

AFBROT &

~~ADHD~~



www.adhd.is

AFBROT & ADHD

Bæklingnum er ætlað að varpa ljósi á aðstæður einstaklinga með ADHD og þær áskoranir sem þeir glíma við. Einstaklingar með ADHD eru ekki allir eins en með mörg sameiginleg einkenni þó þau geti verið mismikil frá einum einstaklingi til annars. Röskunin hefur mikil áhrif á líf einstaklinga með ADHD og fjölskyldur þeirra og má segja að líf með ADHD sé hvorki auðvelt né einfalt.

Einstaklingar með ADHD koma úr mismunandi aðstæðum og tækifærin sem þeim hafa boðist í lífinu ekki alltaf þau sömu. Sumir hafa lítið bakland og hafa mögulega rekist á ýmsar hindranir í lífinu frá unga aldri. Stuðningur hefur e.t.v. verið af skornum skammti og lítill skilningur til staðar.

Mikill skortur hefur verið á fræðslu og upplýsingum fyrir þá sem koma að málefnum fanga og vilja ADHD samtökin leggja sitt af mörkum til að bæta þar úr og gefa út þennan bækling í því skyni. Bæklingurinn getur gagnast aðstandendum, lögreglumönnum, fangavörðum og öðrum þeim sem starfa innan refsivörslukerfisins.





EINKENNI ADHD

ATHYGLISBRESTUR

Hefur í för með sér að einstaklingur:

- Hefur minni getu til að einbeita sér
- Á auðvelt með að verða fyrir truflunum
- Er gleyminn
- Getur virkað annars hugar í samtölum og missir auðveldlega þráðinn
- Getur átt erfitt með að fylgja fyrirmælum
- Getur átt erfitt með augnsamband

EINBEITINGARSKORTUR

Hefur í för með sér að einstaklingur:

- Getur verið ofvirkur en einkennin geta einnig birst sem vanvirkni
- Er eirðarlaus
- Fiktur í hlutum og/eða er allur á iði
- Á erfitt með að sitja kyrr

HVATVÍSI

Hefur í för með sér að einstaklingur:

- Getur átt erfitt með að bíða eftir að röðin komi að honum
- Gerir sér ekki grein fyrir afleiðingum gerða sinna
- Getur sýnt skapsveiflur og reiðst auðveldlega
- Getur sýnt ofsafengin viðbrögð í þvinguðum aðstæðum



Hvatvísi
Athyglisbrestur
Skapsveiflur Gleymaska Sveimhuga Viðkvæmni
ADHD
Fikt Ópolinmæði Gleymaska Fyrirmæli
ADHD
ADHD
Sveimhuga Ofvirkni Hvatvísi
Athyglisbrestur
Óróleiki Fikt Gleymaska Eirðarleysi
Einbeitingarskortur ADHD
Augnsamband ADHD
Ópolinmæði Fikt Fyrirmæli ADHD Hvatvísi
Ofvirkni ADHD Sveimhuga Óróleiki Gleymaska
ADHD
ADHD
Afleiðingar Viðkvæmni Skapsveiflur ADHD

VÍSSENDINGAR UM **ADHD**

VÍSSENDINGAR UM AÐ EINSTAKLINGUR SÉ MEÐ ADHD

Ef þú tekur eftir einkennum sem lýst er í þessum bæklingi eru miklar líkur á að viðkomandi sé með ADHD. Ef grunur leikur á að svo kunni að vera skaltu spyrja viðkomandi. Fyrir einstakling með ADHD fylgir því oftast léttir að ræða við mannaskju sem hefur einhverja þekkingu á röskuninni.

Við fyrstu sýn getur reynt erfitt að koma auga á hvort einstaklingur sé með ADHD en hægt er að kanna það við nánari samskipti og taka tillit til þess við frekari samvinnu.

HVERS VEGNA Á ÉG AÐ GEFA ÞVÍ GAUM

ADHD er ekki afsökun en getur þó gefið skýringar á hegðun. Þrátt fyrir að einstaklingur sé með ADHD þýðir það ekki að líta eigi fram hjá almennum hegðunarreglum.

Mikilvægt er að gera sér grein fyrir þeim vandkvæðum sem einstaklingur með ADHD glímir við þar sem það getur haft mikil áhrif á niðurstöðu mála m.a. áhrif á yfirheyrslur og gæði upplýsinga sem fást fram í samtali.





YFIRHEYRSLUR/SAMTÖL

HVERNIG BREGÐAST SKAL VIÐ Í YFIRHEYRSLU/SAMTALI VIÐ EINSTAKLING MEÐ ADHD

ADHD er meðfædd taugabroskaröskun sem hefur viðtæk áhrif á starfsemi heilans. Röskunin hefur m.a. áhrif á þætti sem stjórna athygli, einbeitingu og hvatvísi. Röskunin er ólæknanleg en hana er hægt að meðhöndla með rétttri aðstoð og réttum hjálpartækjum.

ADHD er samt sem áður ekki afsökun fyrir neikvæðri hegðun en það getur verið hjálplegt að vera meðvitaður um röskunina þegar höfð eru samskipti við einstaklinga með ADHD.



YFIRHEYRSLUR/SAMTÖL

Við yfirheyrslur eða samtal eru einnig fleiri þættir sem taka þarf tillit til.

UMHVERFI

Umhverfið getur haft afgerandi áhrif. Veldu stað þar sem minnsta hættan er á að verða fyrir truflunum. Símhringingar, utanaðkomandi hljóð, manneskjur sem eiga leið hjá (glerveggur), óreiða, útsýni o.fl. geta allt verið þættir sem fanga athyglina hjá einstakling með ADHD sérstaklega ef hann á erfitt með að einbeita sér og halda athygli.

SKÝR RAMMI

Leggðu upp með skýran ramma þar sem fram kemur hvað farið verður yfir og hversu lengi það varir. Gerðu stutt hlé á samtalinu, e.t.v. reynist nauðsynlegt að taka „time out“. Einstaklingar með ADHD hafa lágan streituþröskuld og geta auðveldlega orðið pirraðir og reiðir. Það getur einnig gefist vel að leyfa einstaklingi með ADHD að standa reglulega upp og hreyfa sig.

AUGNSAMBAND

Láttu ekki trufla þig þó viðkomandi eigi erfitt með að halda augnsambandi. Gakktu úr skugga um að þið séuð sammála um niðurstöður og farið reglulega yfir þær meðan á yfirheyrslu stendur. Skriðið niður samkomulag og þess háttar.

SKÝR SKILABOÐ

Notaðu skýrt mál. Láttu vera að nota kaldhæðni eða óskýr skilaboð. Einstaklingar með ADHD eru iðulega mjög bókstaflegir. Þvingaðar aðstæður geta auðveldlega leitt til misskilnings. Það getur einnig verið erfitt fyrir einstaklinga með ADHD að lesa í andlits- og líkamstjáningu. Settu orð á það sem þú vilt segja og vertu mjög skýr.



HVAÐ GET ÉG GERT

HVAÐ GET ÉG GERT

Einstaklingar með ADHD eru eins misjafnir og þeir eru margir. Þar af leiðandi er mikilvægt að gera sér ekki fyrirfram ákveðnar hugmyndir um hvers konar vanda viðkomandi glímir við heldur taka tillit til einstaklingsins eins og hann er.

Nokkrir sameiginlegir þættir geta verið afgerandi við gang yfirheyrslna/samtala.

Neðangreind ráð er gott að hafa í huga:

- Ef einstaklingur er með ADHD greiningu og tekur lyf við röskuninni er alltaf gott að ganga úr skugga um að hann hafi tekið lyfin sín. Ef svo er ekki, gefðu honum tækifæri til að taka þau áður en lengra er haldið. Lyfin geta haft mikil áhrif á getu einstaklingsins til að takast á við vandamálin og lyfin geta þar af leiðandi verið afgerandi þáttur í áframhaldandi vinnu.
- Hjálplegt getur reynst að fá einhvern sem hefur góðan skilning á ADHD til að vera viðstaddur yfirheyrslur/samtal, efmögulegt er. Undir pressu og álagi geta einstaklingar með ADHD átt erfitt með að gera sér grein fyrir afleiðingum og átta sig á niðurstöðum. Það getur einnig verið hjálplegt að láta þann sem yfirheyrður er vita að þekking sé til staðar á röskuninni og þeim erfiðleikum sem henni geta fylgt.





VISSIR ÞÚ

- að einstaklingar með ADHD geta sýnt ofsafengin viðbrögð í streituvaldandi aðstæðum
- að einstaklingar með ADHD geta virkað annars hugar og eiga auðvelt með að missa þráðinn
- að einstaklingar með ADHD eiga auðvelt með að misskilja aðstæður
- að einstaklingar með ADHD geta átt erfitt með augnsamband



Þýtt og staðfært úr bæklingnum „Þá kant með loven“ með góðfúslegu leyfi dönsku ADHD samtakanna.

Þýðandi: Elín H. Hinriksdóttir

Ritstjórn og yfirlestur: Þröstur Emilsson

Forsíðumynd: Kenneth Máni Johnson

ADHD samtökin

Háaleitisbraut 13 | 108 Reykjavík | www.adhd.is | adhd@adhd.is | s. 581 1110

ADHD
- foreningen