

Psykiatri



Information om
ADHD hos voksne

HVAD ER ADHD?

For mennesker med ADHD er det kendetegnende, at deres opmærksomhed, aktivitetsniveau og kontrol over impulsive handlinger er forstyrret. ADHD står for Attention Deficit Hyperactivity Disorder og kan oversættes til opmærksomheds- og hyperaktivitetsforstyrrelse. ADHD blev tidligere kaldt DAMP.

Alle mennesker kan i perioder opleve, at det er svært at bevare overblikket, eller at det er svært at holde styr på arbejdsopgaver eller aftaler. Det betyder ikke nødvendigvis, at man har ADHD. Mennesker med ADHD oplever gennemgribende symptomer over længere tid og i en grad, der forhindrer dem i at leve det liv, de ønsker. Det er kun, når sygdommen er af en betydelig sværhedsgrad, at man bruger diagnosen ADHD.

ADHD viser sig som regel ved koncentrationsbesvær, anspændthed og rastløshed. Selv om mennesker med ADHD kan virke initiativrige og idérige, vil deres problemer med at bevare overblikket, planlægge og arbejde målrettet efterlade en stribe af uafsluttede projekter, ofte til stor irritation for familie og kollegaer.

Samtidig kan den impulsive facon virke grænseoverskridende på andre. Mennesker med ADHD har fx. tendens til at afbryde samtaler eller svare på et spørgsmål, før det er stillet færdigt. Andre kan opfatte mennesker med ADHD

som uforudsigelige eller uberegnelige, fordi lidelsen ofte er forbundet med fx. manglende struktur, manglende udholdenhed eller tendens til at blive irriteret og frustreret.

ADHD kan være arveligt betinget, men også psykologiske og sociale påvirkninger kan spille ind.

ADHD udvikles ikke hos voksne. Voksne med ADHD har haft sygdommen siden barndommen, hvor symptomerne som regel er mest synlige.

ADHD er en sygdom der kan behandles, og man kan få det væsentligt bedre med den rigtige hjælp til at klare problemer og vanskeligheder i hverdagen.

Jo tidligere ADHD opdages, des lettere er det at sætte den rigtige behandling i gang, så sygdommen får så få langsigtede konsekvenser som muligt for den enkelte.

HVOR MANGE HAR ADHD?

- **Det skønnes, at 1-3 % af voksne i Danmark har ADHD.**
-

SYMPTOMER PÅ ADHD

Mange voksne med ADHD kan se tilbage på en barndom og ungdom, hvor de har haft problemer med at koncentrere sig om skolearbejdet og fastholde interessen for at lege en leg med kammerater. De har haft svært ved at sidde roligt og er af andre måske blevet vurderet som hidsig, sjuksket, uopdragen og som én med 'krudt i'.

Voksne med ADHD kan lige som børn være hyperaktive - altså meget aktive og ofte i bevægelse. Men i modsætning til børn farer den voksne ikke nødvendigvis omkring og laver støj. Hyperaktiviteten er erstattet af en følelse af indre uro, anspændthed og rastløshed. Ud over at være hyperaktive, kan voksne med ADHD lide af det modsatte, nemlig hypoaktivitet, der direkte oversat betyder 'underaktivitet'. Det sker, når overblikket over de forskellige gøremål mistes og erstattes af magtesløshed. Der er ved ADHD også en øget risiko for depressive symptomer.

GENERELT KAN ADHD OPDELES I TRE FORSKELLIGE TYPER:

- **Overvejende opmærksomhedsforstyrrelse**
 - **Overvejende hyperaktivitet og impulsivitet**
 - **Kombineret type med både opmærksomhedsforstyrrelse og hyperaktivitet/impulsivitet.**
-

De tre typer er karakteriseret ved disse symptomer:

OPMÆRKSOMHEDSFORSTYRRELSER

- Problemer med at være opmærksom på detaljer og laver let sjuskefejl
- Problemer med at holde sig koncentreret, både når man udfører arbejdsopgaver og er i gang med fritidsaktiviteter
- Har svært ved at opfatte instruktioner og formår ofte ikke at fuldføre opgaver, som man er begyndt på
- Har vanskeligheder med at organisere aktiviteter
- Lader sig let distrahere af lyde og bevægelser
- Er oftest glemsom i det daglige.

HYPERAKTIVITET/IMPULSIVITET

- Har uro i kroppen, piller ved hænderne, sidder uroligt med benene eller skifter stilling hele tiden
- Har svært ved at blive på sin plads under møder eller i andre sammenhænge, hvor det forventes
- Har en konstant følelse af rastløshed eller indre uro
- Virker ofte påfaldende ivrig
- Har tendens til at tale meget
- Taler og handler uden tanke for konsekvenserne
- Begynder ofte at svare, før et spørgsmål er stillet færdigt
- Har tendens til at afbryde andre eller bryde ind i andres samtale
- Har vanskeligt ved at vente på, at det bliver éns tur
- Er følsom over for stress og har en lav frustrationstærskel.

Mennesker med overvejende opmærksomhedsforstyrrelse kan leve længe med en ADHD, uden at det bliver opdaget. De er ikke til gene, men kæmper en kamp for at klare sig trods opmærksomhedsforstyrrelsen. De kæmper for at skjule rod og kaos både på jobbet og i hjemmet, og mange kæmper også med et meget lavt selvværd, da de har tendens til at bebrejde sig selv, at tingene ikke lykkes for dem.

Misbrug af alkohol eller stoffer er mere hyppigt hos mennesker med ADHD. Et misbrug skal behandles, før man kan starte behandlingen af ADHD.

HVORDAN FÅR MAN HJÆLP?

Ved mistanke om ADHD, er det vigtigt at tale med sin læge. Lægen kan hjælpe med at afklare, om der er tale om ADHD, og hvilken behandling der kan hjælpe bedst muligt. Lægen kan også henvise til behandling hos en speciallæge eller på et psykiatrisk center, hvis det er nødvendigt.

Man kan altid henvende sig på en psykiatrisk akutmodtagelse, hvis man får brug for akut hjælp. Den nærmeste psykiatriske akutmodtagelse kan findes på www.psykiatri-regionh.dk/akut eller i app'en "Akuthjælp".

BEHANDLING AF ADHD

Behandlingen af ADHD tilpasses den enkeltes behov. Mange behandles hos egen læge eller hos en speciallæge, mens nogle har brug for behandling i hospitalsregi. Undersøgelser- og behandlingsforløbet i Region Hovedstadens Psykiatri vil oftest være kortvarigt og indledende. Den videre behandling vil oftest forgå hos egen læge eller en praktiserende speciallæge i psykiatri.

I Region Hovedstadens Psykiatri begynder behandlingen med en grundig samtale, der skal afklare, om der er tale om ADHD, og hvilken type behandling der gavner mest. ADHD behandles herefter som regel med medicin mod ADHD i kombination med psykoedukation (se senere).

Lægen udarbejder altid en behandlingsplan sammen med patienten og det øvrige personale. Planen skal sikre, at der er enighed om, hvad der skal ske. Selve behandlingen på et psykiatrisk center varetages af lægen i samarbejde med psykologer, sygeplejersker, social- og sundhedsassistenter m.fl.

Region Hovedstadens Psykiatri tilbyder desuden fastlagte, intensive forløb – såkaldte pakkeforløb – ved undersøgelse for ADHD. Forløbet starter med en samtale med lægen, hvor det videre forløb fastlægges.

Det er muligt at læse mere om dette på www.psykiatri-regionh.dk/behandlingspakker

Mennesker med ADHD har større tendens til at udvikle misbrug af alkohol og stoffer. Et misbrug kan gøre det vanskeligere at gennemføre behandling, og det er derfor vigtigt at gøre opmærksom på eventuelt misbrug, så der kan blive taget hånd om dette, og behandlingen kan blive så effektiv som muligt.

UNDERVISNING I PSYKISK SYGDOM (PSYKOEDUKATION)

Det er vigtigt at få talt om sygdommen og om, hvilken behandling, der er mulig. En god forståelse af symptomer, sygdom og behandling gør én mere opmærksom på de små signaler og advarselstegn, der kendetegner ADHD. Når man kender dem, er det lettere at indrette sin hverdag på en måde, så sygdommen kommer til at fylde så lidt som muligt.

Undervisning i psykisk sygdom kaldes også psykoedukation, og dette indgår i de fleste behandlingsforløb i Region Hovedstadens Psykiatri. Psykoedukation kan foregå enkeltvis eller i gruppe, og familie og andre nære pårørende kan også have stor glæde af at deltage i denne undervisning. Personalet på de psykiatriske centre kan oplyse om mulighederne.

MEDICINSK BEHANDLING

Svær ADHD behandles som oftest med medicin (centralstimulerende medicin). Den medicinske behandling af ADHD står aldrig alene, men kombineres altid med andre terapiformer.

Medicinen begynder at virke efter få timer hos nogle, mens virkningen først kan vurderes efter nogle ugers behandling hos andre. I løbet af de første måneder af den medicinske behandling, kan det være nødvendigt for lægen at ændre og justere på mængden og styrken af medicinen.

Nogle oplever bivirkninger i forbindelse med den medicinske behandling. Det kan være nedsat appetit, forhøjet blodtryk og puls, tendens til depression og aggressivitet. Hvis bivirkningerne er til stede, kan det være nødvendigt at tale med lægen om at skifte til en anden type medicin.

Hvis den medicinske behandling stoppes, skal det ske efter aftale med lægen.

HVORDAN VIRKER MEDICINEN?

Medicinen påvirker hjernen, så kernesymptomerne ved ADHD bliver færre eller mindre voldsomme. Medicinen begrænser aktivitetsforstyrrelsen, begrænser den utilpasede adfærd, reducerer impulsive handlinger og aggressive udbrud og øger koncentrationsevnen.

HVAD KAN MAN SELV GØRE?

Det er vigtigt at søge læge, hvis man har mistanke om, at man lider af ADHD. For nogle kræver det hjælp fra pårørende. Hvis det er svært at tale med familie og venner om ADHD, kan denne pjece være en god hjælp – også for pårørende.

Undervisning i psykisk sygdom kan være med til at gøre én mere bevidst om sygdommen, symptomerne og sygdomsmønstret. Kendskabet til, hvad der har været med til at forværre ens symptomer på ADHD, kan gøre det lettere at genkende symptomerne og mestre dem, hvis de opstår igen.

Der findes foreninger for mennesker, der har ADHD. Du kan finde information om disse foreninger på internettet.

HVAD KAN PÅRØRENDE GØRE FOR AT HJÆLPE?

Den vigtigste opgave for pårørende er støtte til at få pro-fessionel hjælp. Det kan være svært at skelne mellem, om ens kære 'blot' er rastløse, temperamentsfulde eller ener-giforladte, eller om der er tale om egentlige tegn på ADHD. Det er op til en læge at afgøre.

Pårørende til en person i behandling støtter bedst ved at lytte, være til stede i det omfang der er brug for det og ved at hjælpe med praktiske ting i hverdagen. Mennesker med

ADHD har ofte brug for hjælp til at skabe rammer og struktur om deres tilværelse.

Region Hovedstadens Psykiatri har udgivet en pjece med information om rollen som pårørende, inddragelse af pårørende i behandlingen og muligheder for hjælp og støtte til pårørende. Kontakt personalet på det psykiatriske center eller find pjecen på www.psykiatri-regionh.dk/patientinfo.

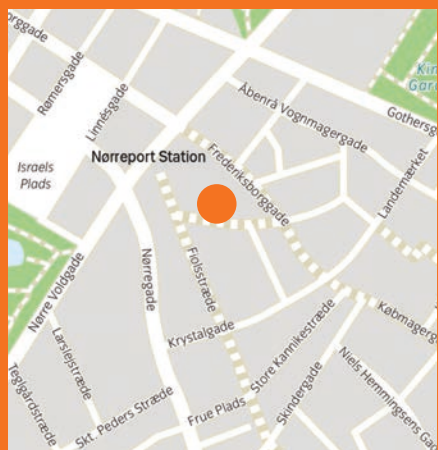
GODE RÅD TIL PÅRØRENDE

- **Tag sygdommen alvorligt**
 - **Sæt dig ind i, hvad ADHD er**
 - **Hjælp den syge med at finde ud af, hvor og hvordan han/hun kan finde professionel hjælp**
 - **Planlæg gerne 'færdigpakkede' aktiviteter, der tager hensyn til sygdom og symptomer, og hvor den syge kan deltage uden at skulle tage stilling til indhold, transport og lignende**
 - **Undgå den syge for gode råd som: "Hvis jeg var dig, så ville jeg...". Eller "Tag dig nu sammen". Det er ikke muligt for en patient med ADHD at kontrollere sin måde at være og tænke på**
 - **Undlad bebrejdelser**
 - **Søg hjælp til dig selv, hvis du har spørgsmål, mangler støtte eller savner hjælp i hverdagen**
 - **Husk at ADHD ikke er nogens skyld.**
-



Har du flere spørgsmål?

I PsykInfo svarer vi på spørgsmål om psykisk sygdom - om symptomer, årsager og behandling. Vores sygeplejerske tilbyder telefonisk eller personlig anonym rådgivning til dig, der står i en svær og ukendt situation – også som pårørende. Vi hjælper med at skabe overblik i et ofte indviklet behandlingssystem, og vi kender de relevante tilbud. PsykInfo har ikke behandling eller længere samtaleforløb, men alle der henvender sig får viden til at komme videre.



Psykinfo er et informationscenter under Region Hovedstadens Psykiatri. Besøg os i Rosengården 14, 1174 København K. Lige ved Nørreport station. **Eller ring 3864 1300. Se www.psykinfo-regionh.dk**

Viden
der får
dig
videre

PsykInfo

Denne pjece er til dig, der er patient i Region Hovedstadens Psykiatri og til dine pårørende. Med pjecen vil vi gerne bidrage til, at du og dine pårørende oplever et godt og sammenhængende behandlingsforløb – og et godt samarbejde med Region Hovedstadens Psykiatris personale.

Det er dig og dine nærmeste, der lever med sygdommen, og bedst ved, hvordan du har det, og hvordan din sygdom påvirker dit liv.

Vi lægger vægt på, at du gennem hele forløbet er velinformeret om behandlingen og du er altid velkommen til at stille spørgsmål.

PATIENTEN I CENTRUM

Behandlingen i Region Hovedstadens Psykiatri består ofte af en kombination af flere behandlingsformer og tager altid udgangspunkt i patientens individuelle og mest akutte behov. Derfor er ingen behandlingsforløb helt ens.

Psykiatriens personale har en faglig indsigt i, hvordan psykiske sygdomme kan udvikle sig og behandles. Vi ønsker at høre, hvordan du oplever din sygdom, og hvad dit mål med behandlingen er. Begge dele tager vi udgangspunkt i, når vi i samarbejde planlægger behandlingen.

Målet er, at du ved hjælp af behandlingen kan blive helbredt eller få det væsentligt bedre. Det er forskelligt, hvornår og hvor meget mennesker med psykisk sygdom kommer sig. Men med den rette behandling kan alle udvikle sig og skabe eller genoptage en hverdag.

REGION HOVEDSTADENS PSYKIATRI

Mange mennesker kommer i løbet af livet i berøring med en psykisk sygdom. I Region Hovedstadens Psykiatri behandler vi hvert år ca. 50.000 børn og voksne for forskellige psykiske sygdomme. Behandlingen foregår både ambulant, via opsøgende teams, og når det er nødvendigt, ved indlæggelse.

Region Hovedstadens Psykiatri

Kristineberg 3
2100 København Ø

Tlf: 3864 0000
www.psykiatri-regionh.dk

Grafisk design: RegionH Design
Foto: Tomas Bertelsen og Nils Holm
2019

