

ADHD I KORTHET

Personer med ADHD har generellt svårt att planera, organisera och utföra uppgifter p.g.a. senare utveckling i frontalloben samt p.g.a. annorlunda dopaminreglering. Diagnoser idag är ADHD ouppmärksam form (ADD), ADHD hyperaktiv-impulsiv form, eller ADHD kombinerad form. Allt gäller inte för alla.

UPPMÄRKSAMHETS- REGLERING

AKTIVITETSREGLERING (HYPERAKTIVITET)

IMPULSIVITET

UTMANINGAR

- Extra svårt att vara uppmärksamma när något är tråkigt.
- Byta fokus när det behövs.
- Blir lätt störd av intryck i omgivningen (ljud, rörelse, m.m.).
- Tappar bort saker, som vantar, busskort, m.m.
- Kort arbetsminne.
- Brist på koncentrationskontroll.

- Hushålla med energin.
- Vara stilla eller ha tråkigt.
- Avsluta uppgifter.
- Byta från en rolig aktivitet till en tråkig.

ALTERNATIV AKTIVITETS- REGLERING

- Försjunka i dagdrömmar.
- Långsamt arbetstempo.
- Brist på driv i sociala sammanhang.

- Kontrollera sina impulser.
- Svårt att styras av tidigare erfarenheter och framtida konsekvenser.
- Lyssna klart på andra.
- Vara tyst.
- Vänta på sin tur.
- Hantera starka känslor (ilska, glädje, förväntan, osv.).
- Påverkas starkt av andras känslor, känner det andra känner (stark affektiv empati).

STYRKOR

- Hyperfokus.
- Uppmärksam på omgivningen.
- Associationsrik.

- Energisk.
- Drivande.
- Stor uthållighet i självvalda eller motiverande aktiviteter.

- Idérik och kreativ.
- Hittar nya lösningar.
- Orädd.
- Spontan.
- Nyfiken.

BEMÖTANDE

Det är vanligt att ha svårt med funktioner som planera, organisera och utföra. Individanpassat och flexibelt stöd är av största vikt. Några grundrelger kan vara:

- För barn: generellt kan du tänka att ett barn med ADHD är 30% yngre än sin faktiska ålder vad gäller ovan funktioner.

- Krav, förväntningar och miljö behöver anpassas för att undvika stress och överbelastning. Dagsformen kan påverka förmåga och funktioner otroligt mycket.
- Bemöt med tålmod, tydlighet och lågaffektivt känsloläge.
- Dela upp en uppgift i tydliga delar, använd tankesättet "ett steg i taget".