



## Har jeg ADHD?

Jeg har funnet ut at jeg antagelig har ADHD! Det gikk jo så dårlig på skolen fordi jeg rett og slett ikke klarte å konsentrere meg i det hele tatt!

**Lege:** Ja, adhd kan være en mulig årsak til at man strever på skolen. Men hvorfor tenker du dette akkurat nå?

**Pasient:** Jo, for nå har jeg blitt kjent med flere som har adhd. De har jo en del peiling på dette, og de sier at jeg er helt lik dem!

**Lege:** Ja, det er klart at mennesker som har en tilstand vet en mye om dette, men det er også en del andre forhold som må tas med i betraktning.

**Pasient:** Ja, men du er vel enig i at jeg kan være hyper! Det har du jo selv sagt da du mente at jeg slet meg ut og derfor ble deprimeret i fjor!

**Lege:** Jeg sa nok ikke at du var "hyper", men det er riktig at jeg trodde at levesettet ditt bidro til at du var medtatt før du ble sykmeldt en periode i fjor.

Birgitte har vært pasient hos meg siden hun flyttet fra hjemstedet sitt for fem år siden. Hun forsøkte å studere ved universitetet men sluttet etter noen måneder. Siden har hun hatt ulike jobber av kortere varighet. Hun er uvanlig impulsiv, blir fort lei av det hun gjør og ser seg hyppig om etter nye muligheter. Humøret og sinnsstemningen hennes er også variabel. Som regel er hun pratsom, i godt humør og tilsynelatende glad. I to perioder i løpet av de fem årene jeg har

kjent henne har hun imidlertid følt seg langt nede og har trengt en pause fra arbeidslivet. Hun har fortalt om lignende depressive perioder i ungdomsårene. Foreldrene hennes skilte seg da hun var barn. Forut for skilsmissen hadde moren og faren et mangeårig konfliktfylt forhold. Dette var vondt for Birgitte og søsteren. Birgitte hadde også problemer med å få seg venner på skolen hun måtte bytte til da foreldrene gikk fra hverandre. Hun har således hatt en strevsom oppvekst og i perioder vært depressiv. Når hun har hatt det bedre har hun vært impulsiv og har hatt stadig skiftende interesser, jobber og venner. Forut for sykemeldingsperioden i fjor arbeidet hun i en bar. Da sov hun lite og uregelmessig og drakk mye alkohol. I slike perioder har hun betydelig indre uro og en del angst. Hun har fortalt at hun ofte kjenner en innvendig tomhet, og at hun er avhengig av andres bekreftelse. Det er nok en av grunnene til at hun ikke klarer å begrense seg i nye jobber eller relasjoner. Dessverre havner hun ofte i konflikt med andre. Det bidrar også til at hun hyppig skifter arbeidssted.

**Lege:** Birgitte, husker du at vi snakket om at du antakelig ville ha nytte av å snakke med noen for å "sortere litt" i alt det som du har opplevd? Ønsker du at jeg henviser deg til en psykolog slik at du kan se om psykoterapi kan være til hjelp for deg?

**Pasient:** Ja, jeg husker det, og jeg har tenkt på det i det siste. Flere av mine venner med adhd har anbefalt meg å gå til psykolog.

Jeg tror Birgitte på grunn av mangeårige vansker kan ha nytte av psykologsamtaler. Foreløpig har jeg ikke et tilstrekkelig grunnlag til å ta stilling til om hun har adhd, men symptomene hun beskriver kan være forenlig med denne lidelsen. Man mener at adhd i stor grad er en medfødt egenskap som er kjennetegnet ved svekket oppmerksomhet og konsentrasjon samt økt uro og impulsivitet. Hos gutter er adhd vanligvis preget av mer fysisk aktivitet enn den er hos jenter. De har oftere en indre uro som ikke alltid blir oppdaget av foreldre og lærere. Mennesker med adhd kan i tillegg slite med depresjon og angst. Enkelte har rusproblemer. For å stille diagnosen skal det være utelukket at symptomene kan ha en annen årsak. En annen mulighet er at Birgittes symptomer først og fremst er en følge av hennes barndom. Den var preget av konflikter og uvisshet. Kanskje var det derfor hun ikke klarte å konsentrere seg på skolen. Perioder med utrygghet i barndommen kan hos noen føre til lav selvfølelse. Det kan forklare hennes ustabile levesett der hun stadig er på leting etter arenaer eller relasjoner kan være gode for henne. Vi ble enige om å henvise henne til psykolog. Psykoterapi kan gi henne innsikt i og forståelse om hvordan hendelser i livet kan ha preget henne. Det kan bidra til at hun føler seg friskere og mer normal. Hun vil også bedre forstå at vanskeligheter hun opplever i mindre grad er hennes skyld selv om hun ansvarlig for å gjøre nødvendige endringer i livet sitt. En stabil livsstil, tilstrekkelig med søvn og mindre bruk av rusmidler vil være viktig for henne. Forhåpentligvis kan hun få hjelp til å styrke sin selvfølelse. Det kan begrense hennes depressive trekk og opplevelse av tomhet og gjøre henne mindre avhengig av andres oppfatninger. Psykoterapi kan også bidra til å utvikle mer hensiktsmessige og mindre selvkritiske tanker.