

Stelpur með ADHD

Greiningu og meðferð stúlkna fleygir fram

Rósa Steinsdóttir listmeðferðarfræðingur

Undan-farin 20 ár hefur verið hröð þróun hvað varðar þekkingu á ADHD.

Árið 1994 fór sjö manna þverfaglegur hópur til að kynna sér greiningar og með-ferð barna með ADHD.

Greiningu og með-ferð stúlkna og kvenna fleygir fram.

Hingað til hefur skilningur okkar á ADHD byggst á rann-sóknum á karl-mönnum.

Munur á ein-kennum hjá yngri og eldri stúlkum.

Fyrir-lestur fyrir foreldra var haldinn í Háteigs-kirkju þann 20. mars síðast-liðinn.

Framhalds-fyrir-lestur líklega síðar.



Undanfarin 20 ár hefur verið hröð þróun hvað varðar þekkingu á ADHD. Um tíma var t.d. talið að um væri að ræða röskun sem eingöngu tengdist barnæsku. Þá hefur hópur sérfræðinga sem starfar á geðsviði jafnvel haft efasemdir um að fyrirbærið ADHD sé til og verið sé að sjúkdómsgera „eðlilega“ hegðun barna. Og svo eru þeir sem efast um réttmæti ADHD greiningar hjá fullorðnu fólki og staðhæfa að sömu einstaklingar séu einungis að leita að afsökun fyrir stöðu sinni í lífinu með einhverju móti. Líklega verður að gera ráð fyrir að alltaf muni verða til fólk sem hafnar nýrri þekkingu eða er lengi að meðtaka hana. Og það getur oft verið erfitt.

Árið 1994 fór sjö manna þverfaglegur hópur (sem undirrituð var hluti af) af Barna- og unglíngageðdeild Landspítalans til Bandaríkjanna gagnert til að kynna sér greiningar og meðferð barna með ADHD. Á þessum tíma var ADHD greiningin einungis gerð þegar um mjög mikinn hreyfióróleika var að ræða. Í dag, árið 2007, er farið að viðurkenna ADHD greininguna hjá fullorðnum hér á landi. Þótt okkur hafi oft fundist róðurinn þungur, hvað varðar skilning og viðurkenningu á ADHD, hefur þrátt fyrir allt heilmikið áunnist. Og þekkingin heldur áfram að aukast og alltaf er jafnmikilvægt að fylgjast með því sem er að gerast í heiminum á þessu sviði.

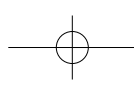
Greiningu og meðferð stúlkna/kvenna er eitt þeirra sviða ADHD þar sem þekkingu fleygir fram og mun án efa hafa mikil áhrif á lífsgæði margra kvenna. Hingað til hefur skilningur okkar á ADHD að mestu leyti byggst á rannsóknum á karlmönnum og drengjum. Sú staðreynd hefur haft ómæld áhrif á möguleika stúlkna með ADHD til að fá viðeigandi greiningu og meðferð á sínum athyglisbresti. Það sem gerir greininguna ekki síst flókna er að ADHD sést sjaldnast eitt sér, yfirleitt fylgja kvíði eða lyndisraskanir. Eldri stúlkur sem orðnar eru kynþroska sýna allt öðruvísi einkenni en þær sem yngri eru. Því er mikilvægt að greiningarviðmiðin séu aldurstengd. Kvíði og þunglyndi eru mun algengari eftir að kynþroskaskeið hefst og því afar mikilvægt að skoða mögulega undirliggjandi þætti ADHD.

Nýlegar rannsóknir benda til að stúlkur með ADHD sem hafa háa greindarvísitölu, (yfir meðallagi) og þunglyndiseinkenni, greinast seinna en stúlkur með meðalgreind eða lægri. Meðalaldur fyrrnefnda hópsins er 12,06 ár. Mikilvægi þessarar vitneskju er ótvírætt fyrir alla sem málið snertir.

Í Bandaríkjunum jókst fjöldi fullorðinna á aldrinum 20-44 ára, sem taka lyf við athyglisbresti, úr 1 af hverjum 200 í 1 af hverjum 100. Fjöldi kvenna í þessum aldursflokki meira en tvöfaldaðist á því fjögurra ára tímabili sem rannsóknin stóð yfir, 21% meiri aukning en hjá körlum. Þetta bendir til að þeir sem barist hafa fyrir viðurkenningu á sérstakri ADHD greiningu hjá stúlkum/konum, séu farnir að sjá árangur hvað varðar greiningu og meðferð. Varla þarf að taka fram að fyrir okkur sem störfum á þessum vettvangi er þessi viðurkenning afar mikilvæg.

Undirrituð hélt fyrirlestur í Háteigskirkju, þann 20. mars síðastliðinn, þar sem sérstaklega var fjallað um þessi mál. Fyrirlesturinn var fyrst og fremst hugsaður fyrir foreldra stúlkna með ADHD. Farið var í gegnum mismunandi aldurskeið stúlkna og hvaða áhrif ADHD einkennin hafa haft heima, í skólanum og í félagahópnum. Þá var farið yfir helstu praktísk úrræði, hvað ber að varast og hvað hefur reynst heppilegt að leggja áherslu á. Að sjálf-sögðu þarf mun meiri tíma en rúmast í einum fyrirlestri til þess að gera þessum málum fullnægjandi skil og því ekki ólíklegt að framhaldsfyrirlestur verði haldinn fyrr en síðar.

Á næstu síðu eru glærur af fyrirlestrinum



Forskólaárin -einkenni

Ekki of snemma að gera greiningu
 Skoðu:

- Hreyfipörf-yg (aggression)
- Vandkvæði -fara úr í einu í annað
- Viðbrögð við áreitum „of sterk“
- Móðurdáskeið stendur lengur
- Dregur sig í hlé verður fljótt yfirkeyrð

© 2007 Tópa-Barnalíf

Forskólaárin – ráðleggingar

- Sjáðu fyrir og forðastu aðstæður sem geta verið yfirþyrmandi
- Sjáðu fyrir og forðastu þreytu og svengd
- Notaðu myndraenan minnislista
- Komdu upp rútinu kringum daglegar venjur, svefntíma þegar farið er á fætur

© 2007 Tópa-Barnalíf

Forskólaárin - ráðleggingar

- Meiri leiðsögn í félagslegum samskiptum en aðrar stelpur á sama aldri
- Notaðu stutt „time out“ – 1 mín fyrir hvert ár, til að taka á erfiðri hegðun
- Kenndu henni aðferðir til að róa sig niður
- Gerðu ráð fyrir seinkun á ýmsum þroskaáföngum.....
 þvaglát, skapofsakost

© 2007 Tópa-Barnalíf

6-8 ára - einkenni

- Getur verst sjálfhverf – á erfitt með að hafa eigin þarfir og annarra í huga samtímis
- Á erfitt með að taka tillit til tilfinninga annarra
- Skólakvíði – neitar að fara í skólann – skólafælni
- Ofurupptekin af að standa sig
- Félagsleg höfnun - / afskiptaleysi annarra stelpna
- Leggur mikið á sig til að þöknast kennara sínum

© 2007 Tópa-Barnalíf

6-8 ára - ráðleggingar

- Syndu henni skilning þegar hún leitar eftir neikvæðri athygli. Hjálpaðu henni að finna jákvæðar leiðir til að fá athygli og orvun
- Komdu upp rútinu kringum háttatíma
- Hjálpaðu henni að þroska hæfileikasvið sín – það byggir upp sjálfstraust
- Kenndu henni að búa til minnislista

© 2007 Tópa-Barnalíf

8 -12 ára - einkenni

- Kröfur um skipulag og fyrirhyggju verða henni óvilda
- Óbein skilaboð frá foreldrum og kennurum „of ákveðin – ókvenleg“
- Kynþroski – vaxandi áhrif
- Tilfinningaþroski – dregst aftur úr
- AD/HD – greint sem kvíði eða þunglyndi

© 2007 Tópa-Barnalíf

8-12 ára

- Gerðu heimilið að „öruggri höfn“ þar sem hennar heimur utan heimilisins verður sífellt meira krefjandi
- Vinkonur/vinir verða meira mál – hlustaðu á hana og styddu hana
- Sterk tilfinningaviðbrögð aukast oft við kynþroska- Mæður sérstaklega – ættu að reyna að forðast að dragast of oft inni rífríði við hana

© 2007 Tópa-Barnalíf

Skólinn 8-12 ára

- Þarf aðstoð forektra með lengri verkefni tengd skóla
- Gæti þurft á sérstakri aðstoð að halda í einhverjum námsgreinum og/eða við framkvæmd verkefna
- Foreldrar geta verið virkir þátttakendur í að leiðbeina og aðstoða við skipulagningu
 - Skólastöðin – fara yfir með henni daglega
 - Búa til skipulag fyrir daginn
 - Hinnspurnaklar

© 2007 Tópa-Barnalíf

8-12 ára - ráðleggingar

- Mataraæði – fæða sem inniheldur mikið prótein eykur dopamín. Forðast fæðu sem inniheldur mikið sykurl.
- Hreyfing – mjög mikilvæg- hefur áhrif á tilfinningastjórnun og einbeitingu
- Svefnvandamál- geta komið upp/aukist:
- Hafa reglu á svefntímum
- Forðast mikla orvun a.m. k. klst fyrir svefn
- Ræða við lækni ef svefnvandamál verða viðvarandi

© 2007 Tópa-Barnalíf

12-18 ára - einkenni

- Vákvæmani fyrir félagslegum þrýstingi
- Áhætta tengd kynlífi
 - Áhætta tengd akstri
 - Aukin áhætta –reykingar-fíkniefni
 - Getur ekki stöðað undir ábyrgðavörðum vaerðingum
 - Fljóttfærnisleg hegðun sem leiðir til skömruastutílfínningar

© 2007 Tópa-Barnalíf

12-18 ára

- Þunglyndiseinkenni..... vaxandi
- Kvíðaeinkenni..... vaxandi
- Sjálföruggi verður æ minna – afleiðing ófullnægjandi félaga tengsla og námsárangurs
- Óábyrg kynlífshegðun-ótímabærar þunganir – fíkniefnamisnotkun
- Úpplifun tilfinningaóreiðu/að vera yfirkeyrð, eykst

© 2007 Tópa-Barnalíf

Skólinn og stúlkur með AD/HD

- Kennarar –þörf á aukinni þekkingu á einkennum AD/HD hjá stúlkum
- Hæfileikar njóta sín ekki- kennari kemur ekki auga á styrkleika
- Greining sem kemur seint líklegri
- Þörf á að læra að skipulagja sig
- Þurfa stuðning-hvatningu –öruggi
- Félagatengi þarf að vinna með í skólunum

© 2007 Tópa-Barnalíf

Félagatengsl og stúlkur með AD/HD

- Meiri væntingar um að stúlkur séu saman í hóp
- Missa af skilaboðum í samskiptum sérstaklega þegar þær eru hlútt stemmdar
- Tilfinningaviðbrögð bera þær að ofurlíði
- Finnst þær aldrei vera hluti af hópnum
- Finna sárt fyrir því að " vera óþrúvísi" Ólíkt strákuum með AD/HD

© 2007 Tópa-Barnalíf

Hlutverk foreldra

- Tilhneiging er hjá mæðrum til að vera ofurgagnrýnar á dætur sínar Mæður þurfa að vinna þessu
- Leggja áherslu á að taka eftir því sem hún gerir vel
- Hjálpa henni að þroska styrkleika þærta sína.
- Skapa henni "öruggi" umhverfi – þar sem skilningur ríkir á AD/HD einkennum hennar

© 2007 Tópa-Barnalíf

Jákvæð fjölskylda

- Skilur og styður þær áskoranir sem
- AD/HD veldur í daglegu lífi
- Heldur húmorum þegar "klúður" kemur upp.
- Leggur áherslu á að finna skapandi lausnir á vandamálunum
- Fókúsin er á lausninni - ekki vandamálinu

© 2007 Tópa-Barnalíf

