STÚLKUR, KONUR OG ADHD

ADHD samtökin

adhd.is

STAÐA KVENNA

ADHD stendur fyrir Attention Deficit Hyperactivity Disorder, taugaþroskaröskun sem orsakar að heilastöðvar í framheila þroskast hægar en gengur og gerist. Fyrir vikið geta taugaendar í tilteknum framheilastöðvum ekki sent rafboð sín á milli sem skyldi. Með öðrum orðum eru þessar heilastöðvar vanvirkar. Afar einstaklingsbundið er hversu mikil áhrif þetta hefur á daglegt líf hvers og eins. Í dag vitum við að stúlkur glíma ekki síður við ADHD en drengir. Mikill skortur hefur þó verið á fræðslu er snertir ADHD hjá stúlkum og konum, þar sem einkenni og birtingarmyndir eru oft af öðrum toga en meðal drengja og karla.
Bæklingnum er ætlað að varpa ljósi á stöðu stúlkna og kvenna með ADHD og hvaða áhrif ADHD hefur á líðan þeirra og daglegt líf.

STÚLKUR GREINIST SÍÐUR EN DRENGIR

Oft yfirsjást ADHD einkenni hjá stúlkum og konum þar sem þau beinast fremur inn á við og eru þar með ósýnileg öðrum. Hingað til hafa greiningarlistar verið miðaðir út frá drengjum og körlum. Fyrir vikið geta þeir gefið ranga mynd af einkennum kvenna þar sem þær glíma við annarskonar áskoranir og upplifanir. Algengara er að konur greinist ekki fyrr en á fullorðinsárum og jafnframt aukin hætta á ranggreiningum, svo sem kvíða eða þunglyndi, í stað þess að íhuga hvort ADHD geti verið hin raunverulega undirliggjandi orsök.

„Oftast greinast konur með annars konar vanda en ADHD“

Mikilvægt er að læknar og annað heilbrigðisstarfsfólk þekki og skilji betur birtingarmyndir ADHD meðal kvenna svo unnt sé að veita þeim viðeigandi meðferð og stuðning.

„Nauðsynlegt að koma snemma auga á stúlkur með ADHD í því skyni að veita viðeigandi fræðslu og stuðning“

FRELSI FRÁ SKÖMM

Algengt er að konur með ADHD samsami sig illa öðrum konum, upplifi sig minna virði, búi við skerta sjálfsmynd og lítið sjálfstraust. Ef þú kannast við þessa tilfinningu er greining mögulega rétt leið fyrir þig. Í kjölfarið gætir þú fundið til léttis þar sem greining veitir útskýringu á líðan þinni.
Ef til vill býrðu yfir fordómum í eigin garð, finnst þú ekki standa undir væntingum og glímir við stöðugt samviskubit. Beitir sjálfshörku, gerir iðulega of miklar og óraunhæfar væntingar til sjálfrar þín en reynir um leið að fela innri líðan. Lærðu að draga úr kröfum og sýna þér sjálfsmildi.

Vertu stolt af sjálfri þér og berðu höfuðið hátt.

Þrátt fyrir mótvind alla tíð hefurðu komist þangað sem þú ert í dag.

„Mikilvægt að öðlast frelsi frá skömminni og láta af fordómum í eigin garð“

„Lærðu að þekkja sjálfa þig, styrkleika og áskoranir“

ÞÚ GETUR

- Kynnt þér efni um ADHD
- Frætt fjölskyldu og vini um ADHD og hvernig það hefur áhrif á þitt daglega líf
- Farið í greiningu ef þú telur þörf á
- Leitað stuðnings, innan fjölskyldunnar, hjá vinum eða öðrum einstaklingum með ADHD

STÝRIFÆRNI HEILANS

Stýrifærni (executive functions) er flókið samspil ferla í heilanum sem hefur áhrif á marga þætti. Skert stýrifærni veldur vanda við úrvinnslu upplýsinga og hún gerir einstaklingum kleift að meta afleiðingar gerða sinna, taka skynsamlegar ákvarðanir og móta hugsanir og atferli.
Einstaklingar með ADHD bera ekki utan á sér að glíma við skerta stýrifærni en afleiðing þess er m.a. að eiga erfitt með ýmsa hluti sem öðrum reynast að öllu jöfnu auðveldir. Þar á meðal skert vinnsluminni, athygli, skipulagning, tímastjórnun, forgangsröðun, tilfinningastjórn og markmiðasetning, svo fátt eitt sé nefnt. Augljóst er að þetta hefur margslungin áhrif á þá sem glíma við ADHD.

BIRTINGARMYNDIR ADHD

Gjarnan er talað um að ADHD skiptist í þrjá flokka:

- ADHD með ráðandi ofvirkni og hvatvísi
- ADHD með ráðandi athyglisbrest
- ADHD í blönduðu formi þar sem athyglisbrestur, hvatvísi og ofvirkni eru álíka áberandi

KJARNAEINKENNI

Athyglisbrestur

Eiga erfitt með að hafa hugann við efnið og lifa í draumaheimi (dagdreymi). Geta átt í erfiðleikum með athygli, einbeitingu, skipulagningu og tímastjórnun ásamt því að glíma við innri erfiðleika, svo sem kvíða, áhyggjur og neikvætt sjálfstal.

Hvatvísi

Getur birst sem tilhneiging til að tala hátt og mikið, grípa inn í samræður annarra og segja það sem þeim býr í brjósti hverju sinni, lesa ekki í aðstæður, sýna oft sterk tilfinningaviðbrögð og geta átt í erfiðleikum með að gera sér grein fyrir afleiðingum gerða sinna. Taka jafnvel skyndiákvarðanir og öllum framtíðaráformum breytt í einu vettvangi.

Ofvirkni

Ofvirkni er ekki bundin við hreyfiofvirkni. Konur glíma frekar við innri óróleika og spennu en líkamlega ofvirkni. Innri óróleiki getur birst sem óþolinmæði og erfiðleikar með að hafa stjórn á hugsunum sínum (fara úr einu í annað.) Þær sem kljást við líkamlega ofvirkni eru alltaf að og eiga erfitt með að sitja kyrrar. Hreyfiofvirkni getur einnig birst í að stunduð er líkamleg áreynsla af kappi.

ÖNNUR ALGENG EINKENNI

Ofureinbeiting

Einn af eiginleikum ADHD er sá einstaki hæfileiki að geta sökkt sér niður í verkefni eða hvaðeina sem fangar hugann. Ofureinbeiting felst í getunni til að leggja hjarta og sál í verkefni og útiloka allt annað. Hin hliðin á sama peningi er að gleyma sér algerlega og það getur haft sínar afleiðingar.

Frestunarárátta

Frestunarárátta er eitt af einkennum ADHD og undir þeim kringumstæðum er hún oft mistúlkuð sem leti eða skortur á viljastyrk, sem er þó fjarri sanni. Hún getur lýst sér í að eiga í erfiðleikum með að takast á við síður skemmtileg eða einhæf verkefni. Iðulega er eitthvað annað meira spennandi sem glepur hugann. Þú getur átt í erfiðleikum með að koma þér að verki, til dæmis þegar vinna þarf einhæf heimilisstörf, hvatinn er einfaldlega ekki til staðar. Því þarftu að koma þér upp ytri þrýstingi. Ósjaldan nefna konur að

þegar skyndilega er von á gestum hendist þær af stað, noti orkuna og hespi hlutunum af – þarna er kominn ytri hvati. Einnig er til í dæminu að upplifa ástandið of yfirþyrmandi, þér fallast hendur og veist ekki hvar skal byrja. Erfitt getur verið að forgangsraða og meta mikilvægi verkefna. Þá getur verið gott að fá vin í heimsókn til að hjálpa þér. Oft nægir að viðkomandi sé á staðnum og spjalli við þig á meðan þú tekur til, þar er aftur kominn ytri hvati. Hafðu það í huga að mikilvægt er að umbuna sér eftir vel unnið verk.

„ADHD felst ekki í að þú vitir ekki hvað þú átt að gera – heldur að framkvæma það sem þú veist að þú átt að gera“

GAGNLEG RÁÐ

- Gerðu hlutina strax – ekki bíða
- Skiptu verkefnum niður í minni einingar
- Taktu fyrir eitt atriði í einu
- Veldu ákveðið verk og kláraðu það
- Veltu fyrir þér hvað hvetur þig til dáða
- Fáðu einhvern með þér í verkið
- Veittu þér umbun að verki loknu

Tímastjórnun

Slök tímastjórnun er vel þekkt hjá einstaklingum með ADHD og veldur m.a. því að þig skortir tilfinningu fyrir hvað tímanum líður. Þú vanmetur hversu langan tíma verkin taka, ofmetur getu þína til að halda þig innan tímaramma og gleymir að hver athöfn tekur sinn tíma. Kannast eflaust við að eiga að mæta á ákveðinn stað á tilteknum tíma og leggja af stað tíu mínútur í, þar sem þú telur nægan tíma til stefnu. Um leið gleymdist að taka með í reikninginn umferðarþunga og tíma sem fer í að leita sér að bílastæði. Sama á við um verkefni og aðra þætti daglegs lífs. Ekki má gleyma þeirri gildru sem margar konur með ADHD falla í, sem felst í að meta atburði er gerast nær í tíma mikilvægari en atburði í framtíðinni, hvort sem það er raunin eða ekki. Að finnast þú alltaf hafa meiri tími seinna til að framkvæma eitthvað, leiðir til að hlutum er slegið á frest, sem aftur getur skapað mikinn vanda. Skoðaðu eftirfarandi ráð og vittu til, þau virka!

GAGNLEG RÁÐ

- Þrefaldaðu áætlaðan tíma
- Settu þér reglur
- Ekki framkvæma of marga hluti í einu
- Dragðu úr áreiti
- Forgangsraðaðu
- Hægðu á þér
- Útdeildu verkefnum og biddu um aðstoð

Skipulag

Gott skipulag og fastar rútínur hafa mikið að segja í daglegu lífi. Skipulagsfærni er yfirleitt ekki einn af styrkleikum ADHD og því mikilvægt að koma sér upp skipulagi sem veitir öryggi og skapar fyrirsjáanleika. Margar konur nefna að þær eigi mjög erfitt með að koma á skipulagi, til að mynda á heimilinu, en þegar skipulag er komið á laggirnar sé auðveldara að viðhalda því. Með því að hver hlutur eigi sinn stað getur þú gengið að þeim vísum þegar á þarf að halda. Þú sparar einnig tíma sem annars færi í að leita að týndum hlutum. Ef svo er, getur reynst mjög gott að leita aðstoðar hjá einhverjum nákomnum eða vini.

GAGNLEG RÁÐ

- Notaðu skipulag sem hentar þér
- Virkjaðu fjölskylduna til þátttöku
- Settu tímamörk og umbunaðu þér fyrir vel unnið verk
- Skapaðu fastar rútínur og fylgdu þeim eftir

LÍÐAN

Innri óróleiki

Langt í frá allar stúlkur og konur með ADHD hafa sýnileg einkenni, heldur birtast þau sem athyglis- og einbeitingarskortur. Þú gætir verið fær um að bíða í röð, hemja þig við að grípa inn í samtöl annarra, og verið fær um að sitja kyrr í lengri tíma í senn. Þetta blekkir aðra. Af þeim orsökum mætir þú skilningsleysi og fólk á í erfiðleikum með að átta sig á að þú glímir við ADHD. Einkennin lýsa sér m.a. í innri óróleika, eirðarleysi, jórturhugsunum (endurteknar hugsanir sem erfitt er að losna við) sem viðhalda vanlíðan, erfiðleikum með svefn, skapstyggð og auknum líkum á félagslegri einangrun.

Setja upp grímu

Hluti skýringarinnar á því að ADHD er vangreint hjá stúlkum og konum stafar af því að þær glíma oft við innri áskoranir sem samræmast ekki viðurkenndum lýsingum á ADHD. Þú getur verið snjöll í að fela tilfinningar og setja upp grímu, sem aftur gerir að verkum að umhverfið áttar sig ekki á erfiðleikum þínum. Innra með þér kraumar heilmikil vanlíðan sem þú ert sérfræðingur í að fela. Ert til að mynda alltaf hressa týpan og leikur hlutverkið út á við, þrátt fyrir að innri líðan sé allt önnur.

Sjálfsmynd og félagsleg samskipti

Margar konur með ADHD líða fyrir skort á sjálfstrausti og hafa að öllum líkindum glímt við það frá unga aldri. Að vinna undir getu og eiga í erfiðleikum með hluti sem öðrum reynast auðveldir hefur mikil áhrif á sjálfsmynd stúlkna og kvenna með ADHD.

Félagsleg samskipti þróast með auknum aldri, verða flóknari og geta reynst stúlkum og konum með ADHD erfið. Ekki síst flókin á unglingsárum, þar sem stúlkur hafa ef til vill ekki góðan grunn í félagslegum samskiptum. Þú getur átt erfitt með að átta þig á ósögðum orðum, líkamstjáning fer iðulega fram hjá þér og þú átt erfitt með að lesa í umhverfi og aðstæður. Þetta veldur árekstrum, misskilning og sárindum. Flestar stúlkur leggja mikið upp úr gildi samskipta og skortur þar á getur tekið sinn toll, dregið úr sjálfstrausti og afleiðingin er brotin sjálfsmynd. Fyrir vikið ertu líkleg til að draga þig til hlés og efast um sjálfa þig, sem enn og aftur hefur neikvæð áhrif á sjálfsmyndina. Samhliða orsakar þetta erfiðleika með að viðhalda vinskap eða stofna til nýrra kynna. Að auki getur ástandið orsakað neikvætt sjálfstal og niðurrif.

„Málið snýst ekki um að vera vinsælasta stúlkan heldur sýna rannsóknir að einn góður vinur getur skipt sköpum“

Á hinn bóginn eru margir styrkleikar sem gera stúlkur og konur með ADHD að skemmtilegum og góðum vinum. Það getur skapast mikið líf og fjör í kringum þær því þær eru iðulega hláturmildar, með létta lund, góðan húmor, hreinskilnar, umhyggjusamar, bóngóðar og vilja allt fyrir þig gera.

Tilfinningar

Tilfinningar eru ekki annað hvort eða, heldur allskonar og einstaklingsbundið hversu vel fólk tekst á við eigin tilfinningar. Stúlkur og konur með ADHD sýna gjarnan sterkari tilfinningaviðbrögð en gengur og gerist, tilfinningasveiflur eru örari, þær eiga erfitt með að halda tilfinningum sínum í skefjum og viðbrögðin helgast iðulega af neikvæðri fyrri reynslu. Mögulega upplifirðu að vera stöðugt í tilfinningalegum rússíbana. Ert líklegri til að láta fyrstu viðbrögð stjórna hegðun þinni og átt erfitt með að aðskilja eigin tilfinningar frá aðstæðum. Þú getur jafnframt verið viðkvæm fyrir tilfinningum annarra og tekið allt inn á þig. Hjá stúlkum og konum er algengra að tilfinningar brjótist út í gráti fremur en reiði. Ekki má gleyma jákvæðum hliðum þess að vera tilfinningarík. Stúlkur og konur með ADHD eru ástríðufullar, ákveðnar og kraftmiklar og upplifa jákvæðar tilfinningar með meiri ákefð en aðrir. Með mikla útgeislun og óhræddar við að láta í ljós hamingju, gleði, þakklæti og ánægju og eru ekkert að fela tilfinningar sínar. Oft mjög góðir vinir og hafa marga frábæra eiginleika.

Hlýja, traust, samkennd, umhyggjusemi, næmni og trygglyndi eru einkennandi þættir í fari þeirra.

GAGNLEG RÁÐ

- Lærðu að orða eigin tilfinningar
- Taktu eftir við hvaða aðstæður tilfinningar þínar blossa upp og reyndu að finna nýjar og uppbyggilegri leiðir til að takast á við þær
- Einblíndu á eigin styrkleika
- Umgengstu fólk sem kann að meta þig

ÁSKORANIR

Náin sambönd

Eins og áður sagði eru konur með ADHD oft tilfinningaríkar, sem endurspeglast oftar en ekki í nánum samböndum. Þær búa yfir fjölmörgum jákvæðum eiginleikum og því yndislegir makar, hvatvísar, fylgja orkunni hér og nú og gera tilveruna áhugaverðari. Með gott hjartalag og stjórnast oft af tilfinningum fremur en hugsunum. Umhyggjusamar, blíðar og opnar gagnvart maka. Skapandi í daglegu lífi og eiga auðvelt með að halda sambandinu lifandi og skemmtilegu.

En um leið getur ADHD haft veruleg áhrif á náin sambönd og nauðsynlegt að skilja muninn á einstaklingi með ADHD og einstaklingi án ADHD. Til dæmis hvernig þeir sjá hlutina frá mismunandi sjónarhorni. Maki þinn þarf að öðlast skilning á þeim áskorunum sem þú glímir við og því er mikilvægt að þú ræðir við makann um ADHD og hvaða áhrif það hefur á þitt líf. Það dregur úr hættu á misskilning, þið eruð tveir ólíkir einstaklingar með mismunandi þarfir. Algengt er að einstaklingar með ADHD velji sér maka sem býr yfir eiginleikum sem þeim sjálfum skortir. Virðist fullkomin blanda við fyrstu sýn, hvor vegur hinn upp sem oft leiðir til farsælla sambanda. En með tímanum geta árekstrar skapast í sambandinu sem gjarnan tengjast gleymsku, hvatvísi, óreiðu og slakri tilfinningastjórn.

Þú gætir átt erfitt með að setja mörk og verið þinn versti gagnrýnandi. Ef þú býrð nú þegar við laskaða sjálfsmynd ertu líklegri til að gera minni kröfur í sambandinu og finnist jafnvel að þú eigir ekki betra skilið. Konum með ADHD er hættara en öðrum að eiga í meðvirknisambandi. Nauðsynlegt er að læra að elska, virða og viðurkenna sjálfa þig eins og þú ert. Með sterkari sjálfsmynd ertu líklegri til að taka réttar ákvarðanir í makavali.

Trygglyndi er einn af jákvæðum kostum ADHD en um leið felst þar hætta á að haldið sé of lengi í samband sem hefur neikvæð áhrif á þig. Að þú takir þér hlutverk „bjargvættar“ og ætlir að breyta hegðun makans, en berð sjaldnast árangur erfiðis þíns. Að makinn gangi ávallt fyrir eykur hættu á að þú gleymir sjálfri þér og eigin þörfum.

Eitt af því mikilvægasta í nánum samböndum eru samskipti og traust. Til að byggja upp gott samband er nauðsynlegt að taka á ágreiningsmálum.

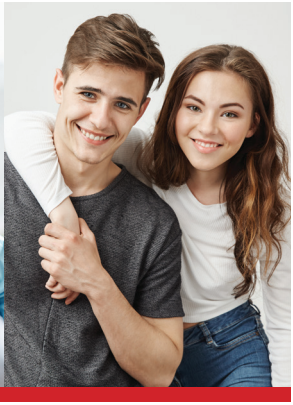
Nauðsynlegt er að geta rætt saman án fjandskapar til að vinna úr ágreiningi, þ.e.a.s. fara hvorki í vörn né ásaka. Ræddu þína hlið en hlustaðu jafnframt á hlið makans. Vertu skýr en þolinmóð. Mundu að virðing og tillitssemi fyrir skoðunum hvors annars er lykilatriði. Að leysa ágreining er færni sem krefst tíma og þjálfunar. Næsta víst er að ykkur verði á mistök – dragið af þeim lærdóm, endurskoðið hlutina og náið þannig árangri. Ekki gefast upp.

Það gefur auga leið að ekki er hægt að leysa öll vandamál, en um þau má semja. Nauðsynlegt er að viðurkenna vandann, vinna að lausnum og breyta hegðun sinni. Þið eruð teymi, ekki gleyma því.

GAGNLEG RÁÐ

- Veit maki þinn um líðan þína og langanir
- Skapið skilning – talið opinskátt saman
- Viðurkennið tilfinningar hvors annars
- Skrifaðu niður hvernig þér líður – gagnlegt að færa hugsanir í orð
- Talaðu út frá sjálfri þér
- Slepptu gremjunni
- Taktu ábyrgð á eigin hegðun
- Hlúið hvort að öðru

„Mælikvarði á góð sambönd felst í að vita hvernig maður tekst á við ágreining“



Hormónar

Kynhormónið estrógen hefur víðtæk áhrif á vöxt og starfsemi heilans. Með auknu magni af estrógeni eykst einbeiting og önnur virkni í heila og þannig hefur estrógen mikil áhrif á hugræna starfsemi. Náttúruleg sveifla á kynhormónunum estrógeni og prógesteróni innan tíðarhringsins hefur einnig áhrif á ýmis svæði heilans, m.a. þeim er hafa áhrif á ákvarðanatöku, tilfinningar og félagslega færni.

Á fyrstu tveim vikum tíðarhringsins eykst framleiðsla á estrógeni. Um leið framleiðir líkaminn lítið magn af prógesterón. Estrógen hefur áhrif á framleiðslu serótoníns og dópamíns og hafa rannsóknir sýnt jákvæð áhrif þess á heilann. Margar konur með ADHD nefna að þær finni minna fyrir einkennum ADHD á þessu tímabili og eigi auðveldara með að takast á við daglegt líf.

Á þriðju og fjórðu viku tíðarhringsins eykst virkni prógesteróns og dregur þá um leið úr magni estrógens í líkamanum. Margar konur með ADHD finna þá fyrir versnandi einkennum, kvarta yfir verri stjórn á tilfinningum og finna fyrir orkuleysi. Glíma að auki við auknar skapsveiflur og einbeitingarskort, eru hvatvísari og telja erfiðara að takast á við daglegt líf.

Þær miklu breytingar sem heili og líkami ganga í gegnum á unglingsárum hafa oft í för með sér hættu á aukinni streitu, félagslegu óöryggi og geðrænum vandamálum. Þetta virðist jafnframt mun algengara hjá stúlkum með ADHD. Einnig sýna rannsóknir að ótímabær þungun er mun algengari og stúlkur með ADHD verða foreldrar fyrr en jafnöldrur.

Að muna eftir að taka p-pilluna getur verið sérleg áskorun fyrir konur með ADHD. Því er gott að íhuga aðrar getnaðarvarnir sem byggja ekki á daglegri inntöku, líkt og p-pillan gerir.

Ekki liggja fyrir margar rannsóknir um áhrif breytingarskeiðs á ADHD en nú í seinni tíð er þó farið að gefa því meiri gaum. Á þessu skeiði fara í gang hormónabreytingar með miklum sveiflum í magni estrógens og um leið dregur úr framleiðslu þess. Það getur haft mikil áhrif á ADHD einkenni og breytingarskeiðið því reynst mikil áskorun fyrir konur með ADHD. Hugsanlega geta hormónabreytingar jafnframt haft áhrif á virkni ADHD lyfja.

GOTT ER AÐ

- Vera meðvituð um áhrif hormóna á líkamann
- Þekkja eigin tíðarhringstakt
- Skrifa niður líðan dagana fyrir blæðingar og meðan á þeim stendur í því skyni að þekkja einkennin
- Ræða við lækni um val á getnaðarvörnum
- Ræða við lækni um áhrif breytingarskeiðs á virkni ADHD lyfja

Móðurhlutverkið

Að eiga í erfiðleikum með að takast á við móðurhlutverkið er nokkuð sem margar konur með ADHD nefna. Í nútímasamfélagi er nauðsynlegt að halda mörgum boltum á lofti og geta einkennandi þættir ADHD, s.s. erfiðleikar við skipulagningu, athyglisbrestur, skapsveiflur og lágur streituþröskuldur haft neikvæð áhrif á hvernig tekist er á við móðurhlutverkið. Ef til vill er það eitthvað sem þú samsamar þig við.

Þú gætir verið sá aðili sem berð hitann og þungan af barnauppeldinu, með öllum þeim þáttum og ábyrgð sem því fylgja. Ef til vill lendir iðulega á þér að aðstoða börnin með skóladót, íþróttaföt, sundföt og allt hitt sem tengist skólanum, svo ekki sé minnst á þátttöku á foreldrafundum, bekkjarkvöldum og annarri félagsstarfsemi innan skólans. Mörg börn sinna tómstundastarfi utan skólans og einhver þarf að muna eftir að skutla, sækja og sinna öllu sem því fylgir. Þá getur þú hugsanlega átt eftir að kaupa inn, elda, þrífa og síðast en ekki síst sinna eigin félagslífi, áhugamálum og heilsurækt. Þetta getur orsakað mikið álag og streitu. Þar sem ADHD er erfðatengt eykur það líkur á að þú sért móðir barns með ADHD sem leiðir til aukinna áskoranna. Óttinn við að börnin muni glíma við sömu erfiðleika og þú gerðir, getur eitt og sér reynst yfirþyrmandi tilhugsun. Ef til vill þjáist þú af samviskubiti yfir að þín eigin ADHD einkenni geri þér erfitt fyrir, svo sem að muna, framfylgja, skipuleggja og halda utan um alla þætti daglegs lífs, þíns eigin sem og barnanna. Þú gætir óttast að standa þig ekki í móðurhlutverkinu og hefur áhyggjur af dómum annarra.

Kulnun er algengari hjá konum með ADHD þar sem röskuninni fylgir aukið álag, meiri orka fer í verkefni daglegs lífs ásamt því að konur með ADHD leggja mikið á sig til að standa undir væntingum annarra og afleiðingin iðulega sú að þær keyri sig út. Kvíði er einnig algengari meðal kvenna með ADHD og getur aukið líkur á kulnun.

Áttu erfitt með að segja nei og hefur á tilfinningunni að þú þurfir að gera öðrum til hæfis og standa þig fullkomlega? Með því að taka sífellt að þér ný verkefni ertu líklega að flækja tilveruna enn frekar og auka á streitu. Mögulega finnst þér ganga betur að vinna verkefni utan heimilisins þar sem þú ert við stjórnvölinn, færð hrós fyrir og finnst það vega upp á móti neikvæðri upplifun mitt í allri óreiðunni heima fyrir og tilfinningunni að vera með allt niðrum sig. Þú verður ávallt að huga að eigin líðan. Við hvert nýtt verkefni sem þú tekur að þér er góð regla að ljúka einhverju öðru á móti. Þannig getur þú dregið verulega úr líkum á kulnun.

Gleymum þó ekki að foreldrar með ADHD eiga auðveldara með að setja sig í spor eigin barna sem glíma við ADHD, eru oft tilbúnari að takast á við óvæntar aðstæður, víla ekki hlutina fyrir sér né velta sér upp úr smáatriðum heldur sjá þess í stað skemmtilegu hliðarnar á aðstæðunum.

GAGNLEG RÁÐ

- Forðastu samanburð við aðra
- Hafðu heimilislífið í föstum skorðum
- Minnkaðu utanaðkomandi áreiti
- Útdeildu verkefnum innan fjölskyldunnar
- Leitaðu aðstoðar frá öðrum

„Ekki dæma sjálfa þig of hart – mundu að öll gerum við mistök og engin er fullkomin"

Nám

Til að unnt sé að aðstoða stúlkur með ADHD í námi þarf að koma auga á þær. Það getur reynst þrautinni þyngri, enda fer oft lítið fyrir þeim og þær eiga til að hverfa inn í hópinn. Því er sérlega mikilvægt að kennarinn þekki og skilji ADHD.

Stúlkur með ADHD sýna frekar hegðun þar sem tilgangurinn er að bæta upp fyrir áskoranir af völdum ADHD. Til að mæta námslegum kröfum leggja þær meira á sig en jafnöldrur. Neita að gefast upp, sýna fullkomnunaráráttu sem eykur streitu og vanlíðan og geta í framhaldinu þróað með sér kvíða. Drengir með ADHD hafa yfirleitt þörf fyrir aðstoð hvað varðar hegðun og hvatastjórnun. Stúlkur aftur á móti þarfnast annars konar stuðnings. Hæglátar dagdreymandi stúlkur geta þurft aðstoð við að standa með sjálfri sér, yfirvinna hræðslu við að biðja um aðstoð eða tilfinningu að þær framkvæmi hlutina á rangan hátt. Kraftmiklar stúlkur þurfa ekki síður aðstoð við að fá útrás og finna þarf aðstæður þar sem orkunni er gefinn laus taumur. Hvatvísi hjá stúlkum með ADHD brýst oft fram í að þær tali of mikið og því er gott að leita góðra og uppbyggilegra leiða til tjáningar.

Þrátt fyrir að sumar stúlkur með ADHD séu hljóðlátar, hlýðnar og yfir meðallagi námslega, breytir það engu um að þær geti haft vaxandi þörf fyrir stuðning þegar á unglingsár er komið, með öllum þeim áskorunum sem þeim fylgja. Námið þyngist og erfiðleikarnir verða meira áberandi. Rannsóknir sýna að á unglingsárum eru stúlkur með ADHD líklegri til að glíma við kvíða, þunglyndi eða sjálfskaðandi hegðun. Ennfremur að almennt séð ljúki stúlkur með ADHD framhaldsnámi nokkru síðar en jafnöldrur. Þær flosni upp úr námi vegna námserfiðleika, félagslegra erfiðleika eða t.d. ótímabærrar þungunar. Því er mikilvægt að hlúa að þeim og veita viðeigandi aðstoð, bæði í skóla og heimafyrir.

Ekki þar með sagt að stúlkur með ADHD geti ekki spjarað sig í námi, þvert á móti. Með einstaklingsmiðaðri námsaðstoð, réttum aðferðum og stuðningi geta þær blómstrað út í eitt.

„Stúlkur með ADHD vanmeta oft eigin getu og missa þar af leiðandi af nýjum tækifærum"

KRAFTUR OG ÁVINNINGUR

Hreyfing

Rannsóknir hafa leitt í ljós að hreyfing er sérlega gagnleg fyrir einstaklinga sem glíma við ADHD. Líkamleg hreyfing hefur áhrif á þroska og daglega virkni og virðist ekki skipta máli hvaða tegund hreyfingar er stunduð. Afar gagnlegt er að koma sér upp rútínu og stunda reglulega hreyfingu. Þér gæti þó fundist erfitt að koma því á, þrátt fyrir að gera þér grein fyrir gagnsemi hreyfingar. En með þrautseigju getur þú yfirunnið þá hindrun. Öll hreyfing eykur framleiðslu dópamíns og styður við eðlilega virkni í framheilastöðvum. Auk þess að styrkja líkamann dregur hreyfing úr lífsstílssjúkdómum. Kvíði, depurð og svefnerfiðleikar eru algengir fylgikvillar ADHD en þú getur dregið úr áhrifum þeirra með reglubundinni hreyfingu.

GAGNLEG RÁÐ

- Öll hreyfing hjálpar, veldu t.d. stigann fremur en lyftuna
- Komdu þér upp hreyfiáætlun
- Gerðu hreyfingu að hluta daglegs lífs
- Fáðu einhvern með þér

Ekki gleyma kostunum sem fylgja

ADHD á sér margar jákvæðar hliðar. Konur og stúlkur með ADHD búa yfir einstökum hæfileikum sem gera þær eftirsóknarverðar á mörgum sviðum. Vertu stolt af því að vera einstaklingur með ADHD og ræktaðu með þér styrkleikana sem þú býrð yfir. Jákvæðir eiginleikar þínir geta komið þér lengra og hærra.

- Skapandi
- Ofureinbeitt
- Tilfinningarrík
- Skemmtileg
- Eljusöm
- Hugmyndarík
- Rómantísk
- Örlát
- Kærleiksrík
- Full af drifkrafti
- Óhrædd við að taka áhættu
- Þrautseig
- Frjó í hugsun
- Hugrökk
- Samúðarfull
- Sérð hlutina frá nýju sjónarhorni
- Ósigrandi ef þú hefur trú á málefninu

Meðferð

Lyfjameðferð við ADHD er sú leið sem skilar langsamlega bestum árangri og margar konur lýsa jákvæðri reynslu. Lyfin gefa heilastöðvum í framheila aukinn tíma til að nýta heilaboðefni sem nauðsynleg eru til að taugaboð berist milli taugaenda. Fyrir vikið ná þessar heilastöðvar eðlilegri virkni og um leið dregur úr helstu einkennum ADHD. Þannig auðvelda lyfin þér að framkvæma ákveðna hluti og gefur þér um leið færi á að taka til í óreiðunni sem kann að hafa safnast upp í áranna rás. Í því litla magni sem læknar ráðleggja eru ADHD lyf ekki hugbreytandi en sumir þurfa tíma til að venjast þessum breytingum og geta þurft á aðstoð að halda meðan á því stendur. Rétt eins og með önnur lyf geta ADHD lyfjum fylgt óæskilegar aukaverkanir og oft tekur einhvern tíma að finna rétt lyf og skammtastærð. Meðan á þessu ferli stendur er nauðsynlegt að sýna þolinmæði og fylgja leiðbeiningum sérfræðilæknis. Fyrir kemur að aukaverkanir geri að verkum að ákveðin lyf henti ekki viðkomandi. Eins kjósa sumar að styðjast ekki við lyfjameðferð. Lyfjameðferð við ADHD gerir þér fyrst og fremst kleift að takast á við daglegt líf og vinna í þínum málum. Þess vegna á lyfjameðferð aldrei að vera eina úrræðið og sambland meðferðarúrræða er það sem gefur bestu raunina. Það getur til dæmis verið hugræn atferlismeðferð (HAM), sálfræðiviðtöl og/eða vinna með ADHD markþjálfa.

ÚRRÆÐI

- Stúlkur með ADHD eiga það til að finnast hlutirnir fljótt óyfirstíganlegir. Kennið aðferðir til að takast á við streitu og/eða kvíða. Gefið þeim tíma til að ná sér niður eftir uppákomur eða deilur. Komið ykkur saman um kyrrlátt svæði sem hægt er að leita á eftir þörfum.

- Stúlkur með ADHD þjást oft af skertri sjálfsmynd, stillið því leiðréttingum og gagnrýni í hóf. Munið að vinna á móti neikvæðum athugasemdum og upplifunum með umhyggju, jákvæðri uppbyggingu og samveru.

- Stúlkur með ADHD geta daglega upplifað neikvæðar aðstæður og slæm samskipti. Sjáið til að heimilið sé staður þar sem þær geti slappað af, rætt um hvernig dagurinn hafi gengið og hlaðið batteríin.

- Stúlkur með ADHD upplifa oft að þær séu ómögulegar í öllu. Aðstoðið við að finna áhugamál sem þær eru góðar í, finnst skemmtileg og veita jákvæðar upplifanir. Getur tengst íþróttum, skapandi starfi, kór, tónlist, dansi eða leiklist svo eitthvað sé nefnt.

- Stúlkur með ADHD gera stundum of mikið úr hlutunum og ekki síst ef þær eru stressaðar, svangar eða dagana fyrir blæðingar. Með því að finna út hvaða aðstæður eru streituvaldandi er hægt að vera viðbúin og draga úr erfiðleikunum ásamt því að sýna þolinmæði og skilning.

- Stúlkur með ADHD eiga það til að finnast þær vera öðruvísi eða heimskar. Með aldrinum þurfa þær að fræðast um greininguna í því skyni að auka skilning – bæði þeirra vegna og ekki síst annarra. Þekking auðveldar þeim að koma öðrum í skilning um eigin þarfir.

- Stúlkur með ADHD eiga í erfiðleikum með að skipuleggja daglegt líf og hafa litla tilfinningu fyrir tímanum. Til að minna á viðburði eða skólatíma má stilla farsímann á mismunandi hringingar.

- Stúlkur með ADHD geta annað hvort verið mjög truflandi í skólanum eða ósýnilegar. Gæta þarf að staðsetningu í skólastofunni þar sem hún getur haft áhrif á hegðun. Talið við kennarann um hvað hægt sé að gera til að vinna bug á vandamálunum. Spyrjið stúlkuna – oft býr hún sjálf yfir bestu lausninni.

- Stúlkur með ADHD glíma oft við svefnörðugleika. ADHD einkenni versna gjarnan við lítinn svefn. Sjáið til þess að þær fái þann svefn sem þær hafa þörf fyrir til að geta sinnt daglegu lífi. Til að ná sem bestum svefni er mikilvægt að hafa fastar svefnvenjur, t.d. fastan háttatíma en einnig að dagurinn samanstandi af bæði líkamlegum og andlegum áskorunum. Mikilvægt er að forðast koffínneyslu/orkudrykki á kvöldin og skjátíma klukkustund fyrir svefn.

- Stúlkur með ADHD glíma oft við miklar skapsveiflur. Margar ástæður geta legið þar að baki, til að mynda lágur blóðsykur. Því er mikilvægt að borða reglulega til að halda blóðsykrinum í jafnvægi, helst á 3-4 tíma fresti.

VISSIR ÞÚ

Að stúlkur og konur með ADHD greinast oft ekki fyrr en á fullorðinsárum

Að stúlkur og konur með ADHD glíma frekar við innri erfiðleika sem öðrum eru ósýnilegir

Að stúlkur og konur með ADHD þurfa oft að eyða miklum kröftum og tíma í athafnir sem öðrum reynast auðveldar

Að stúlkur og konur með ADHD geta átt í erfiðleikum í félagslegum samskiptum

Höfundur: Elín H. Hinriksdóttir
Yfirlestur: Vilhjálmur Hjálmarsson
Hönnun og umbrot: Gísli Arnarson
Prentun: Litlaprent
Útgefandi: ADHD samtökin
Styrktaraðilar: Félags- og vinnumarkaðsráðherra, ÖBÍ, Lýðheilsusjóður, Styrktarsjóður Góða hirðisins og Efnismiðlunarinnar.

ADHD samtökin

Háaleitisbraut 13
108 Reykjavík

www.adhd.is
adhd@adhd.is