

Kortfattat om adhd hos vuxna

Funderar du på om du eller någon du känner har adhd?

Här kan du få svar på följande frågor:

- Vad är adhd?
- Hur märks adhd?
- Vad kan du göra om du tror att du har adhd?

Vad är adhd?

Adhd är en engelsk förkortning och står för Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Det betyder ungefär ”problem med uppmärksamhet och överaktivitet”. Bland vuxna har cirka 3 procent adhd.

Hos vuxna med adhd är motorisk överaktivitet mindre vanligt än hos barn.

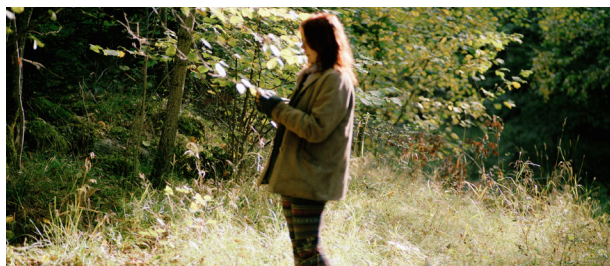
Adhd innebär att man har svårt för saker som kräver mycket uppmärksamhet eller koncentration.

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 impulser och känslor.

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

Adhd är ärftligt. Föräldrar kan upptäcka att de också 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 har svårt att fokusera och planera.
- 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 problem med språkförståelse eller att uttrycka sig, att läsa och skriva (dyslexi), med att sova eller med depression.

Många vuxna som har adhd hittar knep för att hantera sina svårigheter och dra nytta av sina styrkor.

Vill du veta mer?

På en av Socialstyrelsens webbplats kunskapsguiden.se finns information om adhd. Den riktar sig främst till vård- och omsorgspersonal, men är öppen för alla som vill veta mer. <https://kunskapsguiden.se/omraden-och-teman/funktionshinder/adhd/>.

Vad kan du göra om du tror att du har adhd?

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.

Vad innebär en adhd-diagnos?

Att som vuxen få veta att man har adhd kan kännas ovant, men också skönt. För de allra flesta som har adhd är det bra att få en diagnos.

- När du har en diagnos kan du få stöd om 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.