



Sálfræði virkar – fræðsluefni: Athyglisbrestur með ofvirkni

Athyglisbrestur með ofvirkni (Attention Deficit Hyperactivity Disorder – ADHD)

Athyglisbrestur með ofvirkni (ADHD) er röskun á taugaþroska sem lýsir sér í einbeitingarerfiðleikum, ofvirkni og hvatvísi. Sumir þeirra sem greinast með ADHD eiga í erfiðleikum með einkenni úr öllum einkennaflokkum á meðan aðrir eiga t.d. einungis í erfiðleikum með athygli. Þeir sem greinast með ADHD eiga gjarnan í erfiðleikum með að fylgja fyrirmælum og hafa skipulag á hlutum, geta truflað aðra, framkvæmt áður en þeir hugsa, tala óhóflega og finna fyrir eirðarleysi. Einkenni ADHD koma fram á barnsaldri og fylgja gjarnan fólki fram á fullorðinsár. Um 3-5% barna á grunnskólaaldri eru með ADHD og er ADHD algengara meðal drengja en stúlkna.

Til viðbótar við erfiðleika tengdum athygli, ofvirkni og hvatvísi eiga einstaklingar með ADHD oft í vanda tengdum námi, atvinnu og félagsfærni. Nokkuð algengar fylgiraskanir ADHD eru mótþróaröskun (oppositional defiant disorder), hegðunarröskun (conduct disorder), námserfiðleikar, þunglyndi og kvíði.

Orsakir ADHD virðast helst vera af líffræðilegum toga. Ekki er þó nákvæmlega vitað hvað orsakir ADHD en margir þættir virðast koma þar að. Algengt er að ADHD erfist.

Ekkert eitt próf dugir til að greina ADHD. Greiningin felst í söfnun upplýsinga frá ólíkum aðilum og úr ólíkum aðstæðum (s.s. frá heimili og skóla) og notkun staðlaðra prófa. Huga þarf vel að öðrum mögulegum orsökum hegðunareinkenna. Greiningarvinna ætti að vera unnin í þverfaglegu teymi starfsfólks sem sérhæft er í greiningu á ADHD. Greining sálfræðings er alltaf einn hluti slíkrar greiningar.

Hvaða sálfræðimeðferð hentar fyrir ADHD?

Atferlismeðferð og lyfjameðferð hentar flestum börnum best. Atferlismeðferð er mikilvæg þegar kemur að vanda tengdum félagsfærni og getur komið í veg fyrir eða unnið með félagslegan vanda og hegðunarvanda tengdan ADHD.

Í atferlismeðferð er ýmiskonar tækni beitt þar sem í forgrunni eru skýr markmið og fyrirmæli fyrir viðkomandi, tíð jákvæð viðbrögð við æskilegri hegðun sem og mildar og sanngjarnar afleiðingar óæskilegrar hegðunar. Einnig er bein kennsla í hegðun nýtt, sem og þjálfun í lausn vanda og félagsfærni. Atferlismeðferð fer fram heima og í skóla og eru foreldrar og starfsfólk skóla því nauðsynlegur hlekkur í framkvæmd meðferðar. Eldri börn, unglingar og fullorðnir með ADHD geta nýtt hugræna atferlismeðferð t.d. með áherslu á sjálfstjórn og skipulag.



Hvar finn ég frekari upplýsingar?

Frekari upplýsingar um ADHD má finna á eftirfarandi síðum:

www.adhd.is - Vefur ADHD samtakanna. Til stuðnings börnum og fullorðnum með athyglisbrest, ofvirkni og skyldar raskanir. Einnig hafa ADHD samtökin gefið út bæklinga um ADHD sem finna má á vefnum. Þar er einnig bent á annað lesefni, bækur o.fl.

<https://www.heilsugaeslan.is/onnur-thjonusta/throskaoghegdunarstod/hagnyt-rad/> - Hagnýt ráð ætluð foreldrum og kennurum barna með ADHD. Af vef Þroska- og hegdunarstöðvar.

http://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item23317/ADHD%20loka%C3%BAtg%C3%A1fa_2014.pdf - Klínískar leiðbeiningar: Vinnulag um greiningu og meðferð Athyglisbrests með ofvirkni (ADHD). Gefið út á vef embættis Landlæknis.

www.gedheilsa.is

Þýtt og staðfært af www.mymh.ca fyrir Sálfræðingafélag Íslands með leyfi frá kanadíska sálfræðingafélaginu. Upprunalegur texti: "Psychology Works" Fact Sheet: Attention deficit/Hyperactivity Disorder, höfundur: Dr. Charlotte Johnston, Department of Psychology, University of British Columbia.

Ef þú hefur spurningar eða ábendingar varðandi efni síðunnar hafðu þá samband við okkur á gedheilsa@sal.is

Sálfræðingafélag Íslands

Borgartúni 6

105 Reykjavík

www.sal.is