



AIKUISEN ADHD

MITÄ ON ADHD?

Adhd on neuropsykiatrinen häiriö, jonka **ydinoireet ovat tarkkaamattomuus, yliaktiivisuus ja impulsivisuus**. Nämä ydinoireet voivat näkyä ja painottua eri tavoin ja niistä on haittaa useammalla elämän osa-alueella, kuten koulussa, töissä, harrastuksissa ja ihmissuhteissa. Adhd tulee englanninkielisistä sanoista **A**ttention **D**eficit **H**yperactivity **D**isorder.

Kun henkilöllä on pääasiassa vain tarkkaamattomuusoireita, käytetään lyhennettä **add** (Attention Deficit Disorder). **Adhd** ja **add** ovat käytännössä sama asia, lyhenteet kuvaavat oireiden erilaista painotusta.

Olen kokonaisuus
*pitkä, iloinen, insinööri,
ahkera, puhelias,
adhd-oireinen, ystävällinen,
äiti, stressipussi ja
himourheilija.*

MISTÄ ADHD JOHTUU?

Adhd on **neurobiologinen aivojen toiminnan häiriö**. Perinnölliset tekijät vaikuttavat vahvasti adhd:n kehittymiseen. Erityisesti aivojen välittäjäaineiden dopamiinin ja noradrenaliinin toiminnan poikkeavuudella on merkittävä rooli adhd:ssä. Oirekuvan kehittymiseen voivat vaikuttaa myös raskauteen ja synnytykseen liittyvät tekijät, synnynnäiset rakenteelliset ominaisuudet sekä kasvuolosuhteet ja elinympäristö.

MITEN ADHD ILMENE AIKUISELLE?

Adhd:n oireet vaihtelevat eri ihmisillä. Jos henkilöllä on adhd, oireita on esiintynyt lapsuudesta alkaen läpi koko elämän. Oireiden luonne voi kuitenkin muuttua iän myötä. Lapsuudessa esiintyvä ylivilkkaus usein vähenee aikuisiällä. Toisaalta keskittymisen vaikeuksien aiheuttama haitta on aikuisella usein suurempi kuin lapsella, koska ulkoiset haasteet ovat vaativampia. Adhd:n kanssa voi esiintyä samanaikaisesti muita häiriöitä, jotka voivat kehittyä adhd:n seurauksena. Näitä liitännäisoireita voivat olla esimerkiksi masennus, käytöshäiriöt ja päihdeongelmat.

Toiminnanohjauksella tarkoitetaan kykyä säädellä omaa toimintaansa: aloittaa tekemistä, vaihtaa tehtävästä toiseen ja tehdä tehtävät järjestyksessä.

Henkilöllä, jolla on adhd, esiintyy yleensä useita alla lueteltuja oireita, muttei välttämättä kaikkia.

Tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen vaikeudet

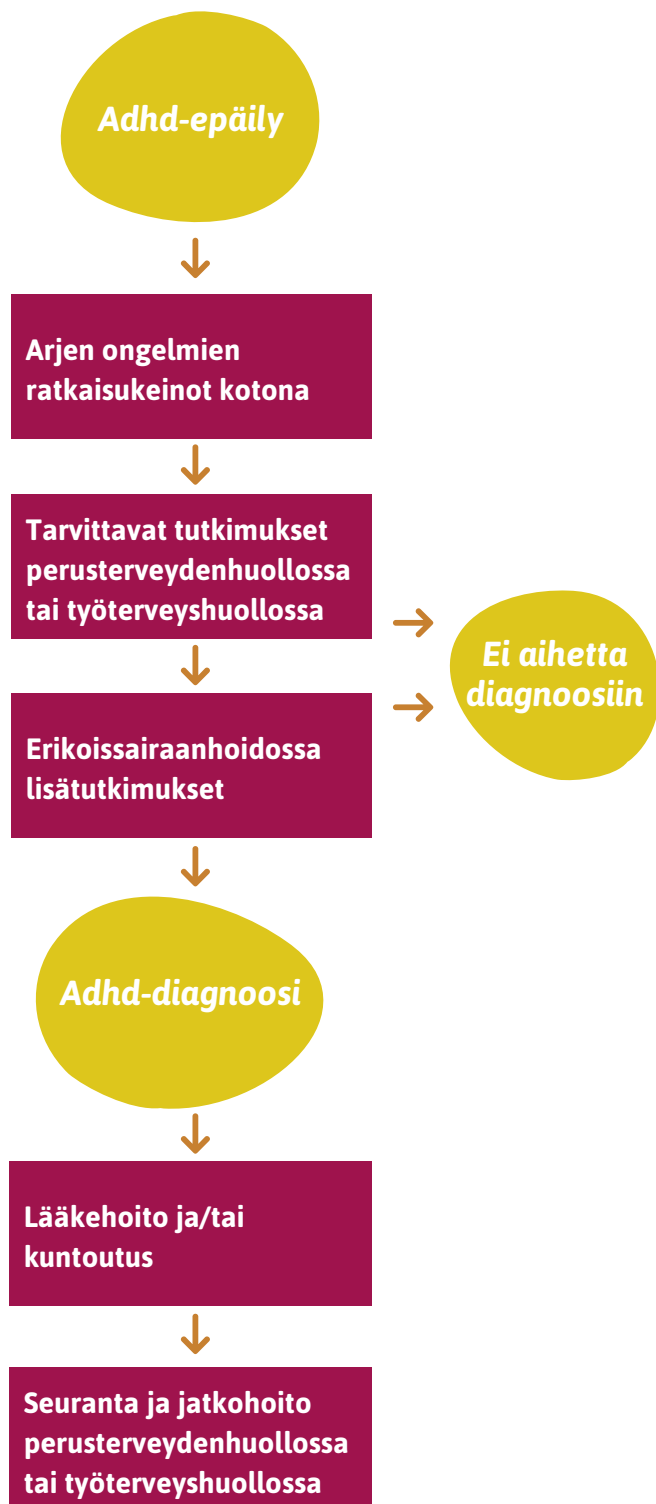
- keskittymisvaikeus; vaikeus keskittyä pitkään yhteen asiaan (monet henkilöt, joilla on adhd, pystyvät kuitenkin keskittymään erittäin hyvin itseään kiinnostaviin asioihin)
- aloittamisen vaikeus; etenkin keskittymistä vaativat, tylsät ja pitkäkestoiset asiat saattavat siirtyä kauaskin tulevaisuuteen
- vaikeudet ajan hallinnassa; myöhästely, asiat jäävät viime tippaan, ajankäytön arvioinnin vaikeudet
- heikko suunnitelmallisuus; hyppiminen asiasta toiseen, priorisoinnin ongelmat, tekeminen helposti säheltämistä
- heikko pitkäjänteisyys; ensi-innostuksen jälkeen asiat saattavat jäädä kesken tai hoitamatta
- vaikeus siirtyä tehtävästä toiseen
- häiriöherkkyys; vaikeus keskittyä, jos ympärillä tapahtuu jotakin

Ylivilkkaus ja impulsiivisuus

- jatkuva levoton olo
- hakeutuminen vaihteleviin töihin tai extreme-lajien pariin
- nopea kyllästyminen
- kärsimättömyys ja stressiherkkyys
- nopea ärtyminen ja suuttuminen
- nopea päätöksenteko isoissakin elämänsasioissa
- taipumus riskialttiiseen käytöksen liikenteessä

Yksittäisiä oireita voi olla kenellä tahansa. Oireet voivat myös johtua muusta syystä kuin adhd:stä.

ADHD:N TUTKIMINEN



Adhd-diagnoosin tekeminen on aiheeseen perehtyneen lääkärin tehtävä. Useimmiten tämä tarkoittaa psykiatrian tai neurologian erikoislääkärinä. Diagnoosi perustuu tutkimukseen, jossa kartoitetaan ajankohtaiset oireet ja oireiden esiintyminen lapsuudessa. Tämän lisäksi arvioidaan, voivatko muut mahdolliset psykiatriset tai neurologiset sairaudet olla oireiden syytä.

Adhd-tutkimukseen hakeudutaan useimmiten terveyskeskuksen tai työterveyshuollon kautta, jossa voidaan tehdä alustavia tutkimuksia ja tarvittaessa antaa lähete jatkotutkimuksiin. Adhd-tutkimukset on yleensä keskitetty erikoissairaanhoidon, useimmiten psykiatrian poliklinikoille. Monilla poliklinikoilla on nykyisin neuropsykiatrisen työryhmä, joka on erikoistunut arvioimaan kehityksellisiä häiriöitä, kuten adhd. Etenkin isomilta paikkakunnilta löytyy adhd-osaamista usein myös yksityissektorilta.

Adhd-epäilyn herätessä voi itseään "testata" internetistä löytyvillä kyselylomakkeilla. Tutkittua tietoa on esimerkiksi aikuisten adhd-seulasta (ASRS), joka löytyy ohjeineen osoitteesta www.hcp.med.harvard.edu/ncs/ftpd/adir/adhd/18Q_Finnish.pdf.

Adhd on vahvasti perinnöllinen. Jos lähimmillä sukulaisilla (vanhemmilla, sisaruksilla, lapsilla) todetaan adhd, on todennäköisyys, että myös sinulla on adhd, keskimääräistä suurempi.

Epäilyn herätessä on hyvä miettiä omaa elämäänsä. **Jos sinulla on ollut lapsuudesta alkaen levottomuutta tai vaikeuksia keskittyä,** mahdollisesti syytä on ollut adhd. Lapsuuden oirekuvan varmentamiseksi voi olla tarpeen esimerkiksi haastatella vanhempaa tai käydä läpi ala-asteen todistuksia

Vertaistukiryhmässä adhd-oireinen aikuinen voi jakaa kokemuksiaan ja tunteitaan adhd:n tuomista haasteista. Ryhmäläiset auttavat muita kuuntelemalla ja jakamalla ongelmien ratkaisukeinoja sekä onnistumisen kokemuksia. Kysy aikuisten vertaistukiryhmistä ADHD-liitosta.

ADHD:N HOITO JA KUNTOUTUS

Adhd aiheuttaa usein niin merkittävää haittaa toimintakyvylle, että hoito on perusteltua. Adhd:tä voidaan hoitaa erilaisilla kuntoutusmuodoilla ja lääkähoidolla. Hoito ja kuntoutus suunnitellaan yhdessä hoitavan lääkärin kanssa. Lääkehoito edellyttää aina adhd-diagnoosin. Kuntoutusta on mahdollista saada myös ilman diagnoosia, pääsääntöisesti tarvitaan kuitenkin lääkärin lähete.

Lääkehoito

Aikuisten adhd:n hoidossa käytetään samoja lääkkeitä kuin lapsilla ja nuorilla. On olemassa vaihtoehtoisia lääkevalmisteita, joten adhd:n lääkehoidon valinnan tulee perustua yksilölliseen arvioon. Lääkkeillä voi olla haittavaikutuksia, eikä sama lääke sovi kaikille, joten sopivaa lääkettä voidaan joutua etsimään. Lääkehoidon haittavaikutuksista ja tehosta kannattaa puhua avoimesti hoitavan lääkärin kanssa, jotta oikea hoito löytyisi nopeasti.

Kuntoutus

Kuntoutuksen avulla edistetään adhd-oireisen aikuisen toimintakykyä, itsenäistä selviytymistä, hyvinvointia, osallistumismahdollisuuksia ja työllistymistä. Kuntoutusmuoto valitaan yksilöllisesti henkilön tarpeen mukaan. Kuntoutuksen valintaan vaikuttaa paikkakunnan palveluiden saatavuus ja perhetilanne. Kuntoutus ja tuki voidaan kohdistaa myös adhd-oireisen aikuisen koko perheelle.

Tässä esimerkkejä yleisimmistä kuntoutusmuodoista.

Sopeutumisvalmennuskurssit ovat ryhmämuotoista kuntoutusta ja yhdessäoloa adhd-oireisille ja heidän omaisilleen. Kurseilla annetaan tietoa adhd:stä ja tuetaan arjen haasteissa. Sopeutumisvalmennukseen sisältyy palveluohjausta, neuvontaa, asiantuntijaluentoja sekä vertaistukea. ADHD-liitto järjestää valtakunnallisia sopeutumisvalmennuskursseja Raha-automaattiyhdistyksen tuella. Kelan kautta kurseja järjestävät myös eri kuntoutuslaitokset ja järjestöt.

Neuropsykologisessa kuntoutuksessa tuetaan tarkkaavuuden säätelyä, toiminnanohjausta tai muistitoimintoja. Sitä voi tehdä joko ongelma-alueen harjoittamisella, korvaavia taitoja vahvistamalla tai toimintaympäristöä muokkaamalla.

Neuropsykiatrinen valmennus eli coaching on kuntoutusmuoto, jossa valmentaja huomioi valmentettavan kyvyt sekä taidot ja auttaa hyödyntämään niitä arjen haasteiden ylittämiseksi. Valmennus voi tapahtua vastaanotolla tai adhd-oireisen kotona, koulussa tai työpaikalla.

Toimintaterapiassa annetaan adhd-oireiselle aikuiselle toiminnallisia keinoja selviytyä mahdollisimman omatoimisesti arjessa ja ihmissuhteissa. Terapia voi toteutua yksilö- tai ryhmäterapiana. Toimintaterapiaa järjestetään kunnan peruspalveluissa, psykiatrian poliklinikoilla ja osastoilla sekä yksityisesti.

Psykoterapian tavoitteena on lieventää psyykkisiä oireita ja saada selviytymiskeinoja ihmissuhteisiin, työhön, opiskeluun ja arkeen. Terapiamuotona käytetään yleensä kognitiivista tai ratkaisuliikkeen eli voimavarakeskeistä terapiaa.

ADHD:N VAIKUTUKSET ARKEEN

Vanhemmuus

Vanhemman adhd-oireet eivät estä toteuttamasta rakastavaa ja vastuullista vanhemmuutta. Adhd-oireet tuovat kuitenkin usein haasteita kasvatustehävään. Lyhyt pinna ja aloitekyvyttömyys voivat hankaloittaa rutiinien sekä sääntöjen ylläpitämistä ja huono muisti vaikeuttaa tärkeitä asioista huolehtimista. Adhd-oireinen vanhempi saattaa innostua lasten leikeistä ja tekemisistä kovastikin. Yhteisen puuhastelun lomassa pienet vastoinkäymiset voivat aiheuttaa liian voimakkaita tunteita – karpäsestä kasvaa härkänen. Vanhemman aggressiivinen käytös tuntuu lapsesta pelottavalta ja pitkään jatkuessaan vahingoittaa lapsen kehitystä. Mikäli vanhemmat tunnistavat kasvatuksessaan riskitekijöitä tai kokevat neuvottomuutta, apua saa neuvolasta, päivähoidosta, koulusta, perheneuvolasta sekä sosiaalitoimesta. Avun hakeminen on vastuullista vanhemmuutta.

Parisuhde

Onnellinen ja pitkäkestoinen parisuhde on adhd-oireiselle mahdollinen. Parisuhde vaatii silti aina erityistä sitoutumista ja työtä molemmilta osapuolilta. Adhd-oireiselle tunteiden voimakkuus ja nopeatahtisuus on tyypillistä. Hän ihastuu ja usein myös tylsistyy helposti. Tunteiden voimakkuus näytättyy usein innostuneisuutena ja elämyshakuisuutena, mutta myös riitaisuutena ja loukkaantumisina. Adhd-oireisen puoliso kokevat usein olevansa parisuhteessa vastuunkantajia sekä tekevänsä valtaosan kotitöistä, mikä uuvuttaa heitä. Puolisoiden on hyvä sopia työn- ja vastuunjaosta sekä ristiriitilanteiden pelisäännöistä. Tunteiden hienovarainen osoittaminen ja rakentava keskustelu ovat tärkeitä taitoja, joita voi harjoitella ja kehittää. Parisuhteen pulmatilanteissa apua saa esimerkiksi Perheasiain neuvottelukeskuksesta sekä pariterapiasta.



MITEN ADHD ILMENE AIKUISELLA?

Opiskelu

Adhd tuo usein haasteita opiskeluun. Ongelmia voivat tuottaa keskittymisvaikeudet, muistiongelmat, huono stressinsietokyky, ympäristön aiheuttamat häiriöt, aikatauluttaminen ja ihmissuhteet. Silti adhd ei ole välttämättä este opiskelussa menestymiselle. Sopivaa alaa valittaessa kannattaa pyrkiä sovittamaan yhteen sekä omat kiinnostuksen kohteet ja vahvuudet että adhd-oireiden tuomat haasteet. Opintojaan suunnitteleva ja aloitteleva voi harkita adhd-oireistaan kertomista avoimesti. Apua ammatinvalintaan, opiskeluteknikoihin ja tukitoimiin saa opinto-ohjaajilta, ammatinvalintapsykologeilta sekä erityisopettajilta. Monet oppilaitokset tarjoavat tukea adhd-oireisille esimerkiksi mukautettujen koejärjestelyiden kautta. Lisätietoa saa oppilaitoksista ja TE-toimistoista.

Adhd-oireiden kanssa pärjäämiseen on monia "kotikonsteja" – itseapuoppaita ja adhd-kirjallisuutta on julkaistu myös suomeksi.



Työ

Jokaisella työntekijällä on vahvuuksia ja osaamisalueita, joiden käyttöä adhd-oireet eivät sulje pois. Vahvuudet ja osaaminen kannattaa huomioida jo ammatinvalinnassa, jotta työnkuva olisi mahdollisimman motivoiva. Työttömyys sekä lyhyet ja usein vaihtuvat työsuhteet ovat tavanomaisia useille adhd-oireisille aikuisille. Työelämässä pärjäämistä hankaloittavat esimerkiksi vaikeudet pysyä aikataulussa, nopea tylsistyminen työtehtäviin tai liiallinen uppoutuminen niihin, jolloin vaarana on loppuun palaminen.

Työssä pärjäämiseen voi vaikuttaa useilla eri keinoilla:

- häiriötekijöiden karsiminen työtilasta
- työn tauottaminen
- tehtävien pilkkominen pieniin osiin
- apuvälineiden, kuten muistutusten ja tehtävälis-tojen hyödyntäminen

Adhd:n aiheuttamiin työelämän ongelmiin on mahdollista saada ammatillisen kuntoutuksen tukea, josta saa lisätietoa KELA:n sivuilta, työterveyshuollosta tai sosiaalityöntekijältä.

ADHD-liiton
puhelinneuvonta
ma-to klo 9–11
numerossa 040 541 7696

ADHD-LIIITTO

Vuodesta 1989 toimineen ADHD-liiton tehtävänä on edistää adhd-oireisten henkilöiden ja heidän läheistensä hyvinvointia. Liitto tukee jäsenyhdistyksiään, harjoittaa edunvalvontaa, tarjoaa neuvontaa, järjestää koulutuksia ja sopeutumisvalmennuskursseja sekä tiedottaa ajankohtaisista asioista. Neljä kertaa vuodessa julkaistava lehti tulee jäsenetuna. Lehti on myös tilattavissa.

Lähes 20 adhd-yhdistystä ympäri maan ovat ADHD-liiton jäseniä. ADHD-liitto toimii jäsenyhdistystensä kattojärjestönä. Yhdistyksissä järjestetään vapaaehtoistyönä mm. vertaistuki-iltoja, retkiä, virkistyspäiviä sekä muuta toimintaa yhdistyksen jäsenille.

Löydät sinua lähinnä olevan yhdistyksen ADHD-liiton verkkosivuilta. Voit liittyä jäseneksi haluamaasi yhdistykseen täyttämällä sivuilla olevan jäsenhakemuslomakkeen. Voit myös ottaa suoraan yhteyttä jäsenyhdistykseen sivuilta löytyvien tietojen avulla.



HELSINKI

Pakarituvantie 4, 00410 Helsinki
puh: 050 354 4325

adhd@adhd-liitto.fi

www.adhd-liitto.fi

www.facebook.com/adhd-liitto