



Vad innebär en adhd-diagnos?

Att som vuxen få veta att man har adhd kan kännas konstigt. Du har kanske vant dig vid dina svårigheter. Men för de allra flesta som har adhd är det bra att få en diagnos.

- Efter diagnosen kan du få det stöd som just du behöver.
- Det kan också vara skönt att få en förklaring till varför vissa saker är svåra för dig.
- Om du berättar för andra om din diagnos kan det bli lättare för dem att förstå dig.

Vill du veta mer?

Om du vill veta hur en adhd-utredning går till kan du läsa foldern *"Kort om adhd hos vuxna"*. Den kan du ladda ner från Socialstyrelsens webbplats www.socialstyrelsen.se

På webbplatsen www.kunskapsguiden.se finns också en speciell del om adhd. Den riktar sig främst till vård- och omsorgspersonal, men är öppen för alla som vill veta mer.

Fem myndigheter samarbetar för att anpassa information och kunskapsstöd efter behoven hos de verksamheter som arbetar med psykisk ohälsa. Arbetet är en del av regeringens PRIO-satsning.

Lättläst om adhd hos vuxna

Funderar du på om du eller någon du känner har adhd? I den här foldern kan du få svar på följande frågor:

- Vad är adhd?
- Hur märks adhd?
- Vad ska jag göra om jag har svårigheter?
- Vad innebär en adhd-diagnos?

Vad är adhd?

Adhd innebär att man har svårt för saker som kräver mycket uppmärksamhet eller koncentration. Det kan till exempel vara att hålla reda på tider eller sitta i långa möten. En person som har adhd kan också ha svårt att kontrollera sina känslor.

Den som har adhd har ofta problem i vardagen. Därför räknas adhd som en funktionsnedsättning.

Adhd är ärftligt. Det är vanligt att föräldrar upptäcker att de har adhd i samband med att deras barn får en adhd-diagnos.

Hur märks adhd?

Adhd märks på olika sätt hos olika personer. Här är några exempel som *kan* vara tecken på adhd:

- Du har svårt att hålla reda på tider.
- Du är glömsk.
- Du har svårt att komma igång och avsluta arbetsuppgifter.
- Ditt humör kan svänga snabbt.
- Du har svårt att kontrollera dina känslor och reaktioner.
- Du har svårt att sitta stilla länge.
- Du har svårt att lyssna aktivt när någon pratar.
- Det är vanligt att andra blir irriterade på dig.

Personer med adhd har ofta andra svårigheter också. Det kan till exempel vara läs- och skrivsvårigheter (dyslexi), problem med sömnen eller depression.

Många vuxna som har adhd hittar knep för att hantera sina svårigheter, så att det inte ska märkas så mycket.



Personerna på bilden har inget med sammanhanget att göra.

Tre olika typer av adhd

Adhd är en engelsk förkortning och står för Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Det betyder ungefär "problem med uppmärksamhet och överaktivitet". Hos vuxna med adhd är överaktivitet mindre vanligt än hos barn.

Det finns tre typer av adhd, där olika svårigheter är olika tydliga:

- En kombination av **problem med uppmärksamhet, överaktivitet** och **impulsivitet** (den vanligaste typen).
- Främst **uppmärksamhetsproblem**, utan tydlig överaktivitet. Ofta är man i stället passiv och inåtvänd.
- Främst problem med **överaktivitet** och **impulsivitet**. Men få eller inga problem med uppmärksamheten.

Vad ska jag göra om jag har svårigheter?

Om du har stora problem med att få din vardag att fungera kan du kontakta vården. De kan bedöma vad du behöver för stöd. Det går till så här:

1. Du kontaktar vårdcentralen eller psykiatrin i öppenvården.
2. Vårdpersonalen bedömer vad du behöver för stöd.
3. De kan också föreslå en utredning. Du väljer om du vill göra utredningen.
4. Under en utredning får du träffa en läkare och en psykolog.
5. Om utredningen visar att du har adhd får du en diagnos. Diagnosen beskriver dina svårigheter och kan användas för att ge dig rätt stöd.