

A photograph of three young people outdoors. In the center, a young woman with blonde hair is smiling and looking towards the right. To her left, a young man with brown hair is wearing a camouflage jacket. To her right, a young woman with red hair is wearing a black and white striped jacket. The woman on the bicycle is wearing a black jacket with a fur-lined hood and black boots. The background is a blurred outdoor setting with a building and trees. A large, stylized pink graphic consisting of vertical bars of varying heights and shades of pink is overlaid on the center of the image.

FAKTA OM ADHD

ADHD NORGE

ADHD

ADHD står for Attention Deficit Hyperactivity Disorder. ADHD er en neurobiologisk utviklingsforstyrrelse med uttalt konsentrasjonssvikt, uro, rastløshet og impulsivitet. ADHD omtales som en tilstand og ikke en sykdom.

Årsaker til ADHD

Genetiske faktorer er av stor betydning for utvikling av ADHD. Undersøkelser viser at komplikasjoner under svangerskap og fødsel kan gi økt risiko for utvikling av ADHD. Studier viser at samspillet mellom genetiske faktorer og miljøfaktorer virker inn.

ADHD kan deles inn i tre undergrupper:

- ADHD hovedsakelig hyperaktiv/impulsiv type
- ADHD kombinert type, dvs. uoppmerksom, impulsiv og hyperaktiv
- ADHD hovedsakelig uoppmerksom type (tidl. ADD)

Hyperaktivitet:

- Vansker med å sitte stille
- Uro i hender og føtter
- Rastløshet og indre uro

Impulsivitet:

- Klarer ikke å vente på tur
- Avbryter eller forstyrrer andre
- Handler uten å tenke seg om
- Hos voksne kan impulsivitet vise seg som vansker med å styre penger eller å gjennomføre vanlig arbeid

Konsentrasjonsproblemer:

- Vansker med å gjennomføre og organisere oppgaver
- Stadig skifte fra en aktivitet til en annen
- Utfordringer med å følge instruksjoner
- Distraheres lett

Utredning av ADHD gjøres i spesialisthelsetjenesten. For at diagnosen skal kunne stilles, skal symptomene ha vart i minst seks måneder. Symptomene skal ha oppstått før 12-årsalder, skape betydelige vansker og vise seg i ulike situasjoner. Eventuelle tilleggsvansker skal også vurderes.

De fleste som får en ADHD-diagnose, har ADHD kombinert type. Det vil si at de har betydelige vansker med både hyperaktivitet, impulsivitet og oppmerksomhet.

Hvor vanlig er ADHD?

Undersøkelser viser at 3–5 % av barn og unge under 18 år har ADHD. Flere gutter enn jenter får ADHD, forholdstallet er 4:1. Omtrent halvparten av dem som har diagnosen som barn, har ADHD i voksen alder. I voksen alder er det ca. 2–3 % med diagnosen, og forskjellen mellom kjønnene er mindre.

Vanskene kan arte seg forskjellig, og det er stor variasjon i alvorlighetsgrad. I førskolealder ses gjerne høyt aktivitetsnivå og impulsivitet, som kan gi utslag i konflikter og utfordringer i lek med andre. Fra skolealder ser man i tillegg konsentrasjonsvansker som fører til problemer med å følge med i timene og få gjennomført oppgaver. Hos ungdom og voksne er konsentrasjonsproblemer og impulsivitet ofte de mest fremtredende symptomene. Hyperaktiviteten avtar gjerne når man nærmer seg puberteten.

Hvilke tilleggsvansker er mest vanlige?

Ca. 2/3 av dem som har ADHD, har minst én betydelig tilleggsvanske.

De vanligste er:

- Atferdsforstyrrelse
- Lærevansker
- Motoriske vansker
- Språkvansker
- Tourettes syndrom, tics
- Angst
- Depresjon
- Søvnvansker

Hva kan gjøres?

Grundig kartlegging og diagnostisering er grunnleggende for å tilpasse behandling og tiltak når man får en ADHD-diagnose. Dette kan bl.a. gjelde:

- Informasjon om ADHD
- Tilrettelegging av undervisning og/eller arbeid
- Informasjon og veiledning til deg som har ADHD og dine nærmeste/pårørende
- Behandling med medisiner
- Støtte- og avlastningstiltak

Hvor kan jeg få hjelp?

Hvis du er barn eller ungdom:

Vurdering av ADHD starter ofte i samarbeid mellom foreldre, fastlege, helsesøster, skole og PPT (pedagogisk-psykologisk tjeneste).

For diagnostisering må du henvises til spesialisthelsetjenesten, vanligvis BUP (barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk).

Hvis du er over 18 år:

Vurdering av ADHD skjer i samråd med og med henvisning fra fastlegen til DPS (distriktpsikiatrisk senter).

ADHD Norge

ADHD Norge er en landsdekkende, frivillig organisasjon for mennesker med ADHD og deres pårørende.

ADHD Norges visjon er at alle som har ADHD skal ha muligheter til å utnytte sine ressurser og leve et godt liv.