

# ADHD – KUN ARKIPÄIVÄ ON YHTÄ KAAOSTA

On aivan tavallista, että pikkulapsen on vaikea istua paikallaan, keskittyä ja hillitä mielihohteitaan. ADHD:stä (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) kärsivillä lapsilla nämä ongelmat ovat kuitenkin niin suuria, että ne vaikeuttavat jokapäiväistä elämää ja vaikuttavat luonnolliseen kehitykseen.<sup>1</sup>

ADHD-lapsen arkipäivä voi olla yhtä kaaosta. He hukkaavat usein esineitä sekä unohtavat sovitut ajat ja läksyt. ADHD-lapsen voi myös olla vaikea odottaa vuoroaan tai tehdä loppuun asioita, joista hän ei erityisemmin pidä. Riitoja syntyy usein, koska lapsi suuttuu ja kiihtyy tavallista helpommin, joskus aivan pikkuasioista.

Ilman oikeanlaista tukea ja hoitoa on suuri vaara, että lapsen koulumenestys kärsii ja itsetunto heikkenee.<sup>2</sup> Näiden lasten voi olla vaikea ystäväystyä ja selviytyä sosiaalisista tilanteista.



## MITÄ ADHD ON?

ADHD-lyhenne on peräisin termistä Attention Deficit Hyperactivity Disorder, joka tarkoittaa suomeksi aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriötä. ADHD on laajalti kuvattu ja tutkittu toimintarajoite, josta kärsii noin 3–5 % kouluikäisistä lapsista.<sup>1</sup>

ADHD:n tunnusomaisia oireita ovat

- tarkkaavaisuuden puute
- impulsiivisuus
- ylivilkkaus.

Lyhyesti sanottuna ADHD-lasten on hyvin vaikea ylläpitää tarkkaavaisuutta ja hallita mielijohteitaan. Jos vanhemmalla on ADHD, on todennäköistä, että myös jollakin lapsista on ADHD. Nykyään voidaan tieteellisen aineiston perusteella olettaa ADHD:n olevan jossakin määrin perinnöllistä.<sup>1</sup>

## OIRE: TARKKAAMATTOMUUS

1. Tehtävään keskittyminen on vaikeaa.
2. Tekee usein huolimattomuusvirheitä koulutehtävissä.
3. Ei vaikuta kuuntelevan suoraa puhetta.
4. Ohjeiden noudattaminen on vaikeaa, epäonnistuu usein tehtävissään.
5. Tehtävien ja harrastusten järjestely on vaikeaa.
6. Ei halua tehdä tehtäviä, jotka edellyttävät pitkäjänteistä henkistä työskentelyä.
7. Häiriintyy helposti ympärillä tapahtuvista asioista.
8. Unohtelee usein jokapäiväisiä asioita.
9. Kadottelee usein esineitä.



## OIRE: YLIVILKKAUS

1. Usein vaikeuksia pitää kädet ja jalat paikoillaan tai ei pysty istumaan aloillaan.
2. Nousee usein paikaltaan luokassa tai muissa tilanteissa, joissa pitäisi istua paikallaan suhteellisen kauan.
3. Juoksentelelee usein ympäriinsä, roikkuu tai kiipeilee enemmän kuin tilanteessa on tapana. Nuorilla ja aikuisilla tämä voi ilmetä myös pelkkänä rauhattomuuden tunteena.
4. Rauhalliset ja paikallaan oloa vaativat leikit ja harrastukset tuntuvat vaikeilta.
5. Vaikuttaa usein olevan "vauhti päällä" tai "käyvän ylikierroksilla".
6. On usein jatkuvasti äänessä.

## OIRE: IMPULSIIVISUUS

1. Vastallee kysymyksiin usein jo ennen kuin kysyjä on saanut asiansa sanottua.
2. Oman vuoron odottaminen on vaikeaa.
3. Keskeyttää toisten puheen tai tunkeilee (esim. tunkee mukaan toisten keskusteluun tai leikkeihin).

## MITEN ADHD VAIKUTTAA PERHEESEEN?

ADHD:n kanssa eläminen on kaikkein hankalinta lapselle/teinille itselleen. Kuitenkin myös ADHD-lapsen vanhemmuus voi tuntua vaikealta ja vaativalta.

Ongelmat nousevat pintaan erityisesti vaativissa tilanteissa. Monet ADHD-lapset reagoivat nopeasti ja voimakkaasti, joten he saattavat suuttua ja protestoida tilanteissa, joiden vaatimukset tuntuvat turhauttavilta. Pikkujututkin voivat johtaa raivonpurkauksiin ja voimakkaisiin tunneilmauksiin.

Tällöin vanhemman on tärkeä ymmärtää lapsensa toimintamalleja, jotta hän ei yritä hallita lapsen käyttäytymistä kielloilla, kielteisillä huomautuksilla tai rangaistuksen uhkalla.

Jos ei tiedosta, millä tavoin näistä vaikeuksista kärsivä lapsi voi vaikuttaa lähipiiriinsä, saattaa helposti luulla, että havaitut ongelmat ovat vanhempien aiheuttamia.

Myös ADHD-lapsen sisaruksista tilanne voi tuntua vaikealta ja raskaalta. ADHD-lapsen sisarukset eivät useinkaan saa tarvitsemaansa tilaa tai huomiota perheessä, mikä voi osaltaan johtaa ristiriitatilanteisiin.

## MITÄ VANHEMMAT VOIVAT TEHDÄ ASIALLE?

Jos tilanne huolestuttaa, vanhemmat voivat kysyä neuvoa lastenlääkäriltä, koululääkäriltä tai lasten ja nuorten psykiatriltä. Selvitystä varten on tärkeää saada mahdollisimman yksityiskohtaista tietoa siitä, miten lapsi toimii koulussa, kavereiden kanssa ja kotona. Tämän vuoksi on hyvä keskustella esikoulun tai koulun henkilökunnan kanssa ja selvittää, miten lapsi käyttäytyy kouluympäristössä.

## MITEN TERVEYDENHUOLTO VOI AUTTAA?

Lapsen ADHD:n tunnistamiseen ei ole käytettävissä mitään yksinkertaista testiä. Taudinmäärityksen varmistaminen edellyttää kattavaa selvitystä, johon kuuluu muun muassa lapsen vanhempien yksityiskohtaisia haastatteluja, ja joskus myös lasta itseään haastatellaan. Tietoa hankitaan myös esikoulun ja/tai koulun henkilökunnalta, sillä on tärkeää arvioida, miten lapsi toimii eri ympäristöissä. Lisäksi voidaan tehdä psykologisia testejä ja lääketieteellisiä tutkimuksia.<sup>2</sup>

## MILLAISTA APUA ON TARJOLLA?

Vaikka ADHD:tä ei nykyisellään voida parantaa kokonaan, aina on löydettävissä hyviä ratkaisuja. Hyviä hoitotuloksia saavutetaan usein psykososiaalisten tukitoimenpiteiden ja lääkehoidon yhdistelmällä. Lapsen kohdalla psykososiaalisella tuella tarkoitetaan yleensä kokonaisuutta, johon kuuluu perhevalmennusta, koulun toimenpiteitä ja lapselle suunnattuja toimenpiteitä, kuten sosiaaliin valmiuksiin liittyvää valmennusta ja ongelmanratkaisua.<sup>2</sup>

Lääkehoidolla voidaan esimerkiksi helpottaa keskittymistä, jolloin taitojen, tietojen ja ohjeiden omaksuminen onnistuu paremmin. Näin myös arkipäivä saadaan usein sujumaan jouhevammin.

# ONKO SINULLA KYSYTTÄVÄÄ ADHD:STÄ TAI HALUAT LISÄTIETOA LISÄTIETOA?

[www.adhd-tietoa.fi](http://www.adhd-tietoa.fi)  
ADHD tietoa Janssenilta

## Referenci:

1. ADHD hos barn och vuxna/Lasten ja aikuisten ADHD, Ruotsin sosiaalhallitus 2005
2. [www.attention-riks.se](http://www.attention-riks.se)

Esitteen sisältämä tieto on koottu marraskuussa 2007

Janssen-Cilag Oy Vaisalantie 2, FI-02130 Espoo, Finland  
Tel +358 20 7531 300, [jacfi@its.jnj.com](mailto:jacfi@its.jnj.com), [www.janssen.fi](http://www.janssen.fi)

JC-100193-2

Janssen-Cilag Oy

