

UNGLINGAR &

UNGLINGAR &

ADHD



www.adhd.is

UNGLINGAR & ADHD

Eru allir unglingar með ADHD eins?

Þar sem ADHD einkenni eru þau sömu hjá börnum og unglingum er oft tilhneiging til að alhæfa hvernig unglingur með ADHD sé. Unglingar eru eins og annað fólk, með mismunandi persónuleika, mismunandi hæfileika og mismunandi áhugamál. Þeir koma úr mismunandi aðstæðum og tækifærin eru ekki alltaf þau sömu. Sumir unglingar með tiltölulega væg ADHD einkenni fá alvarlegri fylgieinkenni, t.d. hegðunarröskun, en unglingur með mikil einkenni ADHD. Ástæðnanna getur verið að leita í persónuleika, hæfileikum og uppeldis- aðstæðum en fleira getur einnig spilað inn í. Hér skipta máli áhættuþættir og verndandi þættir.



ÞRÓUN ADHD EINKENNA

OFVIRKNI

Hreyfióróleikinn minnkar og oft fækkar einkennum. Óróleikinn getur þó sést með því að unglingurinn getur átt það til að pikka, pota og fíkta, t.d. í tökkum. Hann þrilar ekki og er ekki eins og þeytisþjald (eins og oft er um að ræða hjá yngri börnum með ADHD) en hann getur haldið áfram að tala mjög mikið og honum getur fylgt mikill fyrirgangur. Innri órói er oft til staðar hjá unglingnum, hann hugsar um margt í einu og getur átt erfitt með að sitja kyrr nema í stuttan tíma. Þetta getur verið áberandi í skólanum og í aðstæðum sem krefjast mikillar einbeittni.

HVATVÍSI

Hvatvísi er enn til staðar á unglingsárum en hún birtist í því að unglingurinn framkvæmir áður en hann hugsar. Hann getur brugðist illa við áreiti sem leiðir af sér pírting og skapofsa-köst, ásamt því að eiga erfitt með að bíða og verður þá oft argur. Hvatvísi verður oft verulegt vandamál á unglingsárum. Erfið hegðun, lítil sjálfsstjórn og reiðivandi eru ekki óalgengur og unglingur missir gjarnan stjórn á sjálfum sér.

ATHYGLISBRESTUR

Flestöll athyglisbrestseinkennin eru til staðar þegar kemur að unglingsárunum. Oft er mjög erfitt að greina á milli óhlyðni og afleiðinga athyglisbrests þegar unglingurinn fer ekki eftir fyrirmælum. Athyglisbrestur getur verið mjög íþyngjandi, t.d. í skólanum. Sumir fræðimenn telja að þeir sem hafa íþyngjandi athyglisbrest fái frekar fylgiraskanir sem beinast inn á við og því séu kvíði og þunglyndi frekar fylgiraskanir með athyglisbresti heldur en hegðunarvandi með ofvirkni.

HVERNIG ERU UNGLINGAR MEÐ **ADHD**

ÖÐRUVÍSI EN BÖRN OG FULLORDNIR MEÐ
ADHD

STJÓRN OG VÖLD

Hjá börnum eru foreldrar og fjölskyldan mikilvægustu félagstengslin, einnig kennarar og vinir. Vinir barnanna koma oftast úr nærsamfélaginu, oft úr sama bekk, og foreldrar þekkja vini barna sinna. Unglingurinn tengist hins vegar fólki utan fjölskyldu og þessi tengsl verða honum mjög mikilvæg, sérstaklega tengsl við jafnaldra. Með aukinni tölvutækni verða landfræðileg mörk mjög víð, þ.e. hann getur átt vini og kunningja út um allt land eða allan heim. Þetta á unglungurinn með ADHD sameiginlegt með jafnöldrum sínum en hann er viðkvæmari og þarf meiri stjórn en jafnaldrar sem ekki eru með ADHD. Þetta getur valdið árekstrum við foreldra og unglungurinn upplifir oft að honum sé ekki treyst.

Valdabaráttan eykst mjög oft á unglingsárum en hún fylgir eðlilega aukinni þörf unglingsins fyrir sjálfstæði og stangast á við þörf foreldra til að stýra unglungnum. Foreldrar óttast slæman félagsskap, jafnvel neyslu vímuefna og hafa áhyggjur af að unglungurinn bíði skipbrot í skóla og/eða fái ekki menntun við hæfi.

Unglingurinn er ólíkur þeim fullorðna að því leyti að hann er enn að taka út þroska. Hann hefur einnig úr styttri reynslu að móða og getur ekki borið sömu ábyrgð, hvorki á sjálfum sér né öðrum. Unglingar haga sér oft eins og þeir séu bæði almáttugir og ódauðlegir. Þeir þekkja oft ekki eigin takmarkanir og meta getu sína of mikla eða of litla, sjá ekki hættur fyrir sér eins og fullorðnir. Unglingar eru einnig afar háðir álit annarra unglunga.





MÓTUN SJÁLFSMYNDAR

Hugmyndir unglings um sjálfan sig móta gerðir hans. Hegðunin endurspeglar hugmyndir hans um hver hann er eða hver hann vill vera. Sjálfsmynd getur dalað vegna erfiðrar reynslu. Sjálfsmynd unglings í skóla getur versnað vegna utanaðkomandi aðstæðna, t.d. milli skólastiga þar sem persónuleg aðstoð minnkar oft með hækkunum skólastigum og álag eykst í námi.

ÞÆTTIR SEM Hafa Áhrif á Mótun Sjálfsmyndar eru m.a.:

- aðlögun og stjórn á hegðun
- frammistaða í námi og námsgeta
- útlit og eiginleikar
- öryggi og vinsældir
- glaðlyndi og ánægja

Sjálfsmynd foreldra skiptir einnig miklu máli en hún birtist í þeim uppeldisaðferðum sem þeir beita.

UNGLINGAR OG NÁM

UNGLINGAR MEÐ ADHD OG NÁM

Þegar komið er á unglingastig fer námsefnið að þyngjast og nemandinn fer í auknum mæli að bera sjálfur ábyrgð á eigin námi. Kennurum fjölga, sem og námsgreinum, og þétt utanumhald sem einkennt hefur yngri skólastigin minnkar. Nemendur með ADHD ráða oft illa við þessa auknu ábyrgð og árangur í námi fer dvinandi, sérstaklega hjá nemendum með athyglisbrest.

Neikvæð skilaboð, endurtekin mistök og slakur námsárangur skerða sjálfsmyndina og nemandi með slæma reynslu af skólagöngu- unni er líklegri til að flosna upp úr námi þegar í framhaldsskóla er komið.

Til þess að efla og styrkja nemandann er mikilvægt að aðlaga námið að getu hans, beina sjónum að styrkleikum fremur en veikleikum því með réttum úrræðum er hægt að hámarka námsárangur. Samstillt átak foreldra og skóla er einnig stór þáttur í jákvæðri upplifun nemandans og um leið eflir það virðingu og skilning á þeim vandkvæðum sem nemandur með ADHD glíma við.

Framhaldsskólinn er oft mikil áskorun fyrir unglinga með ADHD og því er nauðsynlegt að vanda valið og skoða gaumgæfilega hvaða skóli og nám henta best. Hjá unglingum er tilhneiging til að velja sömu námsleið og félags- arnir, án nánari umhugsunar, en mikilvægt er að rasa ekki um ráð fram og gæta þess að jafnvægi sé á milli þarfa og væntinga.

Í framhaldsskóla aukast námskröfur og félags- leg samskipti verða flóknari. Unglingar með ADHD hafa sjaldnast tileinkað sér nauðsyn-

lega náms- og félagslega færni en þessir þættir hafa óhjákvæmilega mikil áhrif á nám og líðan.

Þegar horft er til frekara náms er gott að hafa eftirfarandi atriði í huga:

- Hvaða nám hentar best, hvar liggur áhuginn?
- Hverjir eru styrkleikar nemandans og veikleikar?
- Hverjar eru helstu hindranir?
- Mikilvægt er að gera raunhæfar kröfur
- Er þörf á stuðningi í námi?
- Framtíðarsýn, setja sér markmið og útbúa áætlun



HEGÐUNARVANDI Á UNGLINGSÁRUM OG **ADHD**

MÓTÞRÓI

Mótþrói er algengur og oftast talin til hegðunarvanda. Ástæðan er sjálfsagt sú að mótþrói leiðir oft til erfiðleika í samskiptum s.s deilna, reiðikasta og leiðist oft yfir í valdabaráttu. Ástæður mótþróá geta verið þær að unglingurinn vill einfaldlega ekki gera það sem hann á að gera. Stundum vegna þess að hann vill ráða eða vegna þess að hann er að hefna sín en einnig getur það verið vegna þess að hann treystir sér ekki til að gera það sem hann á að gera.

MÓTSTÖÐUÞRJÓSKURÖSKUN

Mótstöðuþrjóskuröskun lýsir sér í erfiðri hegðun eða óhlýðni og virðingarleysi og illsku gagnvart öðru fólki. Þessi einkenni eru ekki eins alvarleg og einkenni hegðunarröskunar en eru samt sem áður alvarleg og þarf að taka sem slík. Í dag er farið að veita mótstöðuþrjóskuröskun meiri athygli.

EINKENNIN SKIPTAST Í:

- reiði og pirring
- rifrildi og mótþróá
- illgirni og hefnigirnd





HEGÐUNARRÖSKUN

Unglingur með móttstöðuprjósukuröskun ræður illa við neikvæðar tilfinningar, hann er oft á móti reglum og lendir í árekstrum, oftast við foreldra eða kennara. Unglingur með hegðunarröskun gengur lengra, hann brýtur samfélagslegar og siðferðilegar reglur og líka lög. Það skiptir máli hvort hegðunarröskun kemur fram á unglingsárum eða hefur verið til staðar á barnsaldri en miðað er við tíu ára aldur. Horfur þeirra sem sýna slíka hegðun sem börn eru taldar verri en þeirra sem byrja á unglingsaldri. Sömuleiðis er alvarlegra ef unglingurinn iðrast ekki eða finnur ekki til með þeim sem hann hefur komið illa fram við. Í greiningu er einnig metið hvort um er að ræða væga, meðal eða alvarlega hegðunarröskun.

EINKENNIN SKIPTAST Í:

- Ofbeldishegðun í garð manna og dýra
- Skemmdarverk á eignum
- Svik eða þjófnað
- Alvarleg brot á reglum

ÖLL HEGÐUN Á SÉR ÁSTÆÐU, HVERJAR ERU ÁSTÆÐUR ÁHÆTTUHEGÐUNAR?

Til að bregðast við erfiðri hegðun þarf að gera sér grein fyrir hvað býr að baki. Ástæðan getur verið vegna þess að ungingur eigi í stríði við foreldra og aðra, hegðun sé partur af því að ná stjórninni, eða vegna þess að hann treystir sér ekki til að gera það sem hann á að gera.

Til að geta brugðist rétt við er mikilvægt að þekkja barnið eða unglínginn.

Margir þættir hafa áhrif á heilsu og vellíðan og þeir þættir sem tengjast slæmri heilsu, fötunum, sjúkdómum eða dauða, eru þekktir sem áhættuþættir. Áhættuþættir liggja einnig að baki andfélagslegri hegðun. Þeir geta verið hjá barninu eða í umhverfi þess og eru sjaldnast einir á ferð en eru háðir öðrum þáttum og virka í samspili við þá.

VERNDANDI ÞÆTTIR FYRIR ANDFÉLAGSLEGA HEGÐUN

Foreldrar þurfa að vera samstíga varðandi uppeldi. Þeir þurfa að setja skýr mörk og sýna festu. Mikilvægt er að byggja upp góð tengsl milli foreldra og unglings með því að finna lausnir og sættast. Góðar fyrirmyndir hafa einnig mikið að segja sem verndandi þáttur.

FIKNIEFNANEYSLA OG ADHD

ÁSTÆÐUR VÍMUEFNANEYSLU

Í byrjun er neysla oft hluti af hegðunarvanda þar sem unglíngurinn fer sínu fram. Einnig koma til áhrif frá félögum eða fyrirmyndum. Unglíngurinn getur verið að sækjast eftir viðurkenningu eða er í félagsskap sem stundar neyslu og vill þar af leiðandi ekki skera sig úr hópnum. Mótstaða unglings með ADHD gegn vímuefnum er lítil m.a. vegna hvatvísi, hann ræður ekki við að segja nei. Forvitni getur spilað þarna inn í, þ.e. unglíngurinn langar til að prófa. Stundum verður neysla tæki til að vinna gegn vanlíðan, t.d. kvíða.

Sýnt hefur verið fram á að unglíngar með ADHD eru í aukinni áhættu gagnvart vímuefna neyslu, sérstaklega unglíngar með ADHD og hegðunarröskun. Áhættan eykst ef unglíngurinn er einnig að glíma við þunglyndi.

Læknar geta stöðvað lyfjameðferð ef í ljós kemur að unglíngurinn er að neyta vímuefna.

ALGENG VÍMUEFNI

Algengustu vímuefni sem unglíngar nota eru áfengi, kannabis, lyf, sniff, sveppir, e-pillur, amfetamín og kókaín.

HVAÐ GETA FORELDRAR GERT?

Alúð í uppeldi og leiðandi uppeldisstíll efla verndandi þætti og draga úr áhættuþáttum. Leiðandi foreldrar setja mörk en hlusta jafnframt á unglinginn, sýna honum virðingu og leitast við að leita lausna á vanda sem kemur upp.

Gott er að setja grundvallarreglur sem ekki verður samið um og sem foreldrar fylgja eftir en um annað er hægt að semja. Nauðsynlegt er að foreldrar standi saman og beiti sömu uppeldisaðferðum.



Þó ástæður ADHD séu líffræðilegar geta umhverfisáhrif og félagsleg áhrif valdið því hvort einkenni verða þung eða léttvæg. Skipulag í umhverfi, góð tengsl við fjölskyldu og áhugamál sem barnið nær að rækta hafa mikið að segja. Líf unglings er mun flóknara en líf barnsins og því skiptir sköpum að veita honum stuðning og skilning.



MÁ BÆTA SAMSKIPTI FORELDRA OG UNGLINGS?

Samtal foreldra og unglings

Notalegt spjall um daginn og veginn og um áhugamál unglings og foreldra, skiptir máli. Gott er að huga að eftirfarandi:

- Snúast samskiptin meira um það sem aflaga fer en það sem er í lagi eða gott?
- Eru góðu stundirnar notaðar til að ræða vandamál og enda í leiðindum?
- Er hlustað á unglingsinn, þ.e. skoðanir hans og sjónarmið?
- Hlustar unglingur á foreldra, hvað geta foreldrar gert til að unglingur hlusti?

Foreldrar velta oft fyrir sér hvenær rétti tíminn sé til að tala um erfið mál. Best er að gera það um leið og málið kemur upp. Mikilvægt er að vera rólegur og málefnalegur. Gott er að biðja ungling að segja frá sinni hlið á málinu. Gera þarf mun á verki og persónu unglings, tala um vandann og láta koma skýrt fram að þið séuð ekki sátt við verkið en ekki gera lítið úr unglingnum, t.d. þú ert alveg ómögulegur og alltaf að koma þér í vandræði. Spyrja má ungling sem hefur gert mistök, „hvað ætlar þú að gera í málinu?“ Ræða vandann málefnalega. Mikilvægt er að leita lausna sem báðir geta samþykkt og sætt sig við.

VISSIR ÞÚ

- að unglingar með ADHD eru öðruvísi en börn og fullorðnir með ADHD
- að alúð í uppeldi og leiðandi uppeldisstíll efla verndandi þætti og draga úr áhættuþáttum
- að slæm reynsla af skólagöngu eykur líkur á brottfalli úr framhaldsskóla
- að mikilvægt er að beina sjónum að styrkleikum fremur en veikleikum



Höfundar: Sólveig Ásgrímsdóttir sálfræðingur.
Elín H. Hinriksdóttir sérkennari.



Háaleitisbraut 13, 108 Reykjavík, www.adhd.is