

NUORTEN ADHD

NUORTEN ADHD



Janssen-Cilag Oy

janssen 

NUORTEN ADHD

Suoritettujen tutkimusten perusteella lääkärisi on todennut että sinulla on ADHD. ADHD tulee englanninkielisistä sanoista Attention Deficit Hyperactivity Disorder ja se tarkoittaa aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriötä. Olet varmasti jo keskustellut lääkärisi kanssa ADHD:hen liittyvistä seikoista. Keskustelutietojen kertaamiseksi ja täydentämiseksi sait tämän kirjasen, jonka tarkoituksena on auttaa sinua ymmärtämään ADHD-oireyhtymää paremmin ja kertoa, miten sinä itse voit hallita ainakin osaa oireista. Kirjasesta saat myös tietoa siitä, miten toimia ja selviytyä.

Englanninkielisestä oppaasta suomalaiseen käyttöön muokannut
LKT, lastenneurologian ja nuorisopsykiatrian erikoislääkäri
Pertti Rintahaka
HUS Psykiatria Nuorisopsykiatria

SISÄLTÖ

Elämää ADHD:n kanssa	4
Mitä ADHD on?	5
ADHD on yleinen häiriö	7
Mitä sinä itse voit tehdä?	10
Säilytä malttisi	12
Pilko laajat tehtävät pienempiin osiin	14
Neuvottelemisen	16
Miten parhaiten selviydyt ADHD:n kanssa?	17
Lisätietoja	19

ELÄMÄÄ ADHD:N KANSSA

Sinusta voi tuntua kuin yrittäisit katsoa televisiota samalla, kun joku jatkuvasti vaihtaa kanavaa. Vaihtuvien kuvien, äänien ja ajatusten tulva voi tehdä sinut hyvin levottomaksi ja ahdistuneeksi.

Sinun on vaikea keskittyä, koska epäoleelliset asiat kiinnittävät huomiosi ja häiritsevät sinua. Joskus olet niin hautautunut tämän ajatus-, tieto- ja kuvatulvan alle, ettet huomaa toisten puhuvan sinulle.

Vanhemmat ja opettajat moittivat sinua usein, koska olet hajamielinen, teet jotain sellaista mikä hermostuttaa heitä, tai et tiedä mitä sinun tulisi tehdä. Joskus tahtomattasi ärsytät ystäviäsi, mikä ei ole heistä ollenkaan mukavaa.

MITÄ ADHD ON?

ADHD johtuu aivojen hermosolujen tiedonvälityksen häiriöistä

- ADHD ei ole merkki huonoista käytöstavoista tai huonoista vanhemmista
- Jokainen käyttäytyy joskus huonosti
- Täydellistä vanhempaa ei ole olemassakaan

ADHD eli aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö on tarkasti määritelty ns. neuropsykiatrinen häiriö, johon liittyy sekä keskushermoston toiminnan poikkeavuuksia että psykiatrisia oireita. ADHD voi johtua monesta eri syystä. Näistä varmasti olet jo keskustellut lääkärisi kanssa.



Vaikka emme tunnekaan ADHD:n biologista syytä, tiedämme että:

- ADHD on usein perinnöllistä
- ADHD on häiriö niissä aivojen osissa, jotka säätelevät tarkkaavuutta, motivaatiota, päätösten tekemistä ja tekojen seurausten arviointia
- ADHD ei liity älykkyyteen. Tämän vuoksi ADHD-henkilö voi olla huomattavan lahjakaskin, muttei saa hyviä ominaisuuksiaan käyttöönsä.

ADHD ON YLEINEN HÄIRIÖ

Arvellaan, että vajaalla viidellä prosentilla nuorista on ADHD, mutta monien kohdalla häirötä ei valitettavasti ole todettu (päinvastoin kuin sinun kohdallasi).

Pojilla ADHD on tavallisempaa kuin tytöillä. Tämä johtuu ainakin osittain poikien helpommin havaittavista ylivilkkaus- ja impulsiivisuusoireista.

Kaikki ihmiset ovat erilaisia.

Yleisimmät oireet ovat:

- Tarkkaavuuden puute – henkilön on vaikea keskittyä, hän hyppää asiasta toiseen, unohtaa ohjeet ja on havaittavasti epäjärjestelmällinen
- Ylivilkkaus – henkilö on levoton, touhuu jatkuvasti, hypistelee ja koskettelee tavaroita koko ajan
- Impulsiivisuus – henkilö puhuu ja toimii ajattelematta, hänen on vaikea odottaa vuoroaan ja hillitä temperamentiaan.

Meillä kaikilla on joskus keskittymisvaikeuksia ja voimme olla levottomia ja impulsiivisia. ADHD-henkilöillä nämä oireet ovat kuitenkin selvästi näkyvissä ja ne ilmenevät ja aiheuttavat vaikeuksia miltei missä tilanteessa tahansa, esimerkiksi koulussa tai työssä, mutta myös kotona ja harrastuksissa. Oireet ovat usein olleet jo havaittavissa jopa ennen esikouluikää.

ADHD-oireet ovat yksilöllisiä. Joillakin on erityisesti keskittymisvaikeuksia kun taas toisten ongelmat johtuvat heidän ylivilkkaudestaan tai impulsiivisuudestaan – jotkut kärsivät samanaikaisesti kaikista kolmesta oireesta.

Joskus voi esiintyä myös muita ongelmia.

Elämä jo pelkän ADHD:n kanssa voi olla vaikeaa, mutta siihen liittyy usein myös muita vaikeuksia, kuten

- erityiset oppimisvaikeudet lukemisessa, kirjoittamisessa tai matematiikassa
- ahdistuneisuus tai masennus
- kömpelyys ja koordinaation vaikeus
- uhmakkuus vanhempia ja opettajia kohtaan
- erilaiset käytöshäiriöt kuten valehtelu, varastaminen ja tuhoamistaipumus
- unihäiriöt.

MITÄ SINÄ ITSE VOIT TEHDÄ?

- Ota selvää ja hanki mahdollisimman paljon luotettavaa tietoa ADHD:stä. Voit esimerkiksi
 - jutella ammattilaisten kanssa, esimerkiksi lääkärit, hoitajat, psykologit, asiantuntijat ja opettajat
 - lukea ADHD:sta
 - käydä Internet-sivustoilla, joita on lueteltu tämän vihkosen lopussa, mutta varo väärää tietoa
- Kehitä itsellesi säännöllisiä rutiineja, esimerkiksi kuinka menet aamulla kouluun tai töihin ja kuinka luet läksysi tai teet kotitehtäväsi.
- Älä epäröi pyytää opettajaa tai valvojaa toistamaan antamansa ohjeet, se on hyödyllisempää kuin yrittää arvata sellaista, mitä ei muista.

- Laadi "tehtävälista" jokaiselle päivälle ja suunnittele, missä järjestyksessä aiot toteuttaa tehtäväsi. Tämän jälkeen laadi aikataulu, jossa erittelet, milloin ja miten aiot tehdä kunkin tehtäväsi.
- Pyri työskentelemään rauhallisessa paikassa, jossa mikään ei keskeytä sinua. Pidä säännöllisesti taukoja.
- Käytä pientä muistikirjaa, johon kirjaat tapaamiset, kokoukset, läksyt, puhelinnumerot jne. Kännykässäsikin voi olla arkielämää helpottavia toimintoja!
- Käytä tarralappuja muistuttamaan itseäsi tehtävistä ja laita ne näkyvälle paikalle vaikkapa jääkaapin oveen tai kylpyhuoneen peiliin.

SÄILYTÄ MALTITSI

Pidä mielessäsi seuraavat kymmenen kohtaa, joiden avulla voit säilyttää malttisi tilanteissa, joissa helposti suutut. Valitse listasta kolme sinulle sopivinta vaihtoehtoa tai käytä itse kehittämiäsi menetelmiä.



1. Laske kymmeneen.
2. Lähde pois.
3. Kuvittele olevasi jossain muualla.
4. Kuvittele eteesi seinä ja mene sen taakse piiloon.
5. Vapauta itsestäsi ylimääräinen energia, esimerkiksi liikkumalla, juoksemalla jne.
6. Kuuntele musiikkia.
7. Hengitä syvään ja rauhallisesti.
8. Purista kämmenet nyrkkiin ja sen jälkeen rentouta ne niin hyvin kuin mahdollista.
9. Rauhoitu puhumalla itsellesi.
10. Toista lauseita kuten "Pysy rauhallisena" tai "Rauhoitu, rauhoitu".

PILKO LAAJAT TEHTÄVÄT PIENEMPIIN OSIIN

Joskus on hyödyksi pilkkoa tehtävät useiksi pienemmiksi osatehtäviksi.

Seuraavassa taulukossa "läksyt"-tehtävä on jaettu useiksi pieniksi ja yksinkertaisiksi vaiheiksi.

Laaja tehtävä	Pienemmät tehtävät
Läksyt	Kirjoita saamasi läksyt muistilapulle.
	Laita tarvittavat kirjat koululaukkuun.
	Ota koululaukku mukaan kotiin.
	Mieti kuinka kauan läksyjen tekeminen kestää ja koska aiot tehdä ne.
	Tee läksyt.
	Laita kirjat takaisin koululaukkuun.
	Ota koululaukku aamulla mukaan kouluun.

Käytä tyhjää taulukkoa apunasi jakamaan muita tehtäviä pienempiin osiin samalla tavoin, esimerkiksi "valmistautuminen kouluun" tai "nukkumaanmeno".

Laaja tehtävä	Pienemmät tehtävät

NEUVOTTELEMINEN

Vanhempien kanssa on helppoa, jos tiedät kuinka heidän kanssaan pitää toimia. Yksi hyvä keino on neuvotteleminen.

Teet jotain sellaista, mitä he haluavat, kuten esimerkiksi

- pidät huoneesi siistinä
- menet ajoissa kouluun
- teet kaikki läksysi kokonaan.

Vastaavuuoroisesti saat jotain sellaista, jota sinä haluat, kuten

- yhteistä aikaa vanhempiesi kanssa
- vähän enemmän aikaa Internetissä
- DVD:n vuokraus
- myöhäisempi kotiintuloaika perjantai-iltaisina.

Käytä yllä olevan kaltaista lomaketta neuvotellessasi vanhempien kanssa. Laittakaa kaikkien allekirjoittama lomake näkyviin tietokoneeseen tai jääkaapin oveen.

MITEN PARHAITEN SELVIYDYT ADHD:N KANSSA?

Hoitoa on kahdenlaista

- Käyttäytymisterapia
- Lääkehoito

Käyttäytymisterapiaohjelmat eroavat toisistaan ja ne suunnitellaan vastaamaan kunkin yksilöllisiä olosuhteita ja tarpeita käytettävissä olevien resurssien mukaan. Tällaisen hoidon tavoitteena on opettaa sinua hallitsemaan käyttäytymistäsi ja parantaa koulu- tai työmenestystäsi.

Tällaisia menetelmiä ovat esimerkiksi:

- Käyttäytymisen muokkaus
- Sosiaalisten taitojen kehittäminen
- Vihan hallinta
- Vanhempien valmennus
- Koulun antamat ohjeet tulosten ja käyttäytymisen parantamiseksi.

ADHD:n lääkehoidossa metyylifenidaatti on yleisimmin käytetty valmiste. Se on ollut käytössä useiden vuosien ajan ja se on hyvin siedetty lääke. Metyylifenidaatti ei paranna ADHD:tä, mutta lievittää sen yleisimpiä oireita. Käytössä on erilaisia metyylifenidaattivalmisteita.

LISÄTIETOJA

ADHD-julkaisuja:

Korkeila J ja Tani P. Tarkkaavuushäiriö aikuisiässä.
Duodecim 121:153-160;2005.

Michelsson K, Miettinen K, Saresma U ja Virtanen P.
AD/HD nuorilla ja aikuisilla. Juva: WS Bookwell Oy 2003.

Myllykoski A-M., Melamies N, ja Kangas S. Itsenäistynvä nuori ja AD/HD. Juva: WS Bookwell Oy 2004.

Rintahaka P. Lasten ja nuorten ADHD. ADHD-keskus 2007.

Rintahaka P. Ajankohtaista nuorten neuropsykiatrisista häiriöistä. Duodecim 2007 (painossa).

Savelius A ja Närhi V. 2002. Tarkkaavaisuushäiriöinen oppilas yläasteella – merkit palkitsevat edelleen. NMI-Bulletin, 12(4),12–19;2002.

Voutilainen A, Sourander A ja Lundström B. Lasten tarkkaavuus- ja yliaktiivisuushäiriö neuropsykiatrisena ongelmana. Duodecim 120:2672 – 79;2004.

HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ

www.janssen.fi
www.adhd-tietoa.fi
Janssen-Cilag Oy:n sivustot

www.adhd.bvif.fi/fin/adhd/
Suomen Lastenhoitoyhdistyksen
ylläpitämä tuki-, tiedotus-
ja kuntoutuskeskus

www.adhd-liitto.fi
Suomen ADHD-potilaiden
edunvalvontajärjestö

www.levamedadhd.se
Janssen-Cilag AB:n sivustot

Janssen-Cilag Oy

Vaisalantie 2, 02130 Espoo
Puh. 020 7531 300, fax 020 7531 301,
www.janssen.fi