

# KAFLI 1

## STUTT YFIRLIT YFIR MARGVÍSLEGA ÞÆTTI STÝRIFÆRNI

Misjafnt er hvaða þætti stýrifærni hinir ýmsu sérfræðingar leggja áherslu á. Sjálfum finnst mér einna nákvæmust og þar með gagnlegust kenning Russells Barkleys um að hæfileikinn að halda aftur af sér sé skertur hjá fólki með ADHD og mín eigin kenning sem liggur til grundvallar verkefnabókinni á rætur að rekja til hans. Kenning Barkleys er mjög nákvæm, áhrifamikil og inniheldur mun ýtarlegri upplýsingar en fólk þarf almennt á að halda til að takast á við daglegt líf. Ég vel því að draga fram þá þætti sem líklegir eru til að koma þér að gagni frá degi til dags. Ekki einungis til að útskýra hvers vegna þér getur reynst erfitt að framkvæma eitt og annað, heldur líka til að undirbúa jarðveginn fyrir þær áhrifaríku aðferðir til lausnar sem fjallað verður um.

### Stýrifærnin þróast með aldrinum

Stýrifærnin heldur áfram að þróast eftir því sem heilinn þroskast. Eftir því sem taugungarnir eflast og mynda ný tengsl í heilanum, þróum við með okkur alls kyns færni. Allt frá því að skríða og tala yfir til óhlutbundinnar hugsunar. Almennt séð hefur fullorðið fólk betri færni en börn vegna þess að heilinn heldur áfram að þroskast fram á fertugsaldur.

Líkt og flest álíka ferli, stjórnast þroskaferlið af samspili erfða- og umhverfisþátta. Erfðavísar veita okkur ýmsar forsendur sem reynslan mótar svo frekar. Tengsl ADHD og erfða eru mikil og er reyndar sú röskun tengd andlegri heilsu sem helst erfist. Hæfileikar af ýmsu tagi liggja í fjölskyldum (til dæmis færni í íþróttum eða gott tóneyra) og erfðafræðilegir þættir hafa jafnframt áhrif á þá taugunga sem tengjast stýrifærni og ADHD.

Þú ert ekki með ADHD vegna þess að foreldrar þínir stóðu sig ekki og reyndar er fátt sem foreldrarnir hefðu getað gert til að draga úr þínum ADHD einkennum. Það eina sem þú gætir í raun kennt foreldrunum um eru erfðavísarnir sem þú fékkst í vöggugjöf, en ef þú átt börn er kannski skynsamlegt að forðast þá umræðu.

### Samantekt yfir helstu þætti stýrifærni

Ég hef tekið saman stutt yfirlit yfir helstu þætti stýrifærni sem fjallað verður um í bókinni. Vonandi nýtist það til að efla skilninginn á þessum oft óræðu hugtökum og tengja þau þínu daglega lífi. Mikil áhersla er lögð á verklega þætti í æfingunum en staðgóð þekking á kenningunni mun hins vegar hjálpa síðar meir.

**Vinnsluminni:** *Skammtímaminni* eða *RAM heilans* (kafla 6): Við nýtum okkur stöðugt vinnsluminnið til að hafa í huga það sem var að gerast, tengja það langtímaminninu og hugsa fram í tímann. Vinnsluminnið og athyglin vinna náið saman þar sem vinnsluminnið geymir það sem athyglin beinist að þá stundina. Fólk með ADHD er oft með skert vinnsluminni sem aftur leiðir til ýmissa erfiðleika í daglegu lífi.

## FYRRI HLUTI AÐ UNDIRBÚA JARÐVEGINN

**Tímaskyn:** *Er klukkan í alvöru orðin fimm?* (Kaffi 5). Fólk með ADHD á erfitt með að fylgjast með hvað tímanum líður og skipuleggja sig í samræmi við það. Nokkuð sem skiptir miklu í hröðum heimi nútímans. Fyrir vikið eyðir það allt of löngum tíma í sumt en vanáætlað tíma fyrir annað. Þetta er einmitt ástæða vel þekkts vanda fólks með ADHD hvað varðar tímastjórnun og að mæta tímanlega.

**Að muna eftir að muna:** *Tímasetningin er málið* (Kaffi 8). Í amstri dagsins þurfum við að muna ótal smáatriði (og líka mikilvæg), til dæmis símtöl og stefnumót eða að halda áfram með eitthvað eftir að hafa orðið fyrir truflun. Fólk með ADHD á í miklum erfiðleikum með að minna sjálf sig tímanlega á verkefni, gleymir þeim oft algjörlega eða man ekki eftir þeim fyrr en það er um seinann.

**Tilfinningastjórnun:** *Að finna fyrir tilfinningum án þess að bregðast við* (Kaffi 9). Fólk með ADHD hefur tilhneigingu til að finna sterkar fyrir og tjá tilfinningar heitar en aðrir og lætur um leið frekar stjórnast af eigin tilfinningum. Þetta hefur jafnframt áhrif á getu þess til að sjá út fyrir augnablikið og eigin tilfinningar eða taka sjónarmið annarra með í reikninginn.

**Virkjun sjálfins:** *Að hefja verkefni og ljúka því svo* (Kaffi 10). Allir verða að beita ákveðnum viljastyrk til þess að hefjast handa þegar kemur að leiðinlegu verkefni, en fólk með ADHD á ennþá erfiðara með þetta en aðrir. Fyrir vikið frestar það slíkum verkefnum út í hið óendanlega eða þar til nær útrunninn skilafrestur neyðir viðkomandi til þess að hefjast handa.

**Eftirhyggja og forsjálni:** *Að nota fortíð og framtíð til leiðsagnar hér og nú* (Kaffi 11). Við nýtum okkur lærdóma frá fyrri reynslu til að taka betri ákvörðun næst. Við hugsum líka fram í tímann, metum mögulega útkomu mismunandi aðgerða til að velja þá aðgerð sem líklegust er til að skila jákvæðri útkomu. Fólk með ADHD hættir til að bregðast hratt við því sem er hér og nú en gefur sér hvorki tíma til að vega og meta reynslu fortíðar né mögulegar afleiðingar til framtíðar.

Við getum valið að nálgast mál á tiltekinn máta en margir þættir stýrifærni eru þó ómeðvitaðir, til dæmis öndunin. Ef þú sérð barn tala sig í gegnum erfitt verkefni er það í raun að færa stýrifærni í orð, til dæmis með því að endurtaka í lágum hljóðum það sem á að gera eða gefa sér vísbendingar á meðan verkefnið er framkvæmt. Með tímanum gerist þetta sjálfkrafa og við þurfum ekki að hugsa mikið um hvað við framkvæmum, en stundum koma upp krefjandi aðstæður þar sem við verðum mjög meðvitund um hvernig við beitum stýrifærninni.

Ég tala stundum um einstaka þætti stýrifærni en víxlverkun milli ólíkra þátta er sífelld og mörkin á milli þátta óljós. Eyddu ekki tímanum í að íhuga hvaða þætti stýrifærni er um að ræða hverju sinni. Markmið þessarar bókar er að auka skilning þinn á stýrifærni og gera þér kleift að beita henni betur í daglegu lífi og þá er stundum í lagi að einfalda hlutina örlítið.

## Hömlun viðbragða: Fyrsta skrefið er að stoppa!

Það undarlega við stýrifærni er að fólk með ADHD kann vel að notfæra sér hana – nema þegar það gerir það ekki. Reyndar er þessi þversögn eitt höfuðeinkenni ADHD (ef einhver á öllum stundum í vandræðum með stýrifærni er ólíklegt að ADHD hafi nokkuð með málið að gera). En hvað útskýrir þá að fólk með ADHD standi sig aðra stundina mjög vel, en klúðri svo einhverju sáraeinföldu?

## STUTT YFIRLIT YFIR MARGVÍSLEGA ÞÆTTI STÝRIFÆRNI

Hér kemur til sögunnar kenning Barkleys um hæfileikann að halda aftur af sér. Einfaldar lífverur bregðast sjálfkrafa við ytra áreiti en menn geta haft hemil á sjálfvirkum viðbrögðum undir slíku áreiti (eða áreiti frá eigin innri veröld hugsana og tilfinninga). Þessi lykilhæfileiki, að geta staldrað við eitt andartak, gefur fólki færi á að íhuga mismunandi viðbrögð og velja svo fýsilegasta kostinn í stöðunni. Þetta gerist yfirleitt á sekúndubroti. Sem dæmi má nefna þá nær ómeðvituðu ákvörðun að líta ekki upp þótt einhver missi penna þegar maður er á kafi í tölvunni (hunsa truflun) eða að bíða með að bregðast við orðum annarra þar til þeir hafa lokið máli sínu (að forðast hvatvísa truflun).

Lykillinn að góðri ákvörðun er þetta stutta hlé, þar sem það gefur stýrifærni tíma til þess að sinna sínu hlutverki. Á örstuttu augnabliki milli áreitis og viðbragðs tekur stýrifærni yfir. Fólk með ADHD á erfitt með að stoppa nógu lengi til að hlé myndist og þess vegna nýtir það sér ekki stýrifærni á jafn áreiðanlegan og skilvirknan hátt og aðrir. Það lætur truflast, gleymir, stekkur af stað án þess að gá fyrst o.s.frv. – öll þessi ADHD einkenni sem þú þekkir svo vel.

Þetta skýrir hvers vegna fólk með ADHD gerir ekki alltaf það sem það veit að það ætti að gera. Það á erfitt með að skapa það hlé sem er nauðsynlegt til að taka yfirvegaða ákvörðun og lætur því auðveldlega hrífast af öllu sem er í gangi umhverfis. Það á í erfiðleikum með að síá burtu allt ytra og innra áreiti og bregst því við „röngum“ atriðum. Sem dæmi má nefna að svara í símann og lenda í hrókasamræðum í stað þess að ferðbúast í tíma. Þetta gæti virst léleg dómgreind, en snýst þó frekar um að annað áreiti hafi of mikil áhrif á fólk með ADHD sem aftur leiðir til slæmrar ákvörðunar. En hér er ekki um dómgreindarleysi að ræða þar sem þessi snöggu viðbrögð voru ekki meðvituð ákvörðun og aldrei gafst tími til að beita dómgreindinni. Fyrir vikið er þessum ömurlegu spurningum: „Hvers vegna gerðirðu (ekki) ...“ gjarnan svarað á ósannfærandi máta: „Ég veit ekki, mér bara datt það ekki í hug.“ Sem reyndar er nokkuð rétt svar. Heilinn fékk ekki nógu langan umhugsunarfrest til þess að íhuga aðra möguleika.

Þeir einstaklingar sem glíma við erfiðleika tengda ADHD og hömlun viðbragða eru viðkvæmari fyrir áhrifum innra og ytra áreitis. Þess vegna byggjast margar aðferðir sem ætlað er að auka skilvirkni á að auka styrk æskilegs áreitis eða veikja óæskilegt áreiti þannig að fólk bregðist rétt við hverju sinni. Til dæmis með viðvörunarhljóði í símanum til að minnna á fund, sem aftur dregur athyglina frá því sem verið er að gera þá stundina.

Lyf (sem og CogMed þjálfun vinnsluminnis og mögulega taugaendursvörun, e. neurofeedback) hafa bein áhrif með því að auka getu heilans til að skapa þetta hlé og koma þannig í veg fyrir neikvæða útkomu. Þess vegna stóðar lítt að segja „leggðu harðar að þér“ því um leið er litið fram hjá þeim grundvallarvanda sem fólk með ADHD glímir við, að geta ekki búið til það hlé sem þarf til að leggja harðar að sér. Það er ekki ósvipað og að segja einhverjum sem þarf gleraugu að viðkomandi þurfi bara að leggja harðar að sér til að sjá betur. Þetta snýst um getu, ekki vilja. Það sem ruglar fólk í ríminu er að einstaklingur með ADHD hefur yfirleitt getuna til að framkvæma verkefnið (t.d. að greiða reikninga), en skortir grundvallarfærni til að skapa þetta nauðsynlega hlé og lýkur því ekki við verkið.

Við eigum eftir að kafa dýpra í stýrifærni og ég bið ykkur að hafa þetta hlé í huga, bæði á meðan umfjöllunin á sér stað og eins þegar æfingarnar eru gerðar, vegna þess að þar má finna ástæðu svo margra vandamála á sviði stýrifærinnar. Þess vegna skila þær aðferðir bestum árangri sem taka mið af þessu.

## FYRRI HLUTI AÐ UNDIRBÚA JARÐVEGINN

### Taugafræði og sálfræði

Ég geri gjarnan skýran mun á hegðun sem stýrist af taugafræðilegum þáttum annars vegar og hegðun sem stýrist af sálfræðilegum þáttum hins vegar. Í raun er vart hægt að skilja þetta tvennt að, en stundum getur reynst gagnlegt að skilgreina þetta sem ólíka þætti. ADHD má vissulega rekja að miklu leyti til taugafræðilegra þátta en um leið getur ADHD á langri lífsleið skapað ótal sálfræðilegar flækjur.

Hvað stýrifærni varðar finnst mér eðlilegt að flokka vinnsluminni, tímaskyn og langtímaminni sem taugafræðilega þætti þar sem hið sálfræðilega gegnir litlu hlutverki. Sálfræðilegt ástand okkar hefur mögulega einhver áhrif á beitingu stýrifærninnar en hún starfar þó að mestu án þess að við séum meðvitund um það.

Á hinn bóginn byggist tilfinningastjórnun, virkjun sjálfsins ásamt eftirhyggju og forsjálni á samspili sálfræðilegrar og taugafræðilegrar virkni. Ef einhverjum finnst hann til dæmis ávallt vera olnbogabarn í fjölskyldunni er líklegt að viðkomandi sýni ekki góða tilfinningalega sjálfstjórn þegar samskiptavandamál koma upp.

Allir þessir ólíku þættir stýrifærninnar eru vissulega flóknir. Ef þér finnst ganga þokkalega hvað þrjá fyrri þættina varðar en átt í umtalsverðum vandræðum með seinni þrjá, gæti reynst vel að skoða 3. kafla: Raunhæf hvatning og/eða 4. kafla: Að vinna sem teymi. Þetta á einkum við ef erfiðleikar þínir tengjast sumum einstaklingum meira en öðrum eða ákveðnum aðstæðum frekar en öðrum.

Ef til vill býrðu nú þegar yfir ýmsum lausnum en hlutirnir ganga samt ekki sem skyldi. Þá gæti verið vel þess virði að leita til sálfræðings til að átta sig betur á málunum. Ég held því engan veginn fram að sálfræðimeðferð geti læknað grundvallareinkenni ADHD en hún gæti komið að gagni við að draga úr neikvæðum afleiðingum. Gættu þess þó að finna einhvern með þekkingu á ADHD hjá fullorðnum. Vissulega getur tekið sinn tíma að finna einhvern sem kann sitt fag en það er vel þess virði.

## KAFLI 2

# HÁMARKSÁRANGUR HUGANS: NÝTTU SEM BEST ÞAÐ SEM ÞÚ HEFUR

Það er ýmislegt hægt að gera til að hámarka starfsemi heilans og stýrifærni hans. Stundum er ekki um sérstaka ADHD-meðferð að ræða heldur góð ráð sem henta öllum en annað beinist sérstaklega að einstaklingum með ADHD.

### Heilinn þinn

Heilinn er ótrúlega flókin vél sem ræður við flóknustu verkefni en líkt og með allar vélar ræðst frammistaða hans af hvernig hugsað er um hann. Þitt val hefur áhrif á hvort heilinn skilar hámarksafköstum. Hingað til hefur engin lækning fundist við ADHD (og virðist ekki í spilunum í nánustu framtíð), svo þetta snýst um að nýta til fullnustu þá færni sem þú býrð yfir og hámarka afköstin til að takast á við áskoranir lífsins. Þarna er ekki einungis átt við þá hluta heilans sem geta orðið fyrir áhrifum ADHD, heldur jafnframt allt annað sem heilinn gerir.

Þú getur hámarkað afköst heilans með því að gæta að eftirfarandi:

- **Andleg heilsa:** Kvíði og þunglyndi draga úr færni okkar til að leysa úr vandamálum og draga úr lífsgleði. Þess vegna er mikilvægt að meðhöndla andlega vanlíðan
- **Líkamleg heilsa:** Almennt heilbrigði hefur áhrif á frammistöðu heilans. Farðu vel með þig, láttu athuga hvers vegna þú finnur til sársauka og verkja og farðu reglubundið til læknis.
- **Svefn:** Heilinn þarf hvíld til að endurnærast. Hann virkar best þegar við sofum nægilega að staðaldri.
- **Streitustjórnun:** Smávegis streita getur dregið fram það besta í hverjum manni en of mikil streita kemur niður á frammistöðunni vegna þess að hún dregur úr getu okkar til þess að leysa úr flóknum vandamálum.
- **Góð næring:** Heilinn þarf gott eldsneyti til þess að geta unnið sitt verk. Það fær hann úr fjölbreyttri fæðu þar sem hvorki er of lítið né of mikið af nauðsynlegum næringarefnum.
- **Hófleg neysla áfengis og sem minnst neysla annarra vímugjafa:** Neysla áfengis í hófi hefur væg áhrif á heilastarfsemina og getur þess vegna talist ásættanlegur ósiður. Önnur neysla vímugjafa, hvað þá of tíð, hefur að öllum líkindum fleiri ókosti en kosti hvað starfsemi heilans varðar.
- **Regluleg hreyfing:** Rannsóknir benda til þess að reglubundin hreyfing hafi jákvæð áhrif á skapferli, athygli, minni og námsgetu, auk þess sem hún eflir almenna hreysti.

Ég efast um að nokkuð á þessum lista komi þér sérstaklega á óvart. Vandinn felst hins vegar í að fara eftir þessum heillagóðu lífsstílsráðum. (Ég kalla þetta áramótaheitalistann vegna þess hve margir lofa sjálfum sér í janúar ár hvert að fara eftir þeim.) Það bætir svo gráu ofan á svart sú ósamkvæmni sem fylgir ADHD og gerir fólki enn erfiðara en ella að fylgja honum.

## FYRRI HLUTI AÐ UNDIRBÚA JARÐVEGINN

Þess vegna ætla ég ekki að gefa þér hið augljósa (en tilgangslausa) ráð að leggja bara harðar að þér, eitthvað sem þú hefur eflaust margoft fengið að heyra. Eins og stendur nægir að hafa listann í huga, eitthvað til að stefna að á meðan þú vinnur þig í gegnum verkefnabókina. Það er nefnilega svo að við getum hæglega mælt árangurinn af allri vinnunni á grundvelli þess hvernig þér gengur með atriðin á listanum.

Til að átta okkur betur á þessu, skulum við skoða hversu vel þér hefur gengið að fara eftir þessum heilræðum til lengri tíma lítið. Skráðu í töfluna hér að neðan eitthvert tímabil þar sem þér hefur gengið vel að framfylgja þessum ráðum, tímabil þar sem þér gekk hvað verst og jafnframt hvernig það gengur núna. Notaðu tölur frá 1 upp í 10 (1 = ömurlegt, 10 = frábært) til að lýsa hve vel þér gekk með hin ýmsu atriði listans og hve vel þér gekk að takast á við lífið almennt séð. Ég býst fastlega við að heildarniðurstaða þín hvað skilvirkni varðar sé nokkuð áþekkt því hvernig þér gekk með þessa lífsstílsþætti.

Í töflunni er jafnframt dálkur til að skrá þau markmið sem þú setur þér í hverju tilfelli. Vissulega væri stórkostlegt ef þú kæmist á þann stað að geta gefið þér 9 eða 10 alla jafnan, en enginn lifir svo fullkomnu lífi. Svo er reyndar misjafnt hvernig fólk bregst við aðstæðum sem ekki eru eins og best yrði á kosið, sumir kæra sig kollótta, aðrir eru viðkvæmari. Sem dæmi má nefna að sumir eru viðkvæmir fyrir að fá ekki nægan svefn á meðan aðrir standa sig ágætlega þrátt fyrir lítinn svefn. Markmið okkar hér er að ná þangað sem þér gengur í heildina séð ágætlega (eða að minnsta kosti betur en áður). Taktu þess vegna ekki nærri þér þótt þú gefir þér lægri einkunn en 9.

Að lokum er svo að finna tvo dálka þar sem þú getur metið þróun mála til framtíðar lítið.

	Besta tímabil	Versta tímabil	Hér og nú	Markmið	Framtíð 1	Framtíð 2
Dagsetning						
Andleg heilsa						
Líkamleg heilsa						
Svefn						
Mataræði						
Áfengi/vímugjafar						
Hreyfing						
Heildarniðurstaða skilvirkni						

## Vítahringur og frekar tveir en einn

Ringulreið, skipulagsleysi og örvæntingarfullar björgunaraðgerðir á síðustu stundu einkenna oft líf fólks með slaka stýrifærni. Þetta er bein afleiðing þess að eiga erfitt með að hafa yfirsýn yfir öll smáatriði lífsins og baráttuna við að gleyma ekki þeim mikilvægu. Sú ringulreið, sem er afleiðing veikleika í stýrifærni, eykur svo álagið og vandinn versnar enn frekar.