



**Úr bókinni *THE ADHD BOOK OF LISTS*, eftir SANDRA F. RIEF *A Practical Guide for Helping Children and Teens with Attention Deficit Disorders*,
Úr kaflanum: *Understanding, Supporting and Improving Outcomes for Individuals with ADHD***

Flestir þeir sem greinast með ADHD (athyglisbrest með/án ofvirkni) glíma alla ævi við ýmis einkenni vandans og í mismunandi miklum mæli. Mikill hluti fullorðinna sem greinst hefur með ADHD glímdi árum saman við röskun sem ekki var vitað að væri til. Þessi hópur hefur því orðið að búa við ýmsar rangar greiningar og hefur oft fengið á sig rangan og óréttlátan stimpil vegna misskilnings.

● Stundum áttar fullorðið fólk sig á að það er með einkennin sjálft og leitar greiningar eftir að barn þess hefur greinst með ADHD. Algengt er þó að fullorðnir haldi bara áfram að glíma við þau einkenni sem hamla þeim í leik og starfi án þess að leita sér hjálpar í frumgreiningu, greiningu og viðeigandi meðferð.

● Vitað er að ADHD geta fylgt ýmsir örðugleikar sem rekja má til slakrar sjálfstjórnar og hæfileikans til að stjórna

atferli sínu. Hér verða talin upp nokkur þeirra atriða sem margir fullorðnir með ADHD verða að glíma við:

- Gagnrýni og neikvæð endurgjöf
- Neikvæðar tilfinningar (sektarkennd, skömm, léleg sjálfsvirðing, reiði, örvænting)
- Erfiðleikar með skipulag og tímastjórnun
- Félagsglegir örðugleikar og samskiptavandi
- Fjárhagsleg vandræði
- Tíð vinnuskipti
- Erfitt að vinna sig upp í starfi
- Vandræði á vinnustað
- Óánægja í starfi (rangt starf valið)
- Nær ekki þeim árangri í starfi sem við má búaast
- Þunglyndi, angist og aðrar persónuleikaraskanir og námsörðugleikar eru algengari en hjá samanburðarhópi
- Notkun og misnotkun vímugjafa algengari en hjá samanburðarhópi
- Sambúðarvandamál
- *Ala þarf upp eitt eða fleiri börn með ADHD og jafnvel fylgirasikanir líka þótt fólk hafi í raun nóg með sjálft sig*

● Fullorðnir verða einnig ekki síður en börn og unglingar að ganga í gegnum víðtækt greiningarmat áður en hægt er að ákveða viðeigandi meðferð og hefja

hana. Greining fullorðinna þarf til dæmis að fela í sér eftirfarandi atriði:

- *Mat klínískra sérfræðinga á sviði ADHD og fylgirasikana*
- *Klínískt yfirlit yfir núverandi einkenni og virkni*
- *Víðtæk klínísk forsaga (þroskaferli, heilbrigði, atvinna, menntun og saga um geðræn vandamál)*
- *Upplýsingar um viðbrögð við alls konar aðstæður, bæði frá þeim sem verið er að greina og öðrum sem þekkja viðkomandi vel, sé þess nokkur kostur (maki, foreldri)*
- *Aðrar hlutlægar upplýsingar (t.d. sjúkraskrár, eldri greiningar/skýrslur)*
- *Skorið úr um hvort einkennin séu þrálát og viðvarandi*
- *Skorið úr um hvort um sé að ræða aðrar geðrænar greiningar sem betur eiga við en ADHD*
- *Skorið úr um hvort um fylgirasikanir geti verið að ræða*

● Um þessar mundir er talið að eftirfarandi sambættar meðferðarleiðir séu líklegastar til þess að skila bestum árangri við meðferð fullorðinna með ADHD og nýtast þeim best til að takast á við einkenni röskunar sinnar. Einstaklingsbundin meðferð sem hentar þörfum einstaklings með ADHD þarf því meðal

annars að byggjast á:

- *Viðtölum við lækni, geðlækni og/eða sálfræðing*
- *Ráðgjöf/meðferð (ætlaðri einstaklingi, hjónum og/eða fjölskyldu)*
- *Fræðslu um ADHD (fyrir þann fullorðna og maka) til þess að auka skilning á röskuninni, áhrifum hennar á allt atferli og daglegt líf og hvernig best sé að takast á við einkennin*
- *Sértækri þjálfun í reiðistjórnun, leiðum til að takast á við vandamál og félagsfærni*
- *Aðstoð við að setja sér raunhæf markmið sem möguleiki er á að ná*
- *Handleiðslu, sjá einnig hér að neðan*
- *Stuðningi við að leita meðferðar við mögulegum fylgiröskunum*
- *Lyfjameðferð (líkt og hjá börnum og unglingum, örvandi lyfjum og öðrum lyfjum vegna fylgiraskana, ef við á)*
- *Náms- og starfsráðgjöf með það að markmiði að gera sér grein fyrir sterkum hliðum einstaklingsins, námsaðferðum og hvað viðkomandi kys sér helst með tilliti til starfskrafna og umhverfis.*
- *Stuðningshópum (ADHD samtökin)*
- *Að byggja upp og styðja við færni í skipulagningu, tímastjórnun, setningu markmiða og námsaðferðum*
- *Aðlögun á vinnustað*

● Fullorðið fólk með ADHD getur haft mikið gagn af ýmsum þeim aðferðum, stuðningi við og aðlögun að minnisþjálfun, skipulagningu, lesskilningi og ritun sem ætlaðar eru börnum og unglingum með ADHD.

● Handleiðsla er meðferðarleið sem nýtur mikillar hylli hjá fullorðnu fólk með ADHD. Hún byggist á langvarandi sambandi skjólstæðings og handleiðara þar sem sá fyrrnefndi fær stuðning og aðstoð við að:

- *Skilgreina markmið*
- *Leita leiða til að ná sem mestu út úr sterkum hliðum og hæfileikum skjólstæðingsins*
- *Móta aðgerðaáætlun um að ná markmiðum*
- *Móta skipulag og aðferðir til að ná sem bestum árangri í starfi og stefna að því að ná markmiðum*
- *Stuðla að því að skjólstæðingurinn sé einbeittur, geti tekist á við hindranir og komist yfir þær*
- *Deila langtímaáætlunum niður í stutta áfanga sem skjólstæðingurinn hefur sýn yfir*
- *Efla hæfni í tímastjórnun, skipulagningu og á öðrum sviðum þar sem veikleikarnir skaða afköst og frammistöðu.*

● Á vefsetrinu www.americcoach.com er að finna ýmsar upplýsingar um hand-

leiðslu fullorðinna. Sjá einnig www.adhd.is.

● Fullorðið fólk með ADHD verður að taka ákvörðun um hvort það sé í þágu þess sjálfs að leita aðlögunar í starfi sínu með þeim afleiðingum að vinnuveitandinn fær upplýsingar um ADHD-greiningu viðkomandi starfsmanns.

● Grípa má til ýmissa aðlögunaraðgerða á vinnustað, t.d. með því að:

- *Endurskipuleggja starfið, það er hvenær og/eða hvar starfið er unnið*
- *Hafa ekkert í umhverfinu sem getur truflað við starfið*
- *Leyfa starfsmanni að inna hluta starfs síns af höndum heima*
- *Skipa hægt og greinilega fyrir*
- *Gefa starfsmanninum bæði skriflegar og munnlegar leiðbeiningar*
- *Veita sérstakan stuðning við skrifstofustörf*

● ADHD hjá fullorðnum er enn að miklu leyti ókannað svið og athyglinni hefur ekki í alvöru verið beint að þessum hópi nema um nokkurra ára skeið. Víða eru þó fræðimenn að kynna sér þennan hóp og koma þær rannsóknir vonandi öllum til góða áður en langt um líður. Áhugasömum er bent á að leita til ADHD samtakanna í leit að frekari upplýsingum.

Matthías Kristiansen þýddi

Tikynning

FULLORÐNIR MEÐ ADHD

Í tilefni þess að ADHD samtökin láta málefni fullorðinna með ADHD til sín taka viljum við benda fólki eldra en 18 ára sem hefur fengið greininguna ADHD (athyglisbrest og ofvirkni) á að hægt er að skrá sig í samtökin í gegnum vefsíðu samtakanna eða með því að hafa samband við starfsmann á skrifstofu samtakanna sem er opin alla virka daga kl. 13-15 í síma 581 1110. Einnig er hægt að senda skráningu í gegnum netpóst á adhd@adhd.is. Þeir sem eru með netföng fá þá sendar upplýsingar um tilboð og starfsemi samtakanna. Félagsgjaldið er aðeins kr. 2.300 á ári og njóta skuldlausir félagar sérkjara hjá félaginu þegar námskeið og önnur tilboð eru í gangi.