

AD/HD aikuisella

Ritva Kohijoki

8.9.2007

Mikä on AD/HD?

- Jokainen meistä tunnistaa joitakin AD/HD:n oireita toisinaan
-> raja normaalin ja epänormaalin välillä on häilyvä
- AD/HD on kehityksellinen oireyhtymä, joka alkaa varhain ja sisältää kroonisesti olemassa olevan oireiston ja toimintakyvyn vajeen, ei vain väliaikaisesti esiintyviä oireita!

Hyperaktiivisuus

- Sisäistä levottomuutta
- ”Aina käynnissä”
- Puheliaisuutta
- Täysillä läsnä – ”varastaa” helposti huomion
- Motorista levottomuutta: kiemurtelua, naputtelua, Tic-oireita
- Fanaattista urheilua/liikkumista

Impulsiivisuutta

- ”Moottoriturpa”
- Tekee ensin, ajattelee vasta sitten
- Kärsimätön
- Huono itsesäätely – ”ei jarruja”
- Keskeyttää toiset
- Vaikeaa odottaa vuoroaan

Inattentiivinen AD/HD (ADD)

- Kaoottinen
- Herkästi häiriintyvä
- Myöhästelyyn taipuvainen
- Suunnittelu- ja organisointikyky heikko
- Tehtävät jäävät kesken
- Helposti pitkästyvä
- Unelmointiin taipuvainen
- Päätösten teko on vaikeaa

AD/HD:n kolme tyyppiä

- ADHD-C: hyperaktiivinen/impulsiivinen ja inattenttiivinen tyyppi yhdessä = Yhdistynyt (combined) tyyppi – 85%:lla
- ADHD-H: vain hyperaktiivinen/impulsiivinen – 10 %:lla
- ADHD-I: vain inattenttiivinen (ADD) – 3-5%:lla
- hyperaktiivisuus vähenee eniten, muut oireet pysyvät enemmän samoina -> hyperaktiivisella toimintakyvyn puutteet näkyvät selvimmin
- Tarkkaamattomuus lisääntyy iän myötä

Tyttöjen/naisten oireisto

- Sisäänpäin kääntyneet oireet tavallisempia tytöillä:
 - keskittymättömyys, unelmointi
 - kuormittuneisuuden tunne, motivaation puute
 - sotkuisuus, huolimattomuus
 - paniikkioireet, riippuvuus
 - masentuneisuus, alakuloisuus, PMS-oireet
- Tytöillä (1/3) ADHD alidiagnosoitu, naisilla ADHD on yhtä yleinen kuin miehillä

ADHD ja tytöt

- **tunnistaminen ja diagnosoiminen vaikeaa**
 - **motorinen levottomuus pienimuotoista (näpertely ja kynsien pureskelu)**
 - **ylivilkkaus näkyy puheliaisuutena, kikatteluna, dramaattisuutena**
 - **tarkkaamattomuus unohteluna, asiasta toiseen hyppimisenä, huolimattomuutena, unohteluna**
 - **käyttösoireina uhmakkuus, määräilevyys, ärtyisyys ja tulistuminen**
- **ADHD tyttö leimautuu helposti**
- **kaverisuhteista syrjäytymisen riski**
 - **nopeasti ylivirikkeinen, ”liian” hauskaa, seuraa itku/naurukohtaus ja vetäytyminen**
 - **riski hakeutua epäsosiaalisesti käyttäytyvään seuraan lisääntyy haettaessa hyväksyntää**

Aikuisen ADHD

- Alisuoriutuminen suhteessa älykkyyteen
- Muuttuvat työt ja ”parit”
- Onnettomuudet (seikkailun ja jännityksen etsiminen)
- Toistuvat burn-outit
- Vaikeudet käsitellä muutoksia
- Vaikeudet sopeutua ryhmän sääntöihin
- Sukulaisuussuhteiden ongelmat (jopa 75%:lla)
- Jos perheessä on ADHD-lapsi, vaikutus työhön on suuri!

Pääasialliset tuntemukset ADHD-aikuisella

- Tunne jatkuvasta epäonnistumisesta
- Krooninen turhautuminen
- ”Kaaos pään sisällä”
- ”Voisin tehdä enemmän, mutta en koskaan onnistu.”
- ”En saa edes aloitetuksi, koska tiedän, etten saa kuitenkaan tehtävää suoritettua loppuun.”
- ”Jos asiat eivät kiinnosta minua, en saa otetta mistään.”

ADHD:n seuraukset

- Vaikeudet työelämässä
- Ihmissuhdeongelmat
- Taloudelliset vaikeudet/pelaaminen
- Elämysten haku
- Tavallista enemmän onnettomuuksia
- Taipumusta perfektionismiin / pakko-oireista käyttäytymistä
- Matala itsetunto / moraalittomuus
- Rikollisuus

Ja puoliso valittaa

- Hän on ”kolmas lapseni”
- Ei ota vastuuta mistään, epäluotettava
- Ei muista tapaamisia
- Aina myöhässä
- Kuluttaa rahaa aivan liikaa
- Mielialanvaihteluita (4-5 * vrk),
kiukunpuuskia

Esiintyvyys

- 1982 –2001: 50 tutkimusta, joista 20 USA:ssa – loput muualla, esiintyvyys samanlaista eri maissa
- Esiintyvyys aikuisilla: 4- 4.4 %
- 2/3 merkittävää toimintakykyä alentavaa oireistoa aikuisiässä
- Lapsuuden ADHD -> 66% oireilee & toimintakyky alentunut aikuisena merkittävästi
- oireet näkyvät vanhusikään asti
- siirtymävaiheet hankalia (nuoruus -> aikuisuus)

ADHD:n psykiatrinen oheissairastavuus

- ahdistuneisuushäiriö ja sosiaalinen fobia (1/2:lla)
- lapsuudessa uhmakkuushäiriö (1/3:lla)
- masennus (1/3:lla)
- kaksisuuntainen mielialahäiriö
- päihderiippuvuus ja muut riippuvuudet
- uniongelmat
- puhdas ADHD vain 25%:lla

Syyt alttiuteen

- tausta vahvasti biologinen
- mielialaa ja impulssikontrollia sekä kognitiivisia toimintoja kuten tarkkaavaisuutta tai toiminnanohjausta säätelevät järjestelmät ovat aivoissa lähellä toisiaan ja vuorovaikutuksessa
- välittäjäaineet: dopamiini ja noradrenaliini
- esim. pelaaminen toimii masennusta ehkäisevästi (endorfiini)
- lisäksi tulevat ADHD –oireiston mukanaan tuomat psykososiaaliset vaikeudet

Erotusdiagnostiikka

ADHD:

- **mielialaoireilu pitkäaikaista**
- **nopeasti vaihteleva oireisto**
- **ikävystyminen kognitiivista, haasteiden puutetta**
- **ei identiteetin hajanaisuutta**
- **ei epätarkoituksenmukaista puolustusmekanismien laaja-alaista käyttöä**

Mielialahäiriö

- **jaksottainen oireilu**
- **sairauserisodi poikkeama tavanomaisesta mielialasta**

Epävakaata persoonallisuus

- **Ikävystyminen emotionaalista ja tyhjyyden sävyttämää**
- **Identiteetin hajanaisuus**
- **Epätarkoituksenmukaiset puolustusmekanismit (split, projektio)**

Muita vaikeuksia

- motorinen kömpelyys
- oppimisvaikeudet
- aistijärjestelmien säätelyhäiriöt (sensorinen integraatio)
- tic-oireet ja Aspergerin oireyhtymä
- uniongelmat
- syömiseen liittyvät ongelmat

ADHD –aikuisten hoito

- yksilöllistä, huomioitava liitännäiset
- kolme osatekijää: lääkitys, kuntoutus ja vertaistuki
- kuntoutusmuotoja: neuropsykologinen kuntoutus, kognitiivinen psykoterapia
- työmuistikuntoutus (esim. RoboMemo/ReMemo, Cogmed)
- kuntoutuskurssit, parisuhdekurssit

Kirjallisuutta

- Aikuisen ADHD ja aivojen arvoitus. Anne Lehtokoski
- AD/HD-aikuisten psykologinen ryhmäkuntoutus. Raportti Rinnekoti-Säätiön ja Raha-automaattiyhdistyksen kehitysprojektista 2005-2006
- Understanding Women with AD/HD. Kathleen G. Nadeau & Patricia O. Quinn
- Tahatonta tohellusta. Stock Kranowitz Carol 2003

lisää kirjallisuutta

- ADD-Friendly Ways to Organize Your Life. Judith Kolberg & Kathleen Nadeau
- Moms with ADD, A Self-Help Manual. Christine A. Adamec

Suomen AD/HD-Aikuiset ry:n

nettisivut:

adhd-aikuiset.org