Taustatietoa ADHD:sta

ADHD eli aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö on kehityksellinen neuropsykiatrinen häiriö, jota esiintyy niin lapsilla kuin aikuisilla. ADHD liittyy aivojen hermoverkkojen poikkeavaan toimintaan. Perimällä ja ympäristötekijöillä ajatellaan olevan merkittävä yhteisvaikutus ADHD:n oirekuvan kehittymisessä.

ADHD:n ydinoireita ovat toimintakykyä haittaavat **tarkkaamattomuus, ylivilkkaus ja impulsiivisuus.**
Eri oireiden yhdistelmät ovat yksilöllisiä ja ADHD:sta onkin kolme eri esiintymismuotoa:

1) yhdistetty muoto (tarkkaamattomuus, yliaktiivisuus, impulsiivisuus)
2) tarkkaamaton muoto (ei yliaktiivisuutta tai impulsiivisuutta)
3) yliaktiivis-impulsiivinen muoto (ei tarkkaamattomuutta)

ADHD:n oireet aikuisilla

ADHD-ihmisillä ulospäin näkyvä ylivilkkaus vähenee iän myötä. Aikuisten ADHD näyttäytyykin usein tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen vaikeutena ja impulsiivisena käytöksenä.

Tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen vaikeudet ovat oireista pysyvämpiä ja näyttäytyvät esimerkiksi:

- Toiminnan aloittamisen vaikeutena, etenkin, kun kyseessä on tylsempi tai työläämpi aihe.
- Tarkkaavuuden vaihteluna. Jos aihe on kiinnostava, keskittyminen saattaa olla hyvin intensiivistä. Jos aihe ei kiinnosta, lyhyenkin tekstin lukeminen saattaa tuntua ylivoimaiselta.
- Kuuntelemisen vaikeutena ja hajamielisyytenä. Sovitut asiat unohtuvat helposti.
- Pitkäjänteisyyden puuttumisena, joka saattaa näyttäytyä lukemattomina kesken jääneinä projekteina.

Impulsiivisuus saattaa aikuisilla aiheuttaa eniten haittaa elämässä. Se näyttäytyy usein:

- Lyhytpinnaisuutena, ärtyisyytenä ja kärsimättömyytenä.
- Elämyshakuisuutena, riskialttiina käytöksenä ja nopeina päätöksinä isoissakin asioissa.

Ulospäin näkyvä ylivilkkaus ja motorinen levottomuus saattavat puuttua aikuisilta kokonaan. Ylivilkkaus voi tosin ilmetä sisäisenä levottomuuden tunteena, rauhattomuutena ja taipumuksena välttää tilanteita, joissa ollaan pitkään paikoillaan.

On hyvä muistaa, että meillä kaikilla esiintyy toisinaan ADHD-tyyppisiä oireita. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että meillä on ADHD. ADHD:n diagnostiset kriteerit täyttyvät vasta, kun ydinoireet ovat pitkäkestoisia ja haittaavat jokapäiväistä toimintakykyä.

Toiminnanohjaus

Toiminnanohjauksella tarkoitetaan kykyä säädellä käyttäytymistä tilanteen ja vaatimusten mukaisesti. Toiminnanohjaus on havainto-, muisti- ja liiketoimintojen yhdistämistä tavoitteelliseksi toiminnaksi ja halutun tavoitteen saavuttamiseksi. Toiminnanohjaus mahdollistaa henkilön tarkoituksenmukaisen, itsenäisen ja sosiaalisesti hyväksytyn käyttäytymisen.

Toiminnanohjauksen kehitys alkaa lapsuudessa ja jatkuu aikuisuuteen asti. Tehokas toiminnanohjaus edellyttää monien eri aivoalueiden häiriötöntä yhteistoimintaa. Niinpä toiminnanohjaus häiriintyy herkästi

monenlaisissa aivojen vaurioissa tai toimintahäiriöissä. ADHD:ssa keskeisimmät, tavallisimmat ja pysyvimmät vaikeudet ovat juuri toiminnanohjauksessa.

ADHD, diagnosointi ja hoito

ADHD:n diagnosointi perustuu keskeisten oireiden haittaavuuden arviointiin. Diagnoosikriteerien täyttymiseen tarvitaan tarkkaamattomuuden ja/tai yliaktiivisuuden ja impulsiivisuuden oireita niin, että oireet ovat toimintakykyä haittaavia ja pitkäkestoisia (yli puoli vuotta kestäviä).

ADHD:n hyvään hoitoon kuuluu yksilöllinen, yhdessä laadittu hoitosuunnitelma, jossa yhdistyvät neuvonta ja erilaiset tuki- ja hoitomuodot. Tavallisia lääkkeettömiä hoitoja ovat esimerkiksi käyttäytymisohjaus, toimintaterapia ja neuropsykologinen kuntoutus. Hoitomuodoista lääkehoito vähentää keskeisiä oireita ja parantaa toimintakykyä tehokkaimmin. Lääkehoidon aloituksessa arvioidaan oireiden haittaavuutta ja muita toimintakykyyn ja terveyteen vaikuttavia tekijöitä. Tärkeä osa hoidon onnistumista on lääkehoidon ja tukitoimien hyötyjen ja haittojen arviointi ja seuranta.

Lisätietoja ADHD:sta:

adhd-liitto.fi
kaypahoito.fi
adhdtuntuu.fi

Lähde: ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). Käypä hoito -suositus 2019. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lastenneurologinen yhdistys ry:n, Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen ja Suomen Lastenpsykiatriyhdistyksen asettama työryhmä (viitattu 22.1.2021). Saatavilla internetissä: www.käypähoito.fi