

# Ung med ADHD

Det här faktabladet är skrivet till dig som är ung och har diagnosen ADHD. Har det hänt att någon har klagat på dig när du har haft svårt för att koncentrera dig? Förstod han eller hon inte hur mycket du kämpar? Läs det här faktabladet så kanske du kan förklara för andra så att de förstår lite bättre. Det är bra både för dig och för andra omkring dig att veta vad ADHD är och hur det kan påverka vardagen.

## Vad är ADHD?

ADHD är en förkortning av Attention Deficit Hyperactivity Disorder och huvudsymtomen är:

1. Uppmärksamhetsproblem
2. Hyperaktivitet
3. Impulsivitet

ADHD är en funktionsnedsättning som gör att det är svårt att koncentrera sig och att ha lagom mycket energi när något ska göras. Vissa tonåringar med ADHD är ofta hyperaktiva och impulsiva.

Ungefär en tredjedel av dem som har fått diagnosen ADHD har en variant som brukar kallas ”ADD” eller ”ADHD med huvudsakligen bristande uppmärksamhet”. Att koncentrera sig är svårt och aktivitetsnivån är ibland så låg att det är jobbigt att komma igång och göra saker. Tonåringar med ADD är mindre hyperaktiva och impulsiva än tonåringar med ADHD.

## ADHD i tonåren

När kraven ökar i högstadiet och gymnasiet kan många tonåringar med ADHD känna sig stressade. Lärarna förväntar sig att man ska klara mer och mer på egen hand. Samtidigt kan man bli irriterad på sina föräldrar om de försöker att hjälpa till.

Många tonåringar med ADHD har svårt att somna på kvällen fast de verkligen vill sova. På morgonen har de svårt för att vakna och på dagen är de trötta. Att sova för lite gör att det blir ännu jobbigare att gå i skolan och att jobba med skolarbete hemma efter skolan.



### 1. Uppmärksamhetsproblem

När du ska koncentrera dig ska du hålla kvar uppmärksamheten på det du håller på med. Du ska fokusera och inte börja tänka på annat eller bli störd av det som händer runt omkring dig. Just det här kan vara väldigt jobbigt om du har ADHD. Tvingas du att koncentrera dig på något tråkigt kan du bli trött och rastlösheten kan komma krypande.

Du har säkert mycket lättare för att koncentrera dig på något som är roligt. Är det tillräckligt intressant kanske du till och med blir hyperfokuserad så att du inte märker vad som händer runt omkring dig.

### 2. Hyperaktivitet

ADHD betyder inte att du alltid är hyperaktiv. Ibland kan det vara precis tvärtom. Energin räcker inte för att göra saker fast du verkligen vill det. Problemet vid ADHD är just att du har svårt att reglera din aktivitetsnivå så att den blir ”lagom” hög eller låg. Du har antingen för mycket eller för lite energi för det du ska göra. Under samma dag kan du pendla mellan att vara energisk och trött. Känner du igen det?

Att hålla sig stilla kräver stor koncentrationsförmåga och energi för en person med ADHD. Ett sätt att höja vakenheten är att byta till mer intressanta aktiviteter eller att röra på sig. Koncentrationsförmågan blir bättre när du till exempel kollar din telefon, vickar på foten, gungar på stolen och sitter och ritlar under en lektion. Det här kan missförstås av personer i omgivningen som kanske tror att du är ointresserad.

### **3. Impulsivitet**

Impulsiviteten kan innebära att man gör saker så snabbt att man inte hinner reflektera över konsekvenserna. Att vara impulsiv och snabb kan vara bra ibland, men det finns också en risk att man skapar problem för sig själv och andra. Man kan göra eller säga saker som man inte har tänkt igenom, t. ex göra impulsiva köp eller skriva saker på internet som man sedan ångrar.

### **Hur vanligt är ADHD?**

Forskning om ADHD pågår över hela världen och de flesta experter är överens om att ungefär 3-6 % av alla skolelever har ADHD. ADHD finns i alla länder och kulturer. ADHD har antagligen alltid funnits, men det är först på senare år som man har börjat bli bra på att upptäcka det.

### **Diagnosen ADHD**

Många ungdomar har funderingar över vad diagnosen ADHD innebär och vad man ska ha en diagnos till. Diagnosen ställs först när en person har så stora koncentrationssvårigheter att det ställer till med stora problem, till exempel i skolan, hemma eller med kompisar. Den ställs för att öka förståelsen för problemen och för att man ska kunna hitta strategier för att göra livet lättare. Men det är minst lika viktigt att upptäcka sina styrkor så att man kan utveckla och bygga vidare på dem.

Diagnosen ADHD ställs av läkare och psykologer på t.ex. BUP. Det finns inget enkelt test som visar om man har ADHD, utan en noggrann utredning behöver göras. Utredningen går till så att både du själv och vuxna i din närhet, som föräldrar och skolpersonal, blir intervjuade. Du får också göra olika tester och uppgifter. Efter utredningen är det viktigt att du själv, föräldrar och skolpersonal får information om vad utredningen visar.



## ADHD är bara en liten del av dig

Ungdomar med ADHD är olika varandra, precis som alla andra ungdomar. Vissa är musikaliska, en del älskar att idrotta, andra gillar att spela dataspel och några är duktiga på att rita och teckna. ADHD betyder *inte* att man är mindre intelligent!

## ADHD hos flickor



Det är fler pojkar än flickor som får diagnosen ADHD. En anledning till det kan vara att vuxna har lättare att känna igen ADHD hos pojkar än hos flickor.

Många flickor med ADHD är mindre stökiga än pojkarna och stör inte lika mycket till exempel i klassrummet. Istället försöker de kanske dölja sina svårigheter och tar hjälp av kamrater. Det är också vanligt att flickor lägger mycket av sin energi på att hjälpa vänner, istället för att tänka på sig själva. Många flickor får förståelse och hjälp för sina svårigheter betydligt senare än pojkarna.

## Vad beror ADHD på?

Experter på området är överens om att ADHD är en medfödd funktionsnedsättning. Ärftlighet spelar en stor roll och man känner ofta igen dragen hos familjemedlemmar eller släktingar.

Forskning har visat att hjärnan fungerar på ett lite annorlunda sätt hos personer med ADHD jämfört med andra. När nervceller kommunicerar med varandra använder de olika så kallade signalämnen. Hos personer med ADHD går inte signalerna fram så effektivt som de borde, särskilt i de främre delarna av hjärnan. De signalsubstanser det främst handlar om är dopamin och noradrenalin. Dopamin är viktigt för att hjärnans belöningssystem ska fungera. Det här gör att det blir extra svårt att koncentrera sig, särskilt på sådant som är tråkigt. När du gör något roligt ökar du halten av dopamin och du kan koncentrera dig lättare. Hjärnans sätt att fungera kan även göra att det är besvärligt att planera och organisera saker man vill göra. Detta brukar kallas ”exekutiva svårigheter”.

ADHD beror inte på uppväxtmiljön, dålig uppfostran eller svåra upplevelser i barndomen, men miljön kan påverka hur din ADHD utvecklas. Det är därför viktigt att personer i din närhet känner till och har förståelse för dina svårigheter så att rätt stöd kan ges.

## Andra vanliga problem

Det är inte ovanligt att ungdomar med ADHD känner sig nedstämnda och oroliga. Har man ett humör som ofta går upp och ner kan man ha det jobbigt. Man kan hamna i konflikter med föräldrar och kanske även med kamrater.

Om du ofta är orolig eller ledsen är det viktigt att du får hjälp så att du kan må bättre. Att inte må bra är inget du ska vänja dig vid. Försök att berätta hur du mår för någon vuxen som du litar på.

Flera neuropsykiatriska (=som har att göra med hjärnans sätt att fungera) funktions-nedsättningar kan finnas samtidigt. Man kan till exempel ha ADHD och dyslexi samtidigt eller ADHD och autismspektrumtillstånd, AST.

## Det finns hjälp att få

Man kan inte bota ADHD, men det finns många sätt att minska problemen.

Du har rätt att få hjälp i skolan, om du behöver det, så att du kan komma till din rätt. Lärarna behöver ha kunskap om ADHD. Hjälp med planeringen av ditt skolarbete och tydlig information om läxor och prov kan vara till stor nytta.

Det finns mediciner som ökar koncentrationsförmågan och minskar överaktiviteten och impulsiviteten. Medicinering ska alltid kombineras med andra stödåtgärder, som information och utbildning till föräldrar, lärare och andra personer i ditt nätverk. Medicinen kan ha vissa biverkningar och måste därför följas upp noggrant.



## Går det över?

Ibland blir ADHD-symtomen annorlunda eller lättare ju äldre man blir. Barn med ADHD är ofta väldigt aktiva fysiskt, medan ungdomar och vuxna med ADHD istället känner en inre stress och otålighet, som inte alltid syns utanpå. Hyperaktiviteten minskar med åldern, även om uppmärksamhetsproblemen ofta finns kvar. Många lär sig att handskas med sina svårigheter och hittar strategier för att få vardagen att fungera. Ungefär hälften av dem som fått ADHD-diagnos som barn uppfyller kriterierna för diagnosen även som vuxna.

## **Styrkor och intressen**

Ungdomar med ADHD har intressen, talanger och begåvningar precis som alla ungdomar. Det kan vara bra att förklara för andra att du har lättare att koncentrera dig på sådant som du tycker är roligt och intressant, men att du kan behöva hjälp med annat. Då kan du lättare bygga på dina styrkor och utveckla dem.

## **För dig som vill veta mer om ADHD**

Mer information om ADHD finns på:

[www.habilitering.nu/adhd-center](http://www.habilitering.nu/adhd-center) och  
[www.sjalvhalppavagen.se](http://www.sjalvhalppavagen.se)

