

Adhd

Vad är adhd?

Adhd innebär svårigheter med uppmärksamhet, överaktivitet och impulsivitet i olika kombinationer, och kan se olika ut för olika personer.

Att ha adhd kan innebära att du:

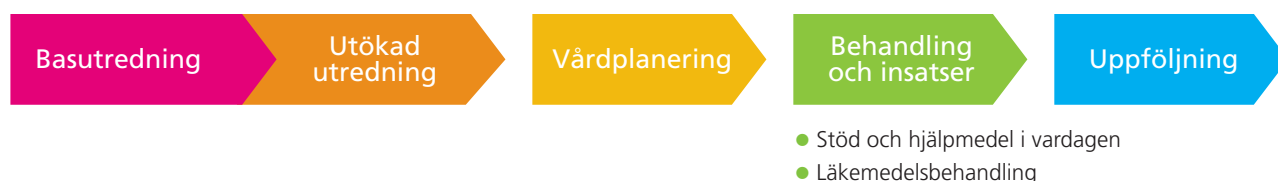
- råkar göra slarvfel eller missar information som behövs för att lösa uppgifter. Du kanske också missar viktig information som någon berättar för dig, tappar saker som nycklar och mobilen eller glömmer sådant som du har kommit överens om med dina föräldrar eller kompisar.
- har jättesvårt att jobba med uppgifter länge, särskilt sådana som du tycker är krävande, jobbiga och tråkiga. Det kan göra att du väntar med att göra en uppgift alldeles för länge eller att du på olika sätt försöker slippa att göra uppgiften.
- har svårt att planera hur du ska utföra uppgifter på bästa sätt. Det kan göra att du inte får med dig material som behövs för uppgiften eller att du inte blir färdig i tid. Ibland kanske du börjar med uppgifter, men slutar innan de är färdiga.
- blir störd av saker som låter och händer runt omkring. Det kan också vara så att du själv

börjar tänka på andra saker och därför inte kan koncentrera dig på det som du höll på med.

- upplevs ha bråttom trots att du inte har något som väntar. Andra kan tycka att du har ett högt tempo som är svårt att följa. Det kan även vara så att du har svårt att vara stilla – du kanske vill ha något i handen som du kan hålla på med, trumma på bordet med fingrarna eller skaka med benet.
- rör dig och gör saker på ett väldigt energiskt sätt. Du kanske lämnar rummet eller ställer dig upp och rör på dig, när det är tänkt att du ska stanna kvar och sitta ner. Du kan även ha svårt att göra saker på ett lugnt sätt, och du kanske pratar och kommenterar saker mycket mer än andra.
- är impulsiv. Du kanske har svårt att vänta på din tur och har svårt att vara tyst. Det kan göra att du avbryter andra eller tar över i olika situationer utan att det var meningen.

Det är ganska vanligt att man också har andra svårigheter, till exempel lässvårigheter, svårigheter att hantera känslor, nedstämdhet eller besvär med astma eller allergi.

FORTSÄTTNING PÅ NÄSTA SIDA



När du har fått en diagnos och diskuterat vårdplanen tillsammans med patientansvarig behandlare eller läkare kan du börja din **behandling**.

Vad beror det på?

Ungefär 6 av 100 barn får diagnosen adhd, och den är vanligare hos pojkar än hos flickor. Adhd beror på att hjärnan utvecklas på ett annat sätt än hos de flesta andra. Vid adhd är det vanligt att flera i familjen och släkten har liknande svårigheter.

Behandling

För många kan symtomen minska när de blir äldre, men svårigheterna försvinner inte helt. Många lär sig att hantera symtomen genom att använda olika hjälpmedel.

Det finns mycket hjälp att få på Adhd-center. På BUP kan du bland annat få råd om hjälp-

medel, och vi erbjuder även information till skolan så att de ska förstå just dina svårigheter och styrkor bättre.

Många prövar medicin mot adhd. De flesta, men inte alla, känner att de får hjälp av medicinen. För att se till att medicinen ska fungera så bra som möjligt för dig får du gå på kontroller hos sjuksköterska och läkare. Om du är tonåring kommer du även att få svara på frågor om alkohol och droger.

Vad kan du göra själv?

Be dina föräldrar att söka till Adhd-center, där du kan få hjälp och stöd. Det finns även olika intresseorganisationer som du kan gå med i. Där kan du träffa andra i samma situation.

Vill du veta mer?

- Adhd-center (habilitering.se/adhd-center)
- Riksförbundet Attention (attention.se)
- Attention's film "Vad är ADHD?" på Youtube