

Vad är ADHD?

ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) är en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning som påverkar hjärnans förmåga att reglera uppmärksamhet, impuls kontroll och aktivitetsnivå. Personer med ADHD kan ha svårt att koncentrera sig, vara stilla och kontrollera sina impulser.

Att leva med ADHD kan vara utmanande, men med rätt stöd och strategier kan man leva ett fullt och produktivt liv. Det är viktigt att förstå sina styrkor och svagheter och att söka hjälp när det behövs. Stöd från familj, vänner och vårdgivare kan göra stor skillnad.

Skillnaden mellan ADHD och ADD

ADD är en form av ADHD där hyperaktivitet och impulsivitet inte är lika framträdande. Inom vården kallas detta *ADHD huvudsakligen ouppmärksam form*. ADHD med både ouppmärksamhet och hyperaktivitet/impulsivitet kallas *ADHD kombinerad form*.

Diagnoskriterier för ADHD

För att få diagnosen ADHD måste man uppfylla specifika kriterier inom två huvudkategorier: ouppmärksamhet och/eller hyperaktivitet-impulsivitet. Dessutom måste följande stämma:

- Symtomen måste ha funnits före 12 års ålder.
- Symtomen ska orsaka betydande funktionsnedsättning inom flera livsområden (t.ex. skola, arbete, sociala relationer).
- Symtomen ska inte bättre kunna förklaras av annat, såsom trots, fientlighet eller bristande förmåga att förstå uppgifter.

Vilka får en utredning?

Inom regionalstyrd vård är det psykiatri som gör ADHD-utredningar. Varje psykiatrisk enhet avgör, utifrån Socialstyrelsens riktlinjer, vilka kriterier som ska vara uppfyllda för att initiera en utredning. **Man kan ha symptom på ADHD utan att uppfylla kriterierna för diagnos och därmed inte vara berättigad en utredning.** Diagnos krävs endast för medicinering, en behandling som är motiverad vid svårare symptom. Vid lindrigare symptom rekommenderas annan behandling, som exempelvis insatser från arbetsterapeut. *Du kan ha rätt till dessa insatser utan en diagnos.*

Kriterier för utredning via specialistpsykiatri

- Problemet ska ha funnits sedan barndomen.
- Problemen ska ha orsakat en stor funktionsnedsättning inom flera livsområden som exempelvis:
 - Ej klarat skolan eller behövt mycket stödinsatser.
 - Ej klarat att behålla arbeten, blivit uppsagd på grund av ADHD-symtom.
 - Stora psykosociala problem i relationer, på arbetet, i samhället.
 - Nedsatt impuls kontroll som lett till brottslighet.

För att få en utredning behöver man göra en screening via primärvården. Om kriterierna är uppfyllda kan en remiss skickas till psykiatri, som gör en ny bedömning om utredning ska initieras.

Strategier för att hantera ADHD-symtom

Det finns många strategier som kan hjälpa till att hantera ADHD-symtom och förbättra vardagen, även utan diagnos. Här är några effektiva metoder:

- **Struktur och planering:** Använd en kalender eller dagbok för att planera din dag och skapa struktur.
- **Skapa rutiner:** Fasta rutiner för dagliga aktiviteter kan ge förutsägbarhet och minska stress.
- **Använd planeringsverktyg:** Kalenderappar och dagböcker kan hjälpa dig att hålla koll på uppgifter och möten.
- **Praktisera mindfulness:** Mindfulness kan hjälpa dig att vara närvarande och minska distraktioner.
- **Motionera regelbundet:** Regelbunden motion kan minska stress och öka koncentrationen.
- **Optimera din sömn:** Se till att få tillräckligt med sömn varje natt för bättre koncentration och minskad impulsivitet.
- **Använd tekniska hjälpmedel:** Appar för tidshantering och organisering kan vara till stor hjälp.
- **Praktisera självmedkänsla:** Var snäll mot dig själv och acceptera dina svårigheter för att minska stress och förbättra självkänslan.

Stödåtgärder för vuxna utan diagnos

Det finns flera stödåtgärder som kan erbjudas till personer med ADHD-symtom även utan en formell diagnos:

- **Arbetsterapi:** Arbetsterapeut kan erbjuda stöd för struktur i vardagen.
- **Hälsovård:** Vårdcentraler kan erbjuda psykologisk behandling för stress, nedstämdhet, ångest och annan psykisk ohälsa.
- **Socialt stöd:** Socialtjänsten kan erbjuda stödinsatser för att hjälpa vuxna med ADHD-symtom att hantera vardagen.
- **Hjälpmedel:** Det finns olika hjälpmedel som kan underlätta vardagen för vuxna med ADHD-symtom, såsom appar för tidshantering och organisering.