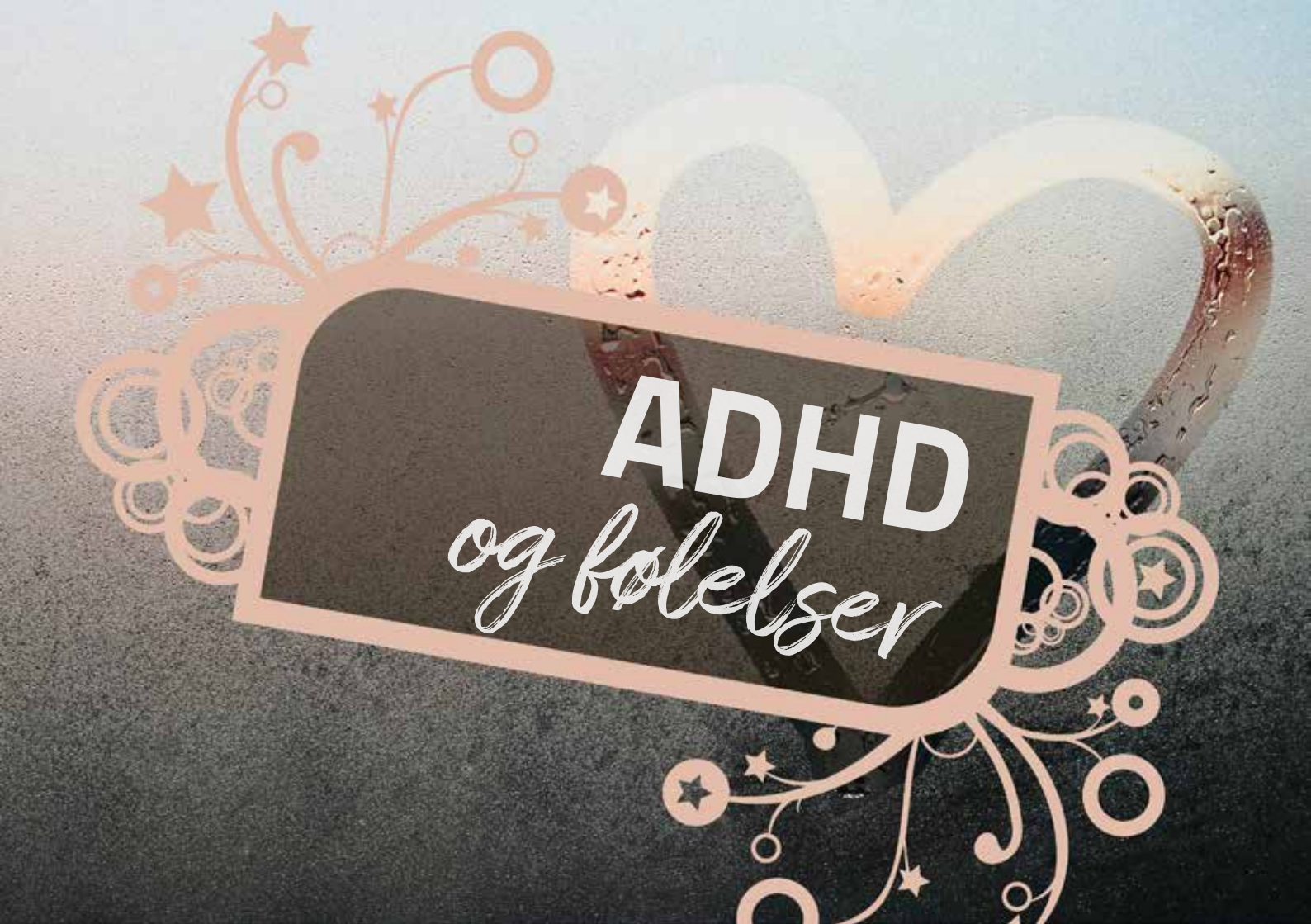
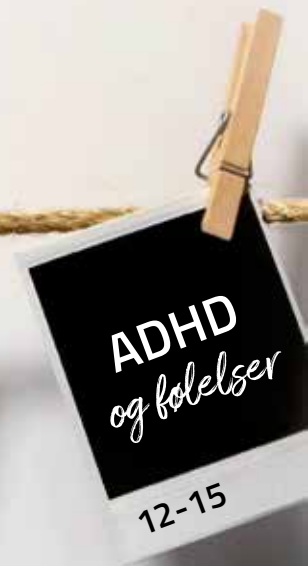




ADHD *og følelser*







Forord



Alle kan kjenne på problemer med å kontrollere og regulere følelsene fra tid til annen. Hos personer med ADHD er dette en vanlig tilleggsvanske.

Når man gjentatte ganger reagerer med sterke følelser på en måte som ikke er forventet ut i fra situasjonen, kan det gjøre hverdagen strevsom. Mange opplever problemer i relasjoner med venner, kjærester, familie og i skole og arbeidslivet.



Hensikten

med denne brosjyren



#1

Å sette ord på følelsesmessige utfordringer som kan være en del av ADHD.

#2

Å gi kunnskap og informasjon om hvorfor barnet/ungdommen reagerer som hen gjør.

#3

Å komme med forslag til hvordan barnet/ungdommen støttes og hjelpes når sterke og plutselige følelsesmessige reaksjoner oppstår.

ADHD Kort fortalt

ADHD står for Attention Deficit Hyperactivity Disorder, og er en nevropsykiatrisk utviklingsforstyrrelse som viser seg med kjerne-symptomene oppmerksomhetsvansker, impulsivitet og hyperaktivitet. Både «Hyperkinetisk forstyrrelse» og «Forstyrrelse av aktivitet og oppmerksomhet» og «ADHD» brukes om diagnosen i Norge.

ADHD KAN KOMME TIL UTTRYKK PÅ FORSKJELLIGE MÅTER OG I ULIK GRAD:

- ADHD med hovedsakelig oppmerksomhetsvansker
- ADHD med hovedsakelig hyperaktivitet og impulsivitet
- ADHD med kombinasjon av oppmerksomhetsvansker, hyperaktivitet og impulsivitet
- ADHD finnes hos mellom 3-5% av barn og unge under 18 år, men symptomene er ulike, og det er forskjellig alvorlighetsgrad. Felles for alle er at vanskene med å regulere tanker, følelser og atferd er mer fremtredende enn forventet ut fra alder og evnenivå, og påvirker funksjonen i hverdagen i stor grad.





ADHD Kort fortalt



Ved ADHD strever man ofte med å holde oppmerksomhet over tid, være i ro og vurdere konsekvenser før man handler. Man kan ha utfordringer med å komme i gang med oppgaver, ha lett for å bli irritert og frustrert (ha "kort lunte"), streve med selvkontroll, ha hyppige humørsvingninger og sterke følelsesmessige reaksjoner.

ENDRING I SYMPTOMENE VED ØKENDE ALDER

Tidligere antok man at vanskene ved ADHD hovedsakelig var til stede i barne- og ungdomsårene, men forskning viser at opp mot 65% har vedvarende vansker inn i voksen alder. ADHD kan imidlertid endre uttrykksform. Symptomene på hyperaktivitet og impulsivitet avtar

ved økende alder, mens vanskene med oppmerksomhet, organisering og distraksjon oftere vedvarer. Tidligere kroppslig uro kan oppleves som indre uro.

Mange har også tilleggsproblematikk med samtidige andre psykiske vansker.

FORKLARINGSMODELLER FOR ADHD

Nyere forskning beskriver ADHD som en kombinasjon av vansker med kognitive og emosjonelle kontrollfunksjoner, samt motivasjon og selvregulering.

ADHD og følelser



Vansker med følelsesmessig impulsivitet og selvregulering blir sett på som en vanlig tilleggsvanske ved ADHD.

Forskning har vist at områder i hjernen som blant annet har å gjøre med følelsesmessig kontroll og motivasjon, er påvirket ved ADHD. Dagens diagnosekriterier dekker imidlertid ikke de følelsesmessige reguleringsvanskene som mange med ADHD kan streve med.

Forekomst av følelsesmessige reguleringsvansker ved ADHD

Det er angitt at for opp mot 40% av barn og unge, og for mellom 35-70 % av voksne med ADHD er dette en vanlig tilleggsvanske. Disse utfordringene kan ha ulik alvorlighetsgrad og er ikke kun til stede ved ADHD. Dette betyr at de kan også kan inngå i andre lidelser som blant

annet atferdsvansker, angst, depresjon og bipolar lidelse. Det er viktig å være oppmerksom på at disse kan være samtidige tilstander ved ADHD.

Opplevs følelsene ulikt når man har ADHD?

Personer med ADHD opplever de samme følelsene som andre. De opplever imidlertid ofte styrken av følelsene som kraftigere, at de blir mer påvirket av dem og at de varer lengre, slik at de trenger lengre tid på å roe seg. Man kan si at man viser følelsene uten filter, og at det er vanskeligere å kontrollere og håndtere dem. Ved samtidig impulsivitet er det vanskelig å roe seg ned og overveie situasjonen.





ADHD og følelser *(Fortsatt)*

Resultatet er at man ofte reagerer med sterke følelser, før man rekker å tenke seg om og vurdere situasjonen. Dette kan ofte gi sosiale vansker.

For mange er det de raske og sterke følelsesmessige reaksjonene som gjør hverdagen særlig krevende, og som ofte skaper problemer i nære relasjoner, i familien, sosialt og i skole/ arbeidsliv. Man tror også at dette er en viktig årsak til andre samtidige psykiske vansker.

Slik kan vansker med å regulere følelser ved ADHD vise seg

Følelsene kan oppleves som intense, nærmest overveldende. Reaksjoner kommer ofte raskt og med kraftige følelsesmessige utbrudd. De følelsesmessige reaksjonene har ofte en forlenget varighet, selv etter at situasjonen er over.

Man kan ha vansker med selvkontroll, å undertrykke en følelse og å roe seg ned, selv om man er klar over at reaksjonen ikke står i forhold til situasjonen. Man kan ha hyppige og dårlig kontrollerte humørforandringer. Mange har vansker med å tolke egne og andres følelser, og har en særlig oppmerksomhet mot negative ytre og indre stimuli. Videre har man ofte lav toleranse for stress, frustrasjon og irritasjon.

Raske og sterke reaksjoner gjelder alle typer følelser

Denne reaksjonsmåten gjelder alle typer følelser, men det er særlig irritasjon, frustrasjon og sinne som kan gi utfordringer i nære relasjoner, i skole og arbeid, og i sosiale sammenhenger.

Årsaker

til vansker med å regulere følelser ved ADHD

Noen symptomer ved ADHD kan påvirke hvordan vi oppfatter og bearbeider følelser.

Årsakene til de sterke følelsesmessige reaksjonene kan være mange, men er ofte en kombinasjon av vansker ved ADHD, økt sårbarhet og påvirkning fra omgivelsene.

Mange med ADHD kan oppleve en intens følelsesmessig reaksjon i vanskelige situasjoner fordi de har vansker med å håndtere og kontrollere følelsene.

Dette påvirker også de kognitive prosessene som hjelper oss med å planlegge, organisere, og gjennomføre oppgaver. Det kan føre til problemer med å ta avgjørelser, huske fra tidligere hendelser og håndtere tid. Sagt på en

enklere måte mangler man et slags filter for å sortere og rydde i inntrykk, som gjør at det lett kan bli kaos.

Man reagerer før man får tid til å tenke på konsekvenser av handlingene sine.

Følelsesmessig stress og sterke følelser kan også føre til at det er vanskelig å roe seg ned. Det er vist at impulskontrollen kan bli dårligere. Impulsiviteten og stadige avledninger kan hindre oss fra å gjøre det vi egentlig skulle, både på kort og lengre sikt. Fordi reaksjonen var impulsiv angreer man seg ofte på oppførselen i etterkant, som gjør at man kan bli lei seg eller fortvilet.





ADHD *og angst og depresjon*

Evne til følelsesregulering er under utvikling gjennom hele barne- og ungdomstiden. I løpet av ungdomsårene øker forventningene til selvstendighet og tilpasning.

Økte forventninger til selvstendighet, pubertet, vansker med planlegging, organisering, og gjennomføring av oppgaver i kombinasjon med impulsive og sterke følelsesmessige reaksjoner, kan føre til større belastninger og stress for ungdom med ADHD.

Mange kan bli veldig fortvilet etter følelsesmessige utbrudd og føle på skam og fortvilelse. Gjentatte opplevelser med å ikke strekke til

sosialt, komme til kort med skole eller studier, og avvisning fra jevnaldrende kan være svært belastende for ungdom i en sårbar livsperiode. Dette kan gi økt risiko for utvikling av angst og depresjon. Derfor er det viktig å være oppmerksom på dette og eventuelt få undersøkt plagene.



ADHD *og gode verktøy*



Når man har ADHD og samtidig vansker med å regulere følelser, er det viktig å behandle både ADHD og de følelsesmessige reguleringsvanskene for å fremme en positiv utvikling og god trivsel.

NOEN TIPS – FORUTSIGBARHET, STRUKTUR OG ROLIG KOMMUNIKASJON

De fleste av oss vil oppleve det vanskelig å håndtere krevende situasjoner på en god måte når vi er stresset og følelsene tar overhånd. Forutsigbarhet, oversikt og gode rammer kan gi ro og mindre kaos.

Dette gjelder også foresatte – det kan være lurt å først bruke et par minutter på en time-out for å klarne tankene, før man forsøker å hjelpe barnet/ungdommen ut av situasjonen.

Snakk i et rolig toneleie med få ord, ta pauser underveis og lytt til den unge. Noen barn/ungdommer klarer ikke tilsnakk når det står på som verst, mens for andre kan det gå greit.

Noen barn og ungdommer trenger å få ut frustrasjonen før de klarer å roe seg. Det kan da være nyttig at de får hjelp til å finne et passende sted som er trygt for dem selv og andre. Noen ønsker å være alene mens andre vil ha en voksen sammen med seg. Hva som fungerer best for ditt barn er nyttig å diskutere sammen med barnet/ungdommen når situasjonen har roet seg.





Ref: Barkley, R.A. (2015). Emotional dysregulation is a core component of ADHD. In R.A. Barkley (Ed.), Attention-deficit/hyperactivity disorder: A handbook for diagnosis and treatment (4th edn). New York: Guilford Press.

Faraone, S.V., Rostain, A.L., Blader, J., Busch, B., Childress, A.C., Connor, D.F. and Newcorn, J.H. (2019), Practitioner Review: Emotional dysregulation in attention-deficit/hyperactivity disorder – implications for clinical recognition and intervention. J Child Psychol Psychiatry, 60: 133-150.

Hjelp barnet eller ungdommen med å finne *alternative strategier*



Problemløsning er best når alle er rolige. Ofte kan humor, motivasjon og oppmuntring hjelpe.

Kanskje kan du sammen med barnet eller ungdommen din prøve å finne ut hva som vekker sterke følelser i hen og hvordan du kan hjelpe barnet/ungdommen til selv til å regulere og kontrollere disse.

For noen hjelper det å trekke seg unna en diskusjon før man svarer. For andre kan hjelpsomt selvsnakk eller avledning på annet vis fungere. For ungdommer kan øvelser i å endre fokus for oppmerksomheten hjelpe til å stå i følelsene, uten å handle på dem direkte.

Det finnes også ulike apper som kan hjelpe ungdommene med å stoppe opp og øve seg på rolig pust når man trenger å sortere tankene. Å lage konkrete og mer hensiktsmessige strategier som barnet/ungdommen

kan forsøke å bruke når det er i ferd med å bli overveldet, og å øve på disse, kan være hjelpsomt.

Gode rutiner for måltider, søvn og fysisk aktivitet er viktig. Både lite søvn og lavt blodsukker kan gi «kort lunte» i seg selv. Aktiviteter som man liker, og å være med personer man trives sammen med, er beskyttende faktorer som kan gjøre hverdagen litt greiere.

Ved behov for ekstra støtte finnes det ulike hjelpetilbud i kommunen, gjennom foreninger og eventuelt i spesialisthelsetjenesten. Det finnes ulike veiledningsprogrammer for foreldre, som er tilpasset barn og ungdom. Ulike gruppe- og individuelle behandlinger kan være aktuelt for noen. Legemidler som brukes i behandling av ADHD hjelper først og fremst på de tre kjernesymptomene, men kan også til en viss grad hjelpe på vanskene med å regulere følelsene.

Andre publikasjoner i serien



ADHD og misbruk



ADHD og pedagogikk



ADHD og søvn



ADHD og søsken



ADHD og arbeidsplassen



ADHD og parforhold



ADHD og Jenter



ADHD og kosthold



ADHD og besteforeldre



ADHD og bilkjøring



ADHD og atferd



ADHD og seksualitet



ADHD og utdanning



ADHD og gutter



ADHD og tenåringer



ADHD og tid



ADHD og motivasjon



ADHD og sentralstimulerende legemidler



Tekst av: Gro Janne Henningsen Wergeland

Spesialist i barne- og ungdomspsykiatri
Professor

MEDICE NORDIC NORWAY

Mosseveien 3 · NO-1610 Fredrikstad · tlf. +47 69 31 11 11
medicenordic.no · info@medicenordic.no



MEDICE Nordic Norway

— a member of —



MEDICE
THE HEALTH FAMILY