LÆS MERE PÅ:

psykiatrifonden.dk + peqjik.gl + sind.dk



NunaFonden



NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND

