

NÁIN SAMBÖND &

NÁIN SAMBÖND &

ADHD



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

# NÁIN SAMBÖND & ADHD

Þessi bæklingur er ætlaður fullorðnum einstaklingum með ADHD og mökum þeirra. ADHD gefur sambandinu og foreldrahlutverkinu sérstakan blæ, áfergju og gleði, en einnig nýjar áskornir.

Hjá hverjum og einum eru birtingarmyndir ADHD misjafnar þar sem einkennin eru ekki eins á öllum æviskeiðum. Þar af leiðandi lýsa dæmin í þessum bæklingi ekki sambandi hjá neinum ákveðnum einstaklingi. Það er hins vegar von okkar að þið finnið hér upplýsingar um og skilning á þeim fyrirbærum sem eiga sér stað í sambandinu og um leið lausnir sem geta bætt lífsgæði ykkar. Bæklingurinn ætti einnig að geta hjálpað þeim sem vinna með fullorðnum með ADHD. Í bæklingnum er fyrst og fremst notað hugtakið ADHD og er hér einnig átt við undirflokk þess, ADD.



# EINKENNI ADHD

## ADHD hjá fullorðnum

ADHD er taugáþroskaröskun og eru helstu einkenni hennar athyglisbrestur, hvatvísi og ofvirkni (e. Attention Deficit Hyperactivity Disorder). Einkennin koma yfirleitt fram snemma á æviskeiðinu og hjá 60-80% barna verða ADHD einkennin áfram til staðar á fullorðinsárum. Um það bil 4-5% fullorðinna glíma við ADHD. Röskunin er u.þ.b. helmingi algengari hjá körlum en konum. ADD er undirflokkur ADHD, þar sem athyglisbrestur er ríkjandi einkenni en hreyfiofirkni síður til staðar. Þar sem ADHD er arfgeng röskun eru auknar líkur á því að minnst eitt barn foreldris með ADHD, sé jafnframt með ADHD.

## Einkenni ADHD

ADHD einkenni eru alltaf einstaklingsbundin og breytast með aldrinum. Hjá börnum er hreyfiofirkni helst áberandi en hverfur að mestu á fullorðinsárum. Hjá fullorðnum geta vandamál tengd ADHD virst erfiðari vegna þeirrar ábyrgðar og þeirra skyldna sem fullorðnir hafa. Þar af leiðandi er það sérstök áskorun hjá fullorðnum að fást við einkenni tengd ADHD.

Í seinni hluta bæklingisins eru nánari lýsingar á ADHD einkennum í sambandinu og leiðum til að takast á við þau. Gott er að hafa í huga að ekki eru allir fullorðnir með ADHD með öll þessi einkenni.

### EINKENNI TENGD ATHYGLISBRESTI:

- Það getur reynst krefjandi að hefjast handa, einbeita sér að einu verkefni í langan tíma og að klára það, sérstaklega þegar um er að ræða óþægileg, erfið og endurtekin verkefni
- Erfitt er að fylgja fyrirmælum og muna eftir hlutum. Fljótfærnisvillur eru dæmigerðar.
- Utanaðkomandi áreiti, svo sem umhverfishljóð og atburðir, trufla einbeitinguna
- Hlutir sem eru notaðir við verkið tynast

### EINKENNI TENGD HVATVÍSI:

- Erfitt er að bíða eftir að röðin sé komin að manni
- Dæmigert er að grípið sé fram í og spurningum svarað of snemma
- Tilfinningaviðbrögð eru snögg og kröftug

### EINKENNI TENGD OFVIRKNI:

- Hreyfiórói, það er að segja að erfitt getur reynst að sitja kyrr og hreyfingar handa og fóta eru órólegar
- Hávært og stanslaust tal
- Hugurinn er fullur af hugsunum, þær eru á fleygiferð og hugurinn er órólegur

# FYLGIRASKANIR ADHD

## FYLGIRASKANIR OG MEÐFYLGJANDI SJÚKDÓMAR

Flestir fullorðnir með ADHD hafa glímt við eða glíma við einhverjar fylgiraskanir. Þær hafa flestar sambærilegan taugalíffræðilegan bakgrunn og ADHD. Ástæður þess að fylgiraskanir skjóta upp kollinum og einkennin verða sterkari, eru m. a. þær að barn eða unglingur með ADHD fær ekki nægan stuðning, barnið fær endurtekið neikvæð viðbrögð eða að það er skilið útundan í vinnuhópnum.

Algengustu fylgiraskanir hjá fullorðnum með ADHD eru:

### NÁMSERFIÐLEIKAR SEM HEFJAST Í BERNSKU

- Lestrarerfiðleikar koma fram í hægum lestri, mislestri og erfiðleikum í að skrifa rétt
- Erfiðleikar tengdir stærðfræðinámi, það er erfiðleikar við að skilja tölur og stærðfræðiaðgerðir
- Erfiðleikar við að skilja skýringarmyndir, þannig að viðkomandi á erfitt með að skilja áttir og þrívíddarmyndir

### GEÐLÆKNISFRÆÐILEGIR SJÚKDÓMAR

- Skapsveiflur, t. d. þunglyndi og geðhvarfasýki
- Kvíðaraskanir, t.d. ofsakvíði [ofsakvíðaköst] og hræðsla í félagslegum aðstæðum
- Persónuleikaraskanir
- Fíkn, t. d. í áfengi, tóbak eða önnur vímuefni, spilafíkn, kynlífífíkn o.fl.

### FYLGIRASKANIR

- Einhverfuheilkenni, t. d. Asperger heilkenni
- Tourette heilkenni

Dæmigert er að líkaminn bregðist við ójafnvægi hugans með ýmsum einkennum, tengdum viljastýrða taugakerfinu. Dæmi eru um að maga- eða höfuðverkur, verkur í hnakka eða herðum, geti verið merki um streitu sem fylgir erfiðu lífskeiði.

Það er mjög algengt að fullorðnir með ADHD þjáist af svefntruflunum. Þá þjáist fólk af seinkun á svefntakti, sem þýðir að einstaklingur fer of seint að sofa og vaknar seinna en venjulega, svefngæðin versna og einstaklingur er virkur að nóttu til.





## MEÐHÖNDLUN Á ADHD OG ENDURHÆFING

Læknir skipuleggur einstaklingsbundna meðferð vegna ADHD í samstarfi við einstaklinginn. Ef um er að ræða fylgiraskanir eða sjúkdóma samhliða ADHD er mikilvægt að taka á því, annað hvort samtímis (t.d. miklum kvíða) eða áður en meðferðin vegna ADHD hefst (t.d. miklu þunglyndi eða misnotkun vímuefna).

Til eru lyf sem virka vel við meðferð á ADHD hjá fullorðnum og draga úr einkennum, en fjarlægja þau ekki. Læknirinn metur með viðkomandi hve vel lyfin henta. Það getur stundum tekið tíma að finna rétt lyf og skammtastærð, en lyf henta ekki öllum.

Auk lyfjameðferðar ætti einstaklingurinn alltaf að fá annars konar stuðning. Í endurhæfandi stuðningi felst m.a. endurhæfingarnámskeið, sálræn meðferð, markþjálfun [e. coaching], hugræn atferlismeðferð [HAM] og iðjuþjálfun. Jafningjafraeðsla stuður einstaklinginn í athöfn-um daglegs lífs. Jafningjahópur stuðlar að þeirri tilfinningu að maður sé ekki einn að fást við vandamál tengd ADHD og að hægt sé að lifa góðu lífi, þrátt fyrir einkenni ADHD.

**NÁNARI UPPLÝSINGAR MÁ FINNA Á HEIMASÍÐU  
ADHD SAMTAKANNA: WWW.ADHD.IS**

# ADHD & SAMBÖND

## AHDH OG SAMBÖND

Upphaf sambands hjá fullorðnum einstaklingi með ADHD er oftast eldheitt og ástríðufullt. Andrúmsloftið er rafmagnað, parið er óaðskiljanlegt og bindur sig fljótt. Sú tilfinning að vera ástfangin og ástríðan eru mikil örvun fyrir fullorðinn einstakling með ADHD. Svo tekur hversdagsleikinn við í öllum samböndum. Fyrir einstakling með ADHD getur reynst krefjandi að þola leiðatilfinningu hversdagsins. Því þarf sífellt að leita nýrra leiða og virkja ímyndunaraflið til að rækta ástina.

Samkvæmt rannsóknum er skilnaður hjá fólki með ADHD tvisvar til þrisvar sinnum algengari en öðrum. Þess vegna er mikilvægt að velta fyrir sér hvaða áhrif ADHD hefur á sambandið.

Jafnvel þótt ADHD fylgi margskonar áskoranir í sambandinu, er hægt að vinna úr þeim með því að ræða saman, taka tillit til styrkleika hvors annars og með utanaðkomandi aðstoð, þegar þörf er á.



# ÁSKORANIR SEM FYLGJA ADHD

## ÁSKORANIR SEM FYLGJA ADHD Í SAMBANDINU

- Langvarandi neikvæðar upplifanir leiða til neikvæðra hugsana um sjálfan sig og getu sína og þar af leiðandi veikir sjálfsmyndar. Viðhorf einstaklings með ADHD hafa neikvæð áhrif á sambandið. Hann hefur ekki trú á sjálfum sér og túlkar hlutina á neikvæðan hátt.
- Einstaklingur með ADHD getur fljótt orðið leiður í sambandinu og getur túlkað ástandið þannig að ástin sé kulnuð. Eftir skilnað iðrast hann yfir því hve skyndilega hann tók ákvörðun um skilnað.
- Það á sérstaklega við um einstaklinga með ADHD að þeir fást of lengi við eitt verkefni og það truflar að þeir ljúki öðrum verkefnum. Þá verða þarfir makans út undan.
- Einstaklingur með ADHD á erfitt með að skipuleggja sig langt fram í tímann og taka meðvitaðar ákvarðanir. Þess vegna er lífið í mikilli óreiðu og ringulreið. Þá kemur það í hlut makans að bera aukna ábyrgð og ljúka ókláruðum verkefnum.
- Einstaklingur með ADHD á erfitt með að muna eftir lofordum sem verða þá svikin.
- Neikvæðar hliðar hvatvísrar hegðunar eru m. a. sterk tilfinningaviðbrögð, óvarleg peningantotkun og þörf fyrir að tala mikið. Í sambandinu getur hvatvísi leitt til óútreiknanleika, óvæntra uppákoma og vonbrigða.
- Það er ástæða til að leggja sérstaka áherslu á samskipti í sambandinu, þar sem miskilningur er mjög algengur hjá einstaklingum með ADHD. Fólk í nánnum samböndum á að hlusta hvort á annað og einbeita sér að því að hugsa um og skilja það sem makinn á við með orðum sínum.
- Ein af fylgiröskunum einstaklings með ADHD getur verið ofurviðkvæmni í kilningarvitum og glannalegar hreyfingar. Þetta kemur fram sem séreinkenni í líkamlegu sambandi maka. Snertingin getur stundum verið ofsafengin og stundum mjög blíð. Tilfinningin fyrir snertingunni getur verið þægileg en á stundum kvíðavaldandi. Best er að tala um og bera virðingu fyrir tilfinningum hvors annars.
- Misnotkun vímuefna er stór áhættuþáttur fyrir sambandið, þar sem u.þ.b. sjöundi hver fullorðinn með ADHD misnotar vímuefni.



# RÁÐ FYRIR MAKA MEÐ ADHD

## RÁÐ FYRIR MAKA MEÐ ADHD

- Segðu að þú sért með ADHD eða að þú haldir það. Það er gott að leita saman upplýsinga um ADHD. Það auðveldar makanum að skilja þig betur og hann getur þá stutt þig eins og þörf er á. Heiðarleiki og hrein-skilni eru grunnur að góðu sambandi.
- Hafðu í huga reglur um heilbrigt lífnerfi, sem einfalda lífið með ADHD; sofðu nóg, borðuðu hollan mat, hreyfðu þig nóg, neyttu áfengis einungis í hófi og slakaðu á og njóttu lífsins með maka þínum, fjöl-skyldu og vinum.
- Það er alltaf hægt að ná jafnvægi og ham-ingju í sambandinu, þó að lífið hafi litast af vandamálum og erfiðleikum. En til þess þarftu að vera tilbúinn að vinna í sam-bandinu og leita aðstoðar og stuðnings þegar þörf er á.
- Ef þér finnst þú hafa lélegt sjálfsmat, reyndu þá meðvitað að bæta úr því. Leitaðu að þínum sterku hliðum, viðurkenndu óöryggi þitt og gerðu æfingar sem styrkja sjálfs-matið. Ferlið þróast áfram í litlum skrefum, en veitir þér velliðan og bætur virkni þína.
- ADHD einkenni auka líkurnar á því að þú sýnir maka þínum dónaskap eða óvirk-ingu. Ef þú hefur móðgað hann/hana eða sýnt óvirkingu, biðdu þá afsökunar.
- Þó erfitt geti reynst að segja frá hugs-unum sínum og tilfinningum, getur verið þess virði að vera duglegur að æfa sig í því. Stundum er hjálplegt að nota aðrar samskiptaleiðir til að lýsa tilfinningum sínum. Sumum finnst einfaldara að skrifa tölvupóst um tilfinningar sínar en að tala undir fjögur augu. Það getur einnig hjálpað manni að tjá tilfinningar sínar að sýna ljós-mynd eða spila tónverk.
- Reyndu eftir bestu getu að taka jafn mikinn þátt í heimilisstörfunum og makinn, þrátt fyrir þínar áskoranir. Reyndið að finna saman það verklag sem hentar sambandi ykkar, t. d. með aðstoð verkefnalista og minnis-miða eða öðru sambærilegu.
- Sýndu þakklæti, sanngirni og virðingu gagnvart því sem makinn gerir fyrir sam-bandinu. Tillitsemi og falleg orð gleðja í amstri hversdagsins.
- Það veldur oft mikilli streitu að takast á við ADHD einkenni. Þú getur minnkað streituna með því að þekkja styrkleika þína og ná betri stjórn á einkennum ADHD. Lærðu að slaka á, með þínum hætti. Andrúmsloftið í sambandinu batnar líka þegar parið gerir eitthvað skemmtilegt saman.
- Mundu að þú ert annað og meira en bara fullorðinn einstaklingur með ADHD ein-kenni. Þú átt margar sterkar hliðar – mundu það!



# RÁÐ FYRIR MAKA EINSTAKLINGS MEÐ **ADHD**

## RÁÐ FYRIR MAKA EINSTAKLINGS MEÐ ADHD

- ADHD einkenni geta orðið vægari en hverfa aldrei að öllu leyti. Það er því betra að sætta sig við þau á sama hátt og þú myndir sætta þig t.d. við sykursýki.
- Trúðu ekki öllu sem þú heyrir. Leitaðu þér upplýsinga um ADHD. Ekki mynda þér ákveðnar skoðanir um málið, án þess að vera búin/n að safna upplýsingum frá sérfræðingum.
- Ekki gagnrýna maka þinn vegna ADHD einkenna. Við þurfum öll á meiri skilningi að halda. Við erum hvert öðru mikilvæg sem mismundandi persónur.
- Einstaklingur með ADHD er viðkvæmur og glímur oft við lélegt sjálfsmat, vegna fjölmargra mistaka sinna. Með hvatningu og virðingu hjálpar þú honum að beina athyglinni að sterkum hliðum sínum, fremur en þeim veiku.
- Einstaklingur með ADHD á oft erfitt með að muna eftir verkefnum. Það er því gjarnan hlutverk makans að minna á. Minntu makann á verkefni þegar hann er virkur, t. d. við akstur á meðan virkni heilans er á háu stigi. Þannig auðveldar þú makanum að muna eftir hlutum. Þú getur líka minnt hann á ýmsa hluti með því að hringja, senda SMS eða tölvupóst oftar en einu sinni. Það þýðir ekkert að æpa á, þvinga eða gera lítið úr makanum.
- Einstaklingur með ADHD lifir í núinu og reynist þess vegna erfiðara að skipuleggja hlutina fram í tímann. Með því að aðstoða hann við skipulagningu og vera viðbúinn, má koma í veg fyrir streitu og að allt fari í háaloft á síðustu stundu.
- Haltu ró þinni. Maki þinn vill líka að hlutirnir gangi vel fyrir sig. Finnið þess vegna sameiginlega lausn með umræðum.
- Maki með ADHD þarf oft lengri tíma. Sýndu áhuga og hlustaðu á skoðanir makans.
- Mundu að hvatvísi er eitt af einkennum ADHD. Makinn getur sagt eitthvað í hugsunarleysi en óvíst er að hann að meini nokkuð með því. Það er því mikilvægt að þú kunnir að fyrirgefa og getir jafnvel stundum gleymt.
- Ekki bera maka þinn eða samband ykkar, saman við sambönd annarra. Allir eiga við sín vandamál að glíma. Lærðu að virða og umbera mismunandi einstaklinga.
- Þú ert gjarnan aðilinn sem tekur á þig ábyrgðina í sambandinu og leitar lausna á vandamálum, sem getur reynst þungbært. Hugsaðu líka um þínar þarfir. Gerðu það sem þér finnst gaman að gera. Mundu að slaka á og hitta vini þína. Leitaðu aðstoðar og stuðnings, ef þér finnst þú vera að bugast undan byrðinni eða finnur fyrir þunglyndi.

# HVAR FINNUR MAÐUR AÐSTOÐ

## HVAR FINNUR MAÐUR AÐSTOÐ

### HVAR FINNUR MAÐUR AÐSTOÐ VEGNA VANDAMÁLA Í SAMBANDINU?

Ef samræður milli maka leiða ekki til lausnar, er rétt að leita utanaðkomandi aðstoðar, áður en vandamálin verða óviðráðanleg. Endalaus rifrildi sjúga úr manni orku, draga niður skap og sjálfsmat, skapa öryggisleysi og gera lífið kvíðvænlegt.

Sá sem býr við andlegt, kynferðislegt, efnahagslegt eða líkamlegt ofbeldi ætti alltaf að leita aðstoðar.

Hér fyrir neðan er listi yfir aðila sem m.a. veita aðstoð. Gott er að hafa í huga að þeir eru ekki allir starfandi í öllum sveitarfélögum.

Finndu út hvað er í boði á þínum heimaslóðum.

- Fjölskyldumiðstöð Rauða krossins
- Hjónahelgi kirkjunnar
- Hjóna- og kynlífsráðgjöf [m.a. hjá hjúkrunarfræðingum og sálfræðingum]



# FORELDRAHLUTVERKIÐ & ADHD

## FORELDRAHLUTVERKIÐ

Foreldri er í huga barns fyrst og fremst mikilvægt sem móðir eða faðir. Barnið greinir ekki einkenni ADHD hjá foreldrinu. Í huga barnsins er foreldrið einstaklingur sem barnið elskar með öllum eiginleikum; kostum og göllum. Barnið upplifir það oft sem ósjálfráðan og hugmyndaríkan leikfélaga. Það er styrkur foreldris með ADHD að það skilur barn sem einnig er með ADHD, vegna eigin reynslu og getur því aðstoðað barnið í krefjandi aðstæðum.

Til þess að barnið geti orðið fullorðinn einstaklingur og öðlast jafnvægi, þarf það einstakling/foreldri sem getur sinnt þörfum þess á öllum aldri. Uppalandi þarf að vera sjálfum sér samkvæmur í uppeldinu og taka tillit til þarfa barnsins. Barnið þarf að finna að það búi við ást og umhyggju og njóti viðurkenningar eins og það er. Andrúmsloftið á heimilinu þarf að vera öruggt og þar á að vera hægt að tjá þarfir sínar og mismunandi tilfinningar.

ADHD einkenni gera ríkar kröfur til foreldrahlutverksins. Daglegt líf barnafjölskyldna þarf að vera í föstum skorðum, tímaáætlanir þurfa að standast og aðrir hversdagslegir hlutir. Börn geta í verstu tilfellum verið hrædd við foreldri sem hugsunarlaust, sýnir neikvæðar tilfinningar eða er í vímuefnavanda. Það getur sett heilbrigðan uppvöxt og þroska barnsins í hættu.

Ábyrgt foreldri hugsar um hegðun sína, bæði í einrúmi og með maka sínum. Makar ættu að taka tillit til sterkra hliða hvors annars og stýra ábyrgð á barnauppeddi í takti við það. Ábyrgir foreldrar reyna að læra af mistökum sínum og leita aðstoðar þegar orkin virðist þrotin eða úrræðin uppurin. Á heimilum þar sem foreldrum líður vel, eiga börnin meiri möguleika á að þroskast vel inn í heim fullorðinna.



# VISSIR ÞÚ

## VISSIR ÞÚ

- að einstaklingur með ADHD er viðkvæmur og glímir oft við lélegt sjálfsmat
- að ADHD fylgja margskonar áskoranir í nánnum samböndum
- að ADHD fylgja sterkar og ýktar tilfinningar
- að misskilningur er mjög algengur hjá einstaklingum með ADHD



#### Heimildir:

Dufva, V. & Koivunen, M. 2012. ADHD – Diagnosointi, hoito ja hyvä arki. Juva: ADHD-liitto ry.

Virta, M. & Salakari, A. 2012. ADHD-aikuisen selviytymisopas -tutkittua tietoa ja käytännön vinkejä. EU: Tammi.

[www.adhd-liitto.fi](http://www.adhd-liitto.fi)

[www.autismiliitto.fi](http://www.autismiliitto.fi)

[www.vaestoliitto.fi](http://www.vaestoliitto.fi)

Þýtt og staðfært úr bæklingnum „ADHD & parisuhde“ með góðfúslegu leyfi finnsku ADHD samtakanna.

Höfundur: Kaisa Humaljoki

Þýðandi: Marjakaisa Matthíasson

Ritstjórn og yfirllestur: Elín H. Hinriksdóttir og Pröstur Emilsson

**ADHD** samtökin

Háaleitisbraut 13 | 108 Reykjavík | [www.adhd.is](http://www.adhd.is) | [adhd@adhd.is](mailto:adhd@adhd.is) | s. 581 1110

