

# Hva er ADHD?

ADHD står for Attention Deficit Hyperactivity Disorder. ADHD er en nevrologisk forstyrrelse som først og fremst innebærer økt uro, impulsivitet og uoppmerksomhet. ADHD omtales som en tilstand og ikke en sykdom

Hovedområdene under er eksempler på atferd personer med ADHD kan utvise

## Hyperaktivitet



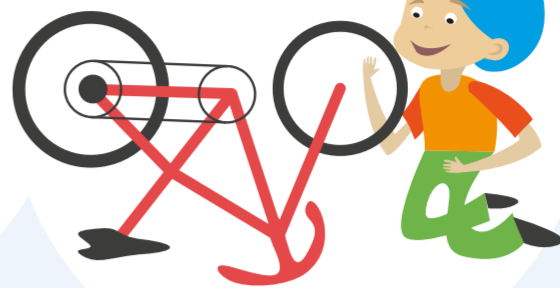
- Vansker med å sitte stille
- Uro i hender og føtter



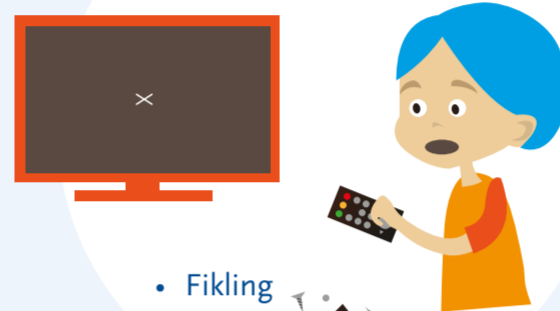
- Er stadig i bevegelse



- Skifter ofte fokus og aktivitet



- Indre uro
- Rastløshet
- Rolig utenpå, kaos inni



- Fikling



- Vansker med å tilpasse seg situasjonen

## Impulsivitet

- Vansker med å vente på tur
- Vansker med å utsette behov
- Avbryter eller forstyrrer andre



- Motorisk impulsivitet



- Kognitiv impulsivitet
- Følelsesmessig impulsivitet

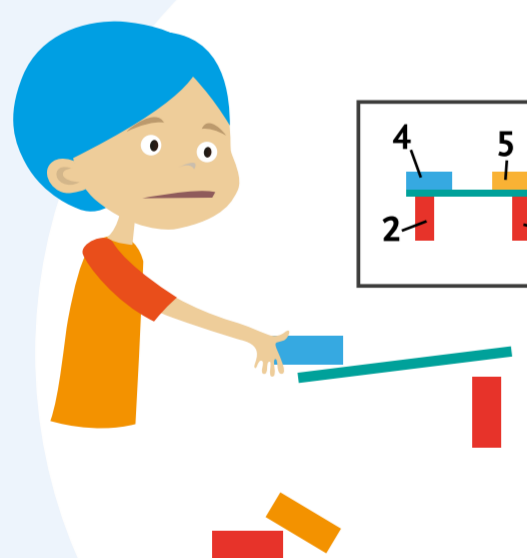


- Verbal impulsivitet

- Handler uten å tenke seg om
- Nedsatt evne til å tenke konsekvenser



## Uoppmerksomhet



- Utfordringer med å følge instruksjoner
- Vansker med å fokusere på detaljer
- Vansker med å gjennomføre og organisere oppgaver
- Nedsatt evne til målretta problemløsning
- Kan ofte gjøre slurvfeil



- Mister ofte ting

- Assosierer mye, og tankene er ofte usammenhengende og springende



- Distrahers lett

- Variabelt tempo i skolearbeid eller annet arbeid

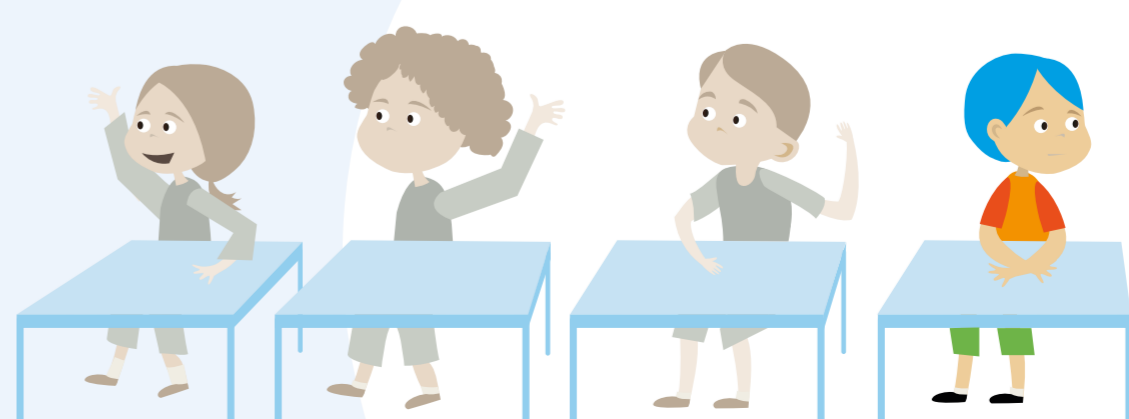
- Kjeder seg lett
- Vansker med å holde oppmerksomhet over tid



- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_

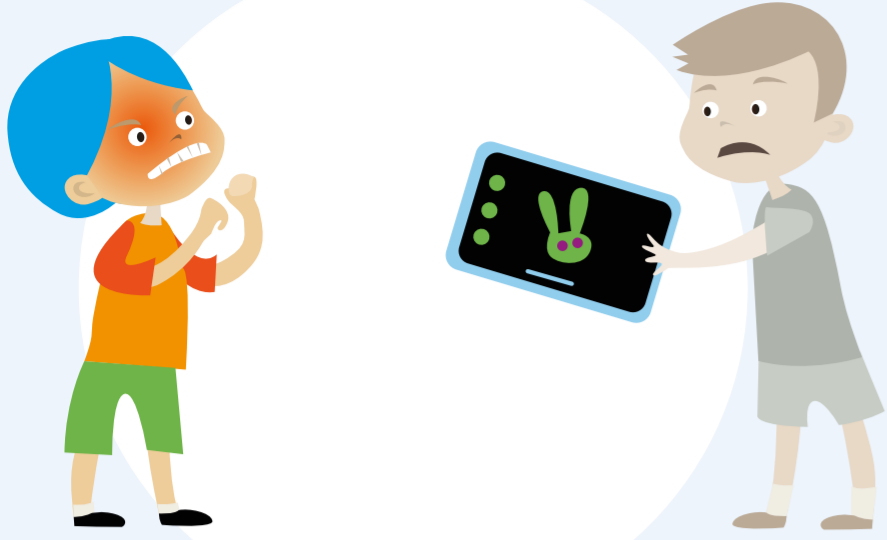
- Vegrer seg mot pålagte oppgaver som krever konsentrasjon over tid
- Kan ha vansker med å holde oppmerksomheten over tid hvis innholdet ikke er svært interessant

- Ser ut til å ikke høre etter
- Får ikke med seg det som blir sagt, eller beskjeder som gis
- Drømmende – kan virke som en er i sin egen verden



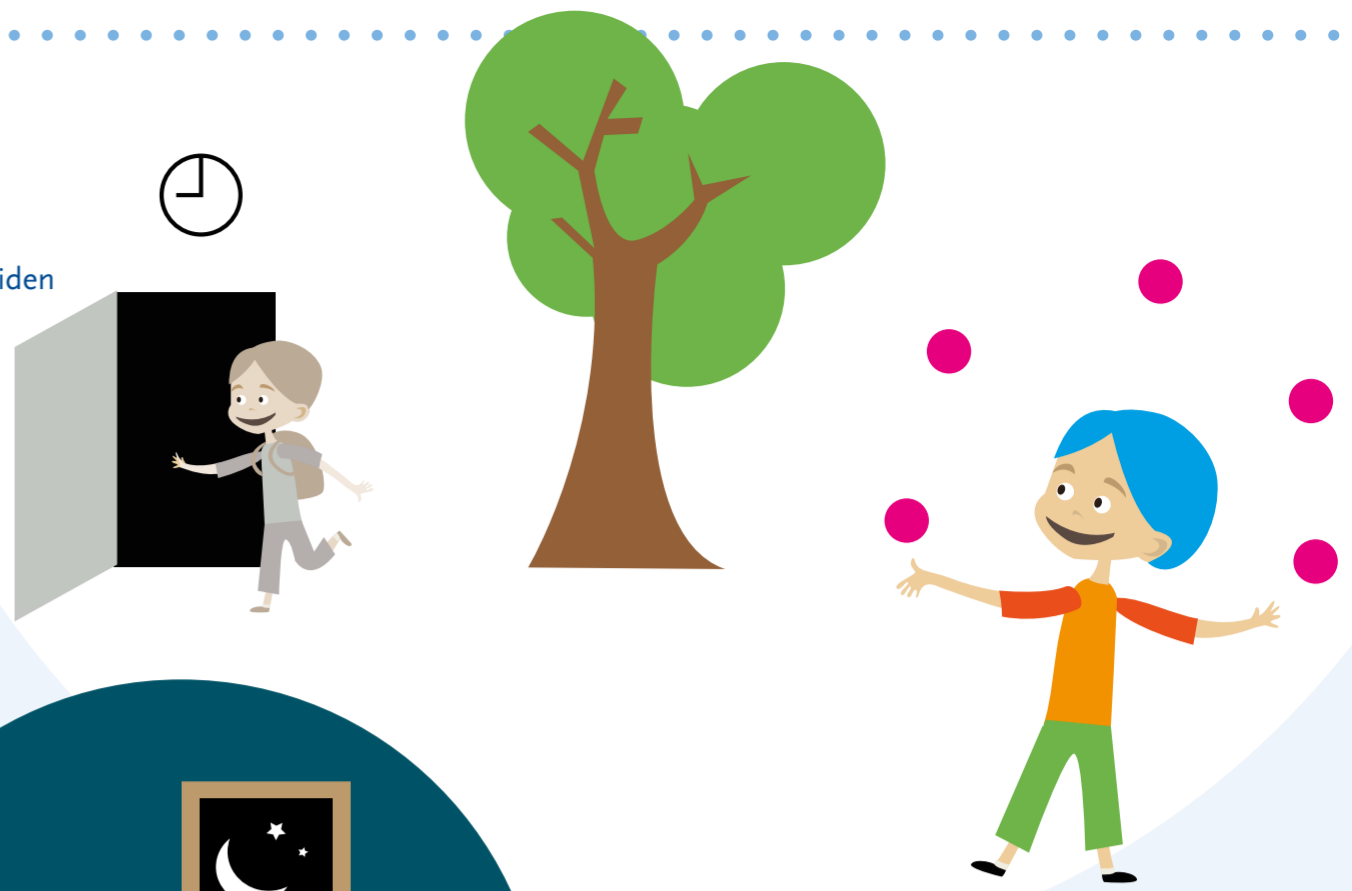
# Vanlige ledsagende utfordringer ved ADHD

## Emosjonelle vansker



## Tidsblindhet

- Vansker med å starte og/eller avslutte en aktivitet
- Vansker med å følge med på tiden
- Vansker med å huske avtaler



## Vansker knyttet til konsentrasjon og arbeidsminne

- Problemer med arbeidsminne

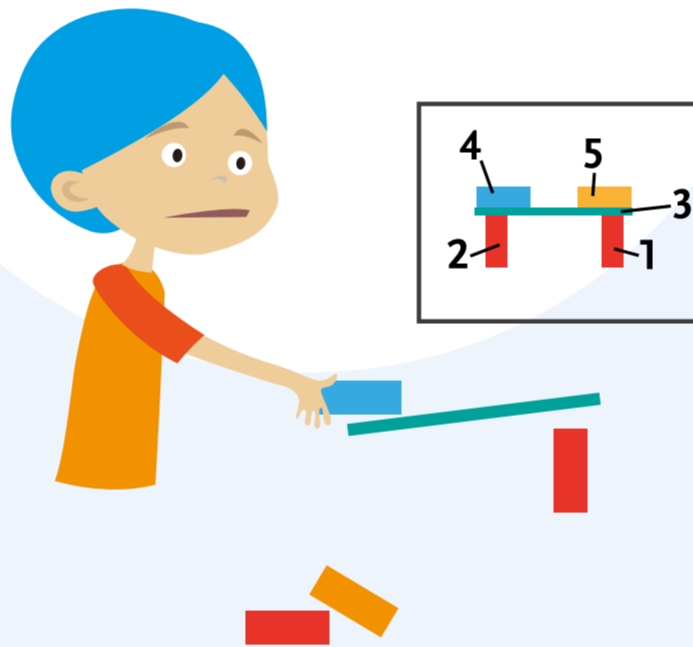


## Søvnvansker



## Misforhold mellom ferdigheter og prestasjoner

- Mangler ofte ikke evner eller ferdigheter, men problemet er å omsette disse i praksis
- Utførelsesvansker



## Lærevansker

- Vansker med å holde på oppmerksomhet over tid
- Utfordringer med lesing, skrivning og regning
- Manglende evne til målrettet problemløsning



## Andre

- Risiko
- Utsetter seg selv for fare
- Uredd
- Tenker ikke på konsekvenser



## Atferdsvansker

- Svikt i selvregulering
- Utfordringer med å vente
- Redusert mental forestillingsevne
- Vansker med å føre en indre dialog
- Nedsatt evne til selvmotivering

