

Psykiatrien i Region Syddanmark

ADHD og eksekutive funktioner

Aabenraa d. 29. oktober 2022

v. Lene Paulsen, PsykInfo



Region Syddanmark



Hvordan er det mon, at leve med ADHD?

- Forestil dig, at du torsdag aften kl. 23.00, efter nogle i øvrigt travle dage, skal udføre ugens allermost krævende opgaver.
 - Såsom at gå til jobsamtale, holde børnefødselsdag for 25 syvårige eller holde et svært oplæg for dine kollegaer.
 - Hvordan mon det går?



- Kilde: overlæge og speciallæge i børne- og ungdomspsykiatri på PP Clinic, Jakob Ørnberg, Helse, sept. 2019

Hvad kendetegner ADHD?

For at stille diagnosen ADHD/ADD skal man have udfordringer i forhold til:

- Opmærksomhedsforstyrrelse
 - Hyperaktivitet
 - Impulsivitet
-
- Den amerikanske psykolog Russell Barkley taler for, at vi skal se mere nuanceret på udfordringerne og at ADHD er udfordringer med Eksekutive funktioner og selvregulering



Eksekutive funktioner (At eksekvere = udføre noget)

- Eksekutive funktioner er en forudsætning for evnen til i konstant skiftende omgivelser hurtigt at skifte fokus og tilpasse os nye situationer, og samtidig hæmmer upassende opførsel
- De sætter os i stand til:
 - At lave en plan
 - Starte på at udføre den
 - Blive ved til opgaven er færdig
 - Vurdere udførelsen



Selvkontrol

- Selvkontrol reguleres af eksekutive funktioner, som udvikles i løbet af livet til ca. 30 års alderen.
 - Det drejer sig om fx opmærksomhed på sig selv, evnen til at regulere ens adfærd, følelsesmæssig kontrol, selv motivation, evnen til planlægning og problemløsning
- Prøv at overveje jeres egen evne til selvkontrol igennem jeres liv...
- ADHD indebærer at evnen til selvkontrol er forsinket, fordi de eksekutive funktioner ikke er optimalt udviklet



Hvad kan være påvirket?

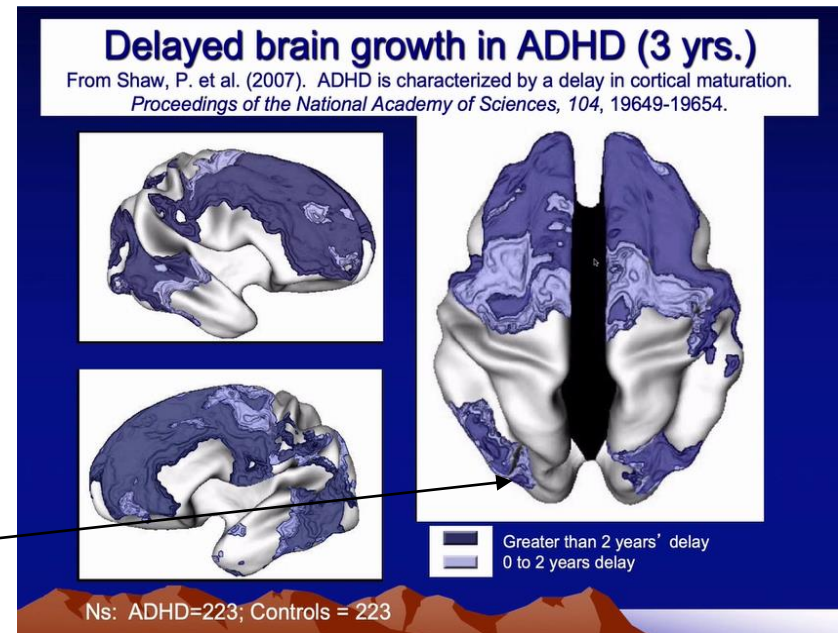
- Hjernes udvikling
- Mentalt overskud
- Fornemmelsen af tid
- Planlægning

Hjernens områder ved ADHD

Resultater fra 10 årig undersøgelse af børns hjerneudvikling.

Hjernens funktionsområder er påvirket ved ADHD, fx Amygdala, som har med kontrol af vores følelser at gøre:

- Dele af hjernen er mindre (3-10 %)
- Mindre aktivitet i 10-55 % af hjernen
- Forsinket neurologisk udvikling af hjernen på 2-3 år. Denne indhentes i voksenalderen, mens funktionsudfordringerne ofte forbliver
- Jo mørkere farve, jo mere forsinket udvikling hos børn med ADHD – specielt i frontallapperne, som har betydning for udførelsen af eksekutive funktioner
- Den visuelle arbejdshukommelse, dvs. vores evne til at fastholde billeder af, hvad der skal ske, er også påvirket



Mentale overskud kan blive nedsat

- Når brændstofmåleren er fuld, er der overskud:



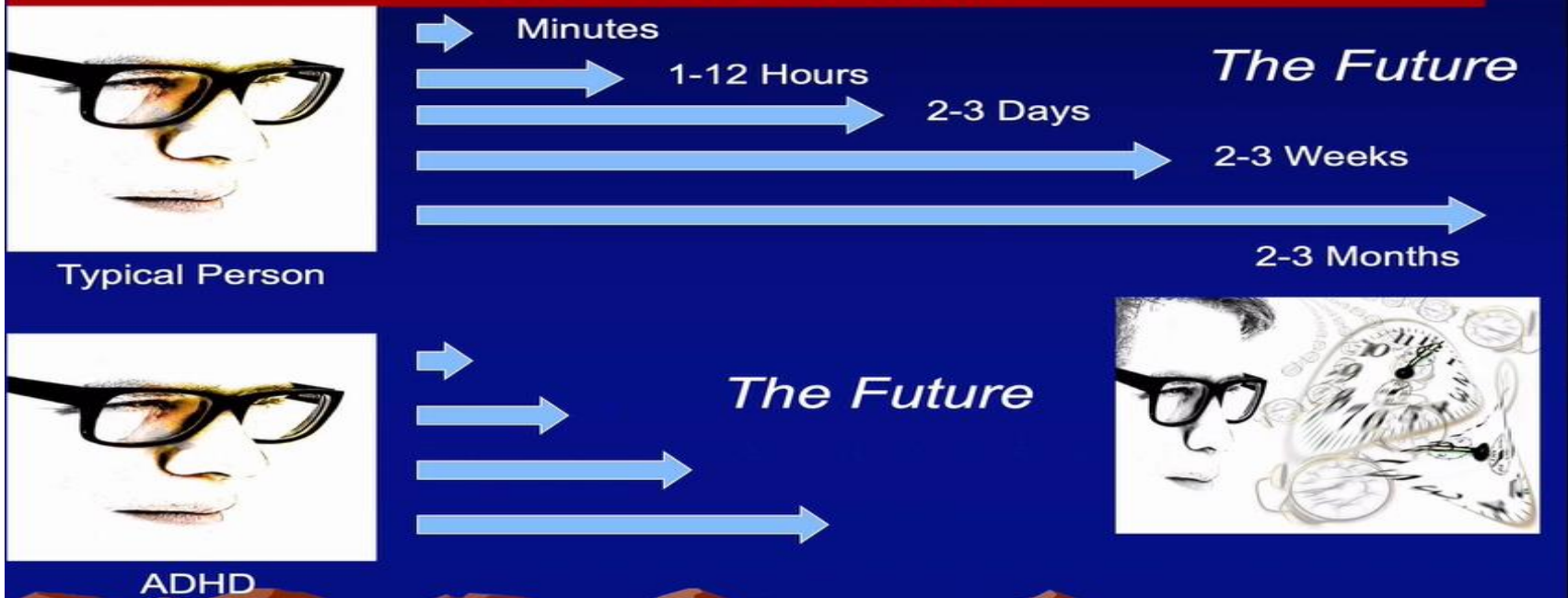
- Når du har ADHD bruges der ekstra brændstof til at mestre hverdagen:



- Brændstoftanken udvides med alderen
- Den ADHD ramte skal dog bruge ekstra ressourcer for at mestre de eksekutive funktioner, som fx regulering af adfærd, planlægning, administration af tid m.m.
- Derfor tømmes tanken hurtigere og evnen til selvkontrol nedsættes, indtil der kan lades op igen. Der er behov for pauser fra opgaver.
 - Kan resultere i sygdom, stress, stoffer, alkohol m.m., hvis der ikke "lyttes"

Udvikling af fornemmelsen for tid – eksekutiv funktion

The Development of Foresight: An Emerging Window on Time



Det lille barn kan tænke få minutter frem, 8-9 årige kan tænke timer frem, teenagere kan tænke dage frem, unge voksne uger frem og i 30'erne kan vi planlægge længere tid.

ADHD ramte ser ikke så langt ud i fremtiden, hvorfor de ikke forbereder sig for ting, som kan ske, har svært ved at administrere tid m.m.

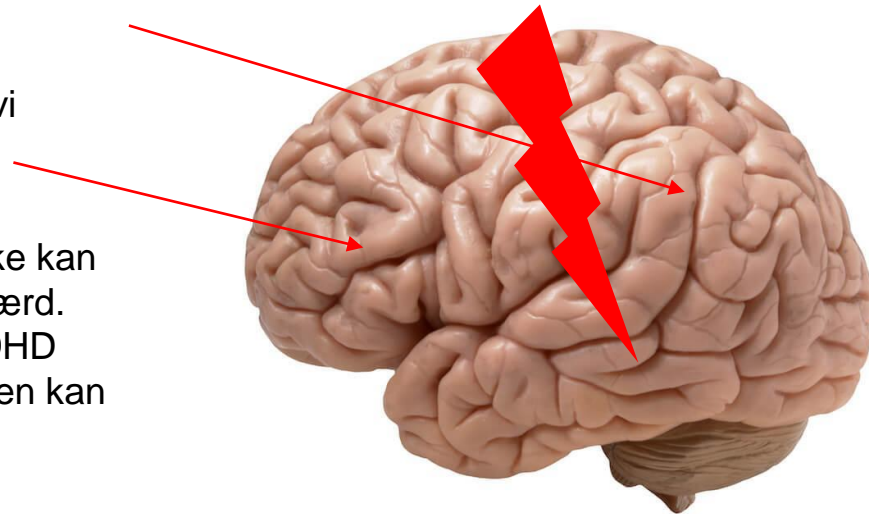
Planlægningsudfordringer – eksekutiv funktion

- Udfordringen er ADHD-hjernens evne til at "se" ind i fremtiden og kunne planlægge herefter
- Det er en form for "Tids-blindhed" = lever i nuet og har svært ved at gøre sig klar til næste opgave, da de ikke automatisk kan se fremad
 - Det gør det vanskeligt at planlægge de delelementer, som gør det muligt at nå et mål
 - Hopper fra opgave til opgave, fordi det er vanskeligt at bibeholde fokus
- At kunne tænke over fremtiden, er at tænke på vores hensigter, planer, mål med en opgave



Derfor er det så svært....

- Vidensdelen af hjernen: her opbevarer vi viden/læring, som skal guide os
- Udførelshjernen: Her anvender vi viden til at guide vores adfærd
- ADHD: Splitter hjernen, så man ikke kan udnytte sin viden optimalt i sin adfærd. Det betyder at mennesker med ADHD ved, hvad de skal gøre hvornår, men kan ikke udføre det.
- Dvs. at ADHD ikke handler om manglende viden, men at kunne gøre brug af denne viden på det rette tidspunkt og sted



Hjernens udvikling og medicin

- Brug af medicin er undersøgt og der er ikke sammenhæng mellem ændringer i hjernens struktur m.m. og brug af medicin. Ændringer ses også før medicin tages i brug.
- Det ser ud til, at indtagelse af medicin påvirker udviklingen af hjernen positivt.
- Undersøgelser tyder på, at mellem 25-40 % af børn, som igennem længere tid har indtaget medicin, har en "normalisering" af de hjerneområder, således at de er vokset.
- Det er et videnskabeligt udviklingsområde, da man ikke ved nok om, hvilken type medicin, længden af indtagelse m.m., som skaber denne forandring.



Voksne og ADHD

- ADHD symptomerne ændrer sig med alderen. Mange lærer at kompensere, men **opmærksomhedssvigt** er det kernesymptom, der ændre sig mindst med alderen – ses når der stilles nye og andre krav til koncentrationsevnen
 - Indre uro og irritabilitet
 - Impulsiviteten – kan være en ressource, hvis den anvendes hensigtsmæssigt
 - Man plages som voksen med ADHD ofte af glemsomhed, manglende overblik, besvær med at holde orden og problemer med at planlægge og overskue dagens gøremål. Hjemmet præges af projekter, som aldrig er blevet færdiggjorte
 - Tendens til at være træt og føle sig udmattet, kommer hurtigt til at miste interessen og keder sig
 - Den voksne med ADHD er mere stressfølsom end de fleste andre, nye ting bliver en belastning.



Biologi i hjernen = man skal have det sjovere end andre

- Meget tyder på, at ADD/ADHD skyldes en biologisk forstyrrelse i de dele af hjernen, der styrer vores impulser og sørger for, at vi kan tage initiativer, planlægge, overskue og gennemføre handlinger.
- I forlængelse af den nedsatte virkning af signalstofferne fungerer hjernens **belønningssystem** ikke så effektivt som hos andre mennesker, og det er derfor sværere for hjernen at opretholde en passende tilstand af **"vågenhed"**.
- Man taler således om, at mennesker med ADD/ADHD har en **"træt"** hjerne, og at der skal mere til i form af positiv feedback for at frigive den nødvendige mængde af signalstoffer og dermed holde hjernen i gang.



Mestringsstrategier

Øvelse i at huske det positive

- Alle vi mennesker har brug for at få at vide, at vi lykkes, hører til, er vellidte og accepterede.
- Mennesker med ADHD har særligt brug for masser af **anerkendelse**. Mange ting i hverdagen er svære, og selvfølelsen er måske lidt slidt ned af de nederlag, den utilstrækkelighed og kritik, man har oplevet i sit liv.
- Peg lygten mod de små succeser.
- Støt til at holde pauser i dagligdagen



Mestringsstrategier

Skab struktur

- Mennesker med ADHD har brug for **struktur og forudsigelighed** i hverdagen for at klare sig godt.
- Når man har svært ved at koncentrere sig, planlægge, gennemføre og måske også fornemme tiden, så giver det god mening at etablere **gode rutiner og rammer** i sit liv.
- Det kan være en stor hjælp for den enkelte fx at have en **fast** morgenrutine, som man følger hver morgen i den samme rækkefølge.
- Det kan være en fordel at have en **plan** for de ting, man skal på en dag eller en uge – gerne en visuel og/eller elektronisk plan.
- Får man det først **etableret og automatiseret**, er det en stor hjælp, som giver meget mere overblik og overskud. Hjælp gerne med at få skabt rutinerne og få fulgt op på dem

UGESKEMA - AKTIVITETSPLANLÆGNING

Klasken	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag

PSYKIATRIEN

Kan der være noget **godt** ved ADHD?

- ADHD kan indebære at man er initiativrig, at man er fantasifuld og kan være en god igangsætter
- Udviklingsmæssigt har vi båret genet med os, da denne adfærd også betyder noget positivt for vores overlevelsessevne



Mennesker med ADHD kan også være:

- Initiativrige
- Spontane
- Kreative
- Engagerede
- Livlige
- Sjove
- Hjælpsomme
- Kærlige
- Omsorgsfulde
- Arbejdsomme



Hjælpsomme redskaber

- Smartphone /mobiltelefon med udvidet funktion
- Relevante APP's
- Medicinæske med alarm
- IT-hjælpemidler - OBS for ordblindhed og andre indlæringsvanskeligheder
- God kalender og hjælp til at bruge den
- Whiteboard
- Time-timer
- Diktafon
- Kugledyner
- Luft- og kuglepuder / stol med bevægelsesmuligheder
- Tangles/voks



Summeøvelse

- Hvis der kommer en kvinde eller barn på Krisecenteret og fortæller, at vedkommende har ADHD, hvad vil I så tænke kan være hjælpsomt?

