

## Athyglisbrestur og konur

Taugaröskunin athyglisbrestur með/án ofvirkni (ADHD) hefur töluvert verið til umfjöllunar í samfélaginu undanfarin ár. Yfirleitt er fjallað um röskunina á drengjum og miklu algengara er að drengir fái greiningu og meðferð í framhaldi af henni en stúlkur. Strákarnir trufla kennslu og ofvirkni þeirra, eirðarleysi og einbeitingarskortur fer ekki fram hjá neinum. Þess vegna bregst kerfið fljótt við.

Það þýðir þó ekki að stúlkur séu ekki með þessa röskun. Margt bendir til þess að þær séu mun stærri hluti þessa hóps en hingað til hefur verið álitid og hjá þeim er athyglisbrestur án ofvirkni kannski algengastur.

Gæti dóttirin verið með athyglisbrest?

Er stúlkan „strákastelpa“, dreymir dagdrauma eða talar út í eitt? Allt gæti þetta verið vísbending um athyglisbrest. Lítum nánar á þessi einkenni.

Ofvirkar stelpur eru oft strákastelpur, alltaf á ferðinni og taka þátt í leikjum bræðra sinna og annarra stráka. Þær klifra, hlaupa og sparka en hafa lítinn áhuga á „stelpuleikjum“. Þær eru þó oft samvinnuþýðar á heimili og leggja oft hart að sér í náminu. Þær skrifa gjarnan illa og eru óskipulagðar en foreldrum og kennurum kemur ekki athyglisbrestur í hug, einungis agaleysi og áhugaleysi gagnvart námi.

Stelpur með athyglisbrest án ofvirkni leggjast oft í dagdrauma en ekki er tekið eftir óvirkni þeirra í skólanum því þær trufla ekki aðra. Þær eru gleymnar og óskipulagðar og hafa áhyggjur af óunnum verkefnum þegar að skiladegi kemur en geta þó ekki náð að ljúka þeim nema þeim sé haldið við efnið. Stundum eru þær angistarfullar og þunglyndar og oft taldar ekki vera eins vel gefnar og þær í raun eru.

Sumar stúlkur búa við blöndu af ofvirkni og vanvirkni sem brýst oft fram í því að tala út í eitt, t.d. í tímum. Þær eiga erfitt með að hafa hemil á sér þrátt fyrir (endurteknar) áminningar. Þær trufla aðra og eiga erfitt með að einbeita sér að því að segja t.d. frá söguþræði kvikmyndar eða öðru sem þær reyna að miðla til annarra. Þær taka oft forystu og eru spennandi félagar en erfiðir, stundum uppreisnargjarnar og þeim hættir til áhættuhegðunar á unglingsárum.

Erfitt getur verið að gera sér grein fyrir hvort vel gefin stúlka er með athyglisbrest eða ekki fyrr en lengra kemur í skólakerfinu og vandinn fer að hafa mikil áhrif á frammistöðuna. Þær detta oft út úr frjálsu námi, t.d. tónlistarnámi sem krefst mikils sjálfsaga, og það og aðrir ósigrar draga úr þeim kjark þannig að þær fara að líta á sig sem hæfileikalítið undirmálsfólk.

Gátlisti um hvort dóttir geti verið með athyglisbrest:

- Ég á erfitt með að ljúka verkefnum í tímum.
- Ég dreymi dagdrauma í tímum.
- Þótt ég reyni að hlusta get ég ekki einbeitt mér.
- Ég gleymi heimaverkefnum og tilkynningum heima.
- Ég á erfitt með að fara að fyrirmælum kennarans.

- \_\_\_ Hugurinn fer á flakk þegar ég les.
- \_\_\_ Ég á erfitt með að ljúka verkefnum og ritgerðum.
- \_\_\_ Ég vinn oft verkefni á síðustu stundu og skila þeim of seint.
- \_\_\_ Ég gleymi að taka með réttar bækur að heiman.
- \_\_\_ Ég reiðist miklu fyrr en vinkonur mínar.
- \_\_\_ Stundum finnst mér ég ekki vera góð í neinu.
- \_\_\_ Ég kem oft of seint.
- \_\_\_ Ég á erfitt með að einbeita mér innan um fólk.
- \_\_\_ Foreldrar mínir og kennarar segja að ég leggi mig ekki nóg fram.
- \_\_\_ Mér er strítt á því að ég sé viðutan.
- \_\_\_ Mér finnst ég vera öðruvísi en hinar stelpurnar.
- \_\_\_ Ég gleymi tímanum.
- \_\_\_ Mikil óreiða er í skólatöskunni minni.
- \_\_\_ Allt er á rúi og stúi í herberginu mínu.

Tvö dæmi um athyglisbrest á unglingsárum

Hér verða tekin tvö dæmi af fullorðnum konum sem sjálfar lýsa því hvernig þeim leið á unglingsárum. Gelgjuskeiðið er öllum erfitt en þegar athyglisbrestur bætist við magnast bæði vandinn og streitan.

María segir: „Kennararnir mínir þekktu mig ekki því ég sagði aldrei orð í skólanum. Ég var dauðhrædd við próf og þoldi ekki að vinna verkefni eða lesa heima. Ég frestaði öllu eins og ég gat. Ég átti aldrei kærasta. Hinum krökkunum var ekki illa við mig en ég er viss um að ég mæti á endurfundasamkomu myndi enginn þekkja mig. Ég var mjög taugaveikluð en það versnaði um allan helming rétt áður en ég fékk blæðingar.“

Lára segir: „Ég var stjórnlaus á unglingsárum. Ég var vel gefin en hræðilegur nemandi og fleygði mér út í djammið til að bæta upp allt það sem ég var slök í. Ég var uppreisnargjörn og reið, lét mig hverfa að heiman á kvöldin og laug í sífellu. Ég gat ekki sofið um nætur og var dauðþreytt allan daginn í skólanum. Ástandið var þó verst í fyrirtíðaspennunni. Mér var skítsama um skólann.“

Reynsla þessara tveggja kvenna er að mörgu leyti ólík en þær áttu þó það sameiginlegt að þjáast af slæmri fyrirtíðaspennu. Hormónasveiflur á unglingsárum hafa mjög slæm áhrif á stúlkur með athyglisbrest. Þær eiga líka oft í vandræðum með félagslega þáttinn.

Hvað er til ráða?

Nauðsynlegt er að koma sér upp „þöglu svæði“ í lífinu og að læra sem fyrst að ná tökum á streitunni. Gott er að draga sig í hlé um sinn eftir mikið tilfinningaflæði og æsing.

Foreldrar verða að gagnrýna sem minnst. Þótt stúlkurnar séu oft háværar og uppreisnargjarnar þjáast þær yfirleitt af feimni og lélegu sjálfsmati. Heimilið er þeim nauðsyn til að safna kjarki og kröftum eftir ósigra dagsins og þar gegna jákvæðir foreldrar mikilvægu hlutverki.

Stúlkum með athyglisbrest finnast þær oft ekki vera góðar í neinu og skipulagsleysi og hvatvísi leiðir oft til slakra einkunna. Þær skortir líka úthald til

að þjálfar sig og ná færni á einhverju ákveðnu sviði, jafnvel þótt áhugi sé fyrir hendi og því er nauðsynlegt að hjálpa þeim, hvetja og hrósa. Það verða oft þáttaskil í lífi unglingsstúlku með athyglisbrest þegar hún nær góðum tókum á einhverju áhugaverðu.

Það þarf að fræða þá sem næstir standa um athyglisbrestinn og hvaða áhrif hann hefur. Ef fullorðin kona glímir við vandann þarf hún að fræða eiginmann sinn. Hann gæti tekið nærri sér draslaraskap og annað sem konan „á að bera ábyrgð á“ og haldið að henni sé bara alveg sama.

Það þarf að læra að forðast aðstæður þar sem reynslan sýnir að allt getur farið á annan endann.

Nauðsynlegt er að geta tekið sér hvíld áður en konan er útkeyrð og þannig að það ekki þurfi allt of mikið skipulag og nöldur til. Þannig er hægt að komast hjá kulnun.

Þetta er bara brot af því efni sem er að finna um konur og athyglisbrest. Á heimasíðunni [www.advance.com](http://www.advance.com) er að finna fjöldamargt um þetta efni og er áhugasömum eindregið bent á að kynna sér hana nánar.

Matthías Kristiansen tók saman