

# BÖRN OG ADHD

~~ADHD~~ samtökin

## STUTTAR UPPLÝSINGAR UM ADHD

ADHD er stytting á greiningunni Attention Deficit Hyperactivity Disorder, það er að segja truflun á athygli, hvatvísi og ofvirkni. Orsakir ADHD eru líffræðilegar og stafa af truflunum í boðefnakerfi heilans á svæðum sem gegna mikilvægu hlutverki í stjórn hegðunar og athygli.

Hér áður fyrr var talað um misþroska börn en er í dag skilgreint á alþjóðavísu sem ADHD röskun.

### MISMUNANDI GERÐIR ADHD

Það finnast þrjár mismunandi gerðir af ADHD:

**ADHD** — með ráðandi athyglisbresti

**ADHD** — með ráðandi ofvirkni og hvatvísi

**ADHD** — blönduð gerð, með bæði athyglisbresti, ofvirkni og hvatvísi.



## HVAÐAN KEMUR ADHD?

Áður fyrr töldu menn að aðstæður og umhverfi í barnæsku hefðu áhrif á þróun ADHD. Í dag hafa rannsóknir sýnt að arfgengi er langstærsti þátturinn. Það sést meðal annars á því að ADHD getur komið fram á fleiri einstaklingum í fjölskyldunni (þó að það sé ekki algilt).

### SAMKVÆMT RANNSÓKNUM ER TALIÐ AÐ STÆRSTU ÁHRIFAPÆTTIRNIR Í ÞRÓUN ADHD SÉU:

- Arfgengi (60-80% prósent er talið erfðatengt)
- Áhrif á meðgöngu (sýkingar, neysla áfengis og/eða vímuefna)
- Fyrirburar
- Heilaskaðar á fyrsta æviári
- Sjúkdómar eða slys
- Aðrar þroskaraskanir

Ef við tökum dæmi um drenginn Gutta er mjög líklegt að hann hafi erfitt gen sem valda honum erfiðleikum. Foreldrar Gutta þurfa ekki endilega að vera sjálf með ADHD en kannast kannski við einkennin frá öðrum fjölskyldumeðlimum.

Ekki er sannað að börn sem alast upp við slæmar aðstæður eða óöryggi í æsku séu líklegri til að greinast með ADHD ef ekki eru undirliggjandi arfgengar skýringar.

Þær truflanir sem verða í heilanum hafa enn ekki verið skýrðar að fullu en rannsóknir benda til þess að ADHD hafi sérstaklega áhrif á heilastöðvar sem stýra hvatvísi, eftirtekt/einbeitingu og skipulagningu.



# HVERSU MÖRG BÖRN ERU MEÐ ADHD?

Fleiri alþjóðlegar rannsóknir benda til að Gutti sé ekki sá eini með ADHD. Milli 7-10% allra skólabarna eru með ADHD bæði ofvirkni og athyglisbrestsvanda þ.e.a.s það leynist að minnsta kosti einn Gutti í hverri kennslustofu að meðaltali.

## HVAÐ EINKENNIR ADHD?

Athyglisbrestur, hvatvísi og ofvirkni eru helstu birtingarmyndir ADHD óháð aldri og kyni. Algengt er þó að stúlkur með ADHD greinist um það bil 5 árum síðar en drengir, m.a. þar sem stúlkur virðast síður sýna einkenni ofvirkni. Margar stúlkur glíma því við ADHD í hljóði sem getur valdið þeim margvíslegum erfiðleikum. ADHD samtökin hafa gefið út bækling „Stúlkur og ADHD“ þar sem hægt er að fræðast nánar um birtingarmyndir röskunarinnar og leiðir til lausna.

Fleiri en eitt einkenni þarf að vera til staðar til að barn greinist með ADHD þ.e. athyglisbrestur og/eða ofvirkni og hvatvísi.

Minnst sex einkenni um bæði ofvirkni og athyglisbrest þurfa að koma fram og hafa varað í minnst 6 mánuði. Þessi einkenni skulu ekki vera í samræmi við aldur og þroska barnsins.

## Dæmi um einkenni

- Athyglisbrestur varðandi smáatriði, fljótfærnisvillur í skóla, vinnu eða öðrum athöfnum.
- Erfiðleikar með að halda athygli við leik eða störf.
- Virðast ekki hlusta þegar talað er til þeirra.
- Fylgja sjaldan leiðbeiningum og eiga erfitt með að ljúka heimavinnu, skyldum heima fyrir og verkefnum í starfi. Það er ekki vegna þvermóðsku eða því að fyrirmælin hafa ekki skilist.
- Eiga erfitt með að skipuleggja verkefni og athafnir.
- Truflast auðveldlega af utanaðkomandi áreiti.
- Koma sér hjá eða kæra sig ekki um að vinna krefjandi verkefni eða heimavinnu.
- Týna eða gleyma hlutum sem eru nauðsynlegir. Það geta verið leikföng, bækur eða skriffæri.
- eru oft gleymin í daglegum athöfnum.





## Ofvirki Gutti

- Iðar mikið með höndum og fótum, snýr sér og vindur upp á sig í stólnum.
- Yfirgefur oft staði þar sem ætlast er til að hann sé t.d. í kennslustofu eða öðrum athöfnum.
- Á oft erfitt með að leika sér og halda sig við tómsundur.
- Er alltaf að gera eitthvað og á erfitt með að sitja kyrr.
- Talar oft mikið.

## Hvatvísi Gutti

- Grípur oft frammí.
- Á erfitt með að bíða eftir að röðin komi að honum.
- Truflar aðra eða fer yfir mörkin m.a. með því að ryðjast inn í samtal annarra, leik eða spil.



## ANNAÐ SEM EINKENNIR ADHD

- Merki um einkenni s.s. ofvirgni, athyglisbrest og hvatvísi þurfa að hafa komið fram á unga aldri.
- Einkennin þurfa að koma fram á minnst tveimur sviðum, s.s. í skólumhverfinu og á heimili.
- Beinar vísbendingar þurfa að liggja fyrir um að einkennin valdi einstaklingnum sannanlegum vandkvæðum annaðhvort félagslega, námslega eða í athöfnum.
- Einkennin koma ekki fram sem frávik í þroska, geðklofi eða annar geðrænn vandi. Með öðrum orðum þarf að vera ljóst að ekki sé um geðræna kvilla að ræða sem skýrt geta einkennin.

## Hvernig fer greiningin fram?

Hvernig er hægt að koma auga á að drengur eins og Gutti sé venjulegur eða hvort hann skeri sig úr. Til að ADHD greining fari fram þurfa einkennin að valda honum erfiðleikum í daglegu lífi og hafa áhrif á umhverfi hans.

Mikilvægt er þó að gera sér grein fyrir að einkennin geta verið mismunandi frá einum einstaklingi til annars, einnig hjá börnum með ADHD.

## Þverfaglegt mat

Það eru ekki blóðprufur, sérstök rannsókn eða sálfræðipróf ein og sér sem gefa greininguna ADHD. Greining hjá dreng eins og Gutta fer í gegnum þverfaglega rannsókn ásamt viðtölum við foreldra hans og hann sjálfan. Auk læknisrannsókna þar sem heilbrigði hans er rannsakað s.s. hreyfifærni, félagsfærni og athygli hefur þverfagleg athugun einnig leitt í ljós hvort hann reynist haldinn einhverjum sjúkdómi sem getur skýrt ástandið.

Sálfræðileg greining er gerð á getu hans til að einbeita sér, getu til að leysa vandamál og getu til náms ásamt félagslegum tengslum, minni og skilningi.

Rannsóknirnar kanna einnig hvort einhver vandamál hafi komið upp á meðgöngu eða í fæðingu sem geta skýrt einkennin. Einnig er einkennum Gutta lýst frá fæðingu fram til þess dags er greiningin fer fram ásamt sjúkra- og fjölskyldusögu og upplýsingum frá skólanum.



## HVERNIG ER MEÐFERÐ HÁTTAÐ VIÐ ADHD?

ADHD hefur ekki aðeins áhrif á barnið heldur einnig á aðra fjölskyldumeðlimi. Erfiðleikar Gutta hafa ekki einungis áhrif á hann heldur einnig umhverfið sem hann lifir og hrærist í dags daglega.

Til að meðferð við ADHD gagnist þarf að skapast skilningur fyrir aðstæðum Gutta, hvaða hlutir það eru sem hann á erfitt með og hvernig umhverfið getur komið honum til hjálpar. Þegar hann upplifir sigur í sínu daglega umhverfi minnkar það streitu og hjálpar honum að komast í gegnum þá erfiðleika sem hann mætir í daglegu lífi.

### Þörf fyrir hrós

Allir hafa þörf fyrir hrós en börn með ADHD bókstaflega þrífast á hrósi! Barn með ADHD er fætt með röskun sem veldur því að það þarf daglega að takast á við margar áskoranir. Börn

með ADHD lenda itrekað í aðstæðum sem hafa neikvæð áhrif á sjálfsmynd þeirra. Því er mikilvægt að allir þeir sem umgangast barnið skilji aðstæður þess og séu tilbúnir til stuðnings.

### Daglegt skipulag

Vel skipulagður dagur hentar fyrir dreng eins og Gutta, þ.e.a.s. skýrar, einfaldar reglur, fastir ramar og venjur t.d. alltaf sömu matar- og svefntímar. Með þessu móti verður auðveldara að fást við erfiðleikana og veita börnunum þá tilfinningu að vera elskuð.

Börn með ADHD eru í aukinni hættu á náms-erfiðleikum, einelti og félagslegum erfiðleikum. Jákvætt viðhorf og skilningur af hálfu kennarans er grundvallaratriði og viðurkenning á að hegðunin snýst ekki aðeins um óþekkt eða slæmt upplifi.

Drengur eins og Guttu á t.d. erfitt með að hlusta og halda athyglinni, hann truflast auðveldlega af áreitum í umhverfinu og þar af leiðandi er gott að láta hann sitja nálægt kennaranum þar sem hann getur verið í ró og án truflunar en jafnframt þar sem kennarinn getur auðveldlega aðstoðað hann. Skóladagurinn þarf að vera skipulagður til að Guttu viti alltaf hvað er framundan. Þegar kennarinn gefur bekknum leiðbeiningar getur Guttu haft þörf fyrir að kennarinn endurtaki þær fyrir hann.

Minni hópar með auknum stuðningi geta hentað vel fyrir börn með ADHD þar sem það reynist oft erfitt fyrir þau að einbeita sér lengi í einu.



## Samvinna og stuðningur

Góð samvinna milli foreldra, skólans og annarra sem koma að málefnum barnsins er það sem skapar bestu aðstæðurnar. Með réttum stuðningi

## Lyfjameðferð

Ef ofangreindur stuðningur hefur ekki borið árangur er möguleiki á að grípa verði til lyfjameðferðar. Foreldrar, barnið og skólinn verða að vera vel upplýstir um lyfin, áhrif þeirra, mögulegar aukaverkanir og hættuna á að lyfin hafi áhrif á önnur lyf sem tekin eru.

Rannsóknir hafa sýnt að um 70-80% barna með ADHD sem fara á lyf ná góðum árangri. Það er í höndum sérfræðinga að ávísa lyfjum til barna með ADHD.



eru mestu líkurnar á að barninu takist að vinna úr erfiðleikum sínum og læri að nýta styrkleika sína.

Mjög fáar rannsóknir hafa verið gerðar á hvernig börnin sjálf upplifa að fá lyfin og hvernig börn almennt upplifa að fá lyf - (það á við um öll lyf). Þær fáu rannsóknir sem gerðar hafa verið og börnin sjálf eru spurð hafa leitt í ljós að þau upplifa að lyfin hafi virkað og þau vilji gjarnan halda áfram að taka þau.

Algengustu skráðu aukaverkanirnar af lyfjum við ADHD eru lystarleysi, svefnleysi og höfuðverkur.

## ERU FLEIRI BÖRN MEÐ ADHD Í DAG EN ÁÐUR?

Margir þættir hafa áhrif á hvort börn fái greininguna ADHD. Eitt af viðmiðunum er hvort einkenni barnsins hafi hamlandi áhrif bæði félagslega, námslega og hvað varðar athygli.

Skólasamfélag sem gerir kröfur um að nemendur beri að hluta til ábyrgð á námi sínu sjálfir og samfélag þar sem sífellt fleiri einstaklingar eru í hverri kennslustofu auka kröfur sem gerðar eru til barna með ADHD og eykur líkur á vandamálum.

Auknar kröfur um færni og getu til að vinna úr sífellt meira magni upplýsinga geta verið erfiðar fyrir börn með ADHD. Aukið val og skipting milli verkefna krefst þess að börn þurfa að vera fær um að flytja athyglina frá einu atriði til annars og vera virk í mismunandi samhengi. Um leið upplifa barnafjölskyldur meiri streitu og tímapressu en áður og hafa þar af leiðandi ekki eins mikinn tíma til að styðja við bakið á börnum sínum.

Hjá læknum, sálfræðingum og kennurum er aukin þekking og skilningur á ADHD. Því fylgir einnig minni skömm í dag en áður að leita sér aðstoðar auk þess sem meðferðarleiðir eru fjölbreyttari en áður var.

Þetta geta m.a. verið orsakirnar fyrir því að í dag greinast fleiri börn með ADHD. Umræður eru af hinu góða en þær einar hjálpa ekki börnum sem glíma núna við ADHD og þurfa á aðstoð að halda. Því það sem þau þarfnast mest er skilningur og stuðningur en ekki bara orðin tóm.



# VISSIR ÞÚ...

- Að börn með ADHD verða líka sorgmædd þegar þau enn einu sinni hafa gert eitthvað rangt.
- Að börn með ADHD geta einbeitt sér að því sem þau hafa sérstakan áhuga á.
- Að stuðningur og lyf geta hjálpað börnum með ADHD.



Þýtt og staðfært úr bæklingnum „**Börn með ADHD**“ með góðfúslegu leyfi dönsku ADHD samtakanna.

**Þýðandi:** Elín H. Hinriksdóttir

**Hönnun og umbrot:** Gísli Arnarson

**Prentun:** Litlaprent

**Útgefandi:** ADHD samtökin

**ADHD** samtökin

Háaleitisbraut 13  
108 Reykjavík

[www.adhd.is](http://www.adhd.is)  
[adhd@adhd.is](mailto:adhd@adhd.is)