



STÚLKUR &

ADHD

www.adhd.is

STÚLKUR & STÚLKUR & ADHD

INNGANGUR

Stúlkur með ADHD hefur verið ósýnilegur hópur í mörg ár.

Rannsóknir sýna að 50-70% stúlkna með ADHD eru án greiningar og þær stúlkur með greiningu fá hana um það bil 5 árum síðar en drengir. Hugsanlega er ástæðan sú að einkennum hjá stúlkum birtast á ólíkan hátt en hjá drengjum.

Greiningarviðmið og skimanir lýsa ofvirkni sem einu af ADHD einkennum en hún er þó þekktari hjá drengjum. Sumar stúlkur greinast með ofvirkni en alls ekki allar. Margar stúlkur eru „aðeins“ gleymnar og óframfærnar og eiga þar af leiðandi á hættu að vera ósýnilegar, jafnvel árum saman.

ADHD einkennum sem eru ógreind og ómeðhöndluð geta haft miklar og neikvæðar afleiðingar á skólagöngu stúlkanna, félagsleg samskipti og sjálfsmynd. Þar af leiðandi er mikilvægt að fullorðnir sem umgangast börn séu meðvitaðir um ADHD einkennum hjá stúlkum.

Tilgangurinn með þessum bæklingi er að:

- Draga saman hvernig einkennum hjá stúlkum geta birst í von um að fullorðnir sem umgangast þær öðlist aukinn skilning á líðan þeirra og veita upplýsingar um hvernig hægt er að aðstoða þær.
- Koma með tillögur um úrræði.



HVAÐ ER HVAD ER ADHD

Hér áður fyrr var talað um misþroska börn. Þetta var hugtak sem notað var um börn sem áttu í erfiðleikum með athygli, hreyfigetu og skynjun. Í dag er það skilgreint á alþjóðavísu sem ADHD röskun (Attention Deficit Hyperactivity Disorder).

HVERSU ALGENGT ER ADHD?

Erlendar rannsóknir hafa sýnt að allt að 7-10% barna þjást af ADHD og um það bil 4-5% fullorðinna. Greiningar á drengjum eru tvisvar til þrisvar sinnum algengari en hjá stúlkum, sem ekki sýna einkennum um ofvirkni.

ÞRJÚ EINKENNUM ADHD ERU:

- Athyglisbrestur
- Ofvirkni
- Hvatvísi

ADHD SKIPTIST Í ÞRJÁR GERÐIR

- Ofvirkni og hvatvísi sem ráðandi einkennum
- Athyglisbrestur sem ráðandi einkennum
- Bæði ofvirkni, hvatvísi og athyglisbrestur sem ráðandi einkennum (oft kallað blönduð/samsett gerð).

TIL AÐ GREINAST MEÐ ADHD ÞURFA EFTIRFARANDI EINKENNUM AÐ VERA TIL STAÐAR

- Einkennin þurfa að hafa komið fram frá unga aldri
- Einkennin þurfa að koma fram við mismunandi aðstæður (t.d. í skólanum, á heimili og í greiningarferlinu sjálfu)
- Einkennin þurfa að valda einstaklingnum verulegum erfiðleikum eða hafa áhrif á athygli, félagslega og námslega þætti.

HVERNIG LÝSA ADHD EINKENNI SÉR HJÁ STÚLKUM

Í MÖRG ÁR HEFUR VERIÐ LITIÐ Á BÖRN MEÐ ADHD SEM FYRIRFERÐARMIKLA EINSTAKLINGA

ADHD hefur þrjár gerðir af einkennum (athyglisbrestur, ofvirkni og hvatvísi) þar sem ofvirknin er sá þáttur sem auðveldast er að koma auga á.

Það er mikil óvissa um ástæður þess að ADHD einkenni birtist á ólíkan hátt hjá stúlkum og drengjum. Rannsóknir hafa komið fram með tilgátur um kynbundinn mismun í heila og í þroska heilans. Það eru einnig tilgátur um að hormón seinki birtingu einkenna hjá stúlkum.

Stúlkur með ADHD hafa tilhneigingu til að skorta athygli og vera gleymnar. Einkenni sem erfitt er að koma auga á, sem fara þar af leiðandi oft fram hjá fullorðnum sem umgangast þær reglulega.

Þegar stúlkur nálgast unglingsaldurinn er tilhneigingin sú að einblína á hegðunarvanda

sem orsakast m.a. af auknum kröfum til þeirra um félagsfærni bæði í skóla og öðrum aðstæðum.

Stúlkur eru frá náttúrunar hendi ekki eins virkar og drengir og einkenni þeirra hafa oft minna truflandi áhrif á umhverfið. Hljóðlátar stúlkur með ADHD gleymast oft. Rannsóknir sýna fram á að stúlkur með ADHD, hvort sem þær eru fyrirferðamiklar eða hljóðlátar, eiga frekar á hættu að lenda í árekstrum við vini og eru ekki jafn vinsælar meðal jafnaldra. Þær eiga erfitt með að vera í hópum og eiga það til að einangra sig félagslega. Leikir stúlkna byggjast mikið upp á samspili s.s. að lesa í atferli annarra og vera umhyggjusamar en á þessu sviði eiga stúlkur með ADHD oft í erfiðleikum og hætta er á að þær verði útskúfaðar.



FJÓRAR GERÐIR AF STÚLKUM MEÐ ADHD

HLJÓÐLÁTA GERÐIN

Flestar stúlkur með ADHD falla vel inn í þennan hóp. Í skólanum ná þær ekki athygli kennarans, eru dreymnar, feimnar, líta út fyrir að fylgjast með, tjá sig ekki mikið í kennslustofunni og líður best með því að sitja aftast í bekknum. Þær geta verið svo óvirkar að það jaðrar við sinnuleysi.

Skortur á sjálfstrausti verður oft til þess að þær svara með orðunum „ég veit það ekki“ eða „ég er búin að gleyma því“ við spurningum kennarans.

Þær eru oft óskipulagðar, gleymnar og í sumum tilfellum skelfdar. Þær eiga í erfiðleik-

um með að koma sér að verki og kennarar vanmeta getu þeirra. Þær eiga einnig oft í erfiðleikum með að vinna í hóp og eru hræddar um að gert verði grín að þeim ef þær segja eða gera eitthvað rangt.

Fjölskyldan kemur oft ekki auga á erfiðleikana þar sem vel gengur heima fyrir meðal fjölskyldunnar og vina þar sem þær finna fyrir öryggi.

Hljóðlátar stúlkur eiga oft á hættu að ADHD einkenni þeirra uppgötvist ekki eða uppgötvist seint, stundum ekki fyrr en við framhaldsskólanám eða þegar þær eignast börn. Þær lifa í stöðugri streitu og eiga á hættu að verða þunglyndar.

OFVIRKA, HVATVÍSA GERÐIN

Stúlkur sem eru ofvirkar eru auðveldast að greina. Þær hreyfa sig mikið, eru mikið með hendur og fætur á iði, eiga erfitt með að sitja kyrrar, eru háværar og skynja ekki aðstæður, grípa fram í samtöl og tala mikið. Þær eiga einnig erfitt með að bíða eftir að röðin komi að þeim og eru óþolinmóðar. Einnig eru þær í aukinni hættu á að verða fyrir meiðslum. Þær geta haft slæmar fínhræfingar, skriftin er oft illlæsileg, herbergi þeirra í óreiðu og skólataskan óskipulögð.

Þeim er oft lýst sem strákastelpum og geta náð góðum árangri í íþróttum og áskorunum sem fela í sér hreyfingu þ.e. ef þær ná að stjórna skapi sínu.

Ofvirknin getur lýst sér í ýktum félagslegum samskiptum og/eða öfgafullu tali og hegðun.

Á unglingsárum geta þær tileinkað sér áhættuhegðun s.s. drykkju, eiturlyf og áhættusama kynlífshegðun.

BLANDAÐA GERÐIN

Stúlkur með þessa gerð af ADHD eru bæði ofvirkar, hvatvísar og með athyglisbrest. Þær geta virst háværar og eirðarlausar. Gagnstætt ofvirku gerðinni hafa þessar stúlkur getu til að einbeita sér, jafnvel tímum saman.

Ofvirknin hjá þeim einkennist af því að fíkta í hlutum, meðal annars hárinu á sér, nöglum, pennum o.s.frv. Þær geta talað mjög mikið og eru mikið með fíflangang. Eiga erfitt með kyrrsetu við vinnu. Þær hafa tilhneigingu til að trufla aðra og eru fljótar að skipta

um efni eða öfugt, að festast í einhverju ákveðnu efni.

Í hóp geta þær virkað frekar og yfirgangsamar og eiga erfitt með að gefa eftir.

Hafa tilhneigingu til að gera mikið úr hlutum og geta virkað skapstórar.

Þeim er oft lýst sem sveiflukenndum í skapi, þirruðum og með lítinn þolinmæðisþröskuld.

Nokkrar stúlkur geta virkað stífar og þráar – vilja aðeins gera það sem þeim hentar. Þær eiga erfitt með að vakna á morgnanna og fara í skólann.

Þær geta einnig hegðað sér sem bekkjartrúðurinn eða sýnt ögrandi hegðun (hortugar) til að hylma yfir vangetu við að skipuleggja sig, muna, einbeita sér o.s.frv.

OFUREINBEITTA GERÐIN

Til eru stúlkur með ADHD sem hafa ofur-einbeitingu. Þær eru mjög samvissusamar þegar snýr að skólanum og nota það sem leið til að bæta upp eigin vangetu. Mjög erfitt getur reynst að þekkja þær úr því þær nota tímann til að læra og undirbúa sig fyrir próf – sem uppbót fyrir eigin erfiðleika.

Þær nota svo mikinn tíma og orku í að einbeita sér að náminu að þær eiga ekkert eftir til að slappa af eða eiga í félagslegum samskiptum.

Þessar stúlkur eiga á hættu að verða þunglyndar þegar kröfurnar í námi verða of miklar og þær geta ekki fylgt þeim eftir sama hversu miklum tíma þær verja í námið daglega.

EINKENNI HJÁ STÚLKUM MEÐ **ADHD**

- Strákastelpur
- Tala mikið
- Yfirdrifin framkoma
- Feimin, tilbaka
- Félagslega einangruð
- Frammistöðukvíði í námi
- Misskilur fyriræli
- Hlustar ekki
- Dagdreymin
- Gleymin
- Erfitt með að forgangsraða
- Erfitt við að skipta á milli athafna
- Erfiðleikar með að ljúka verkefnum
- Óskipulögð, draslari
- Erfitt með að haldast á vinum
- Óþroskaðar
- Lengur að læra s.s. á klukku, reima skó, setja niður í skólatösku
- Erfitt með að beina athyglinni annað
- Gera fljótfærnisvillur
- Læra ekki af reynslunni
- Skortur á sjálfstjórn
- Truflast auðveldlega

MEÐFERÐARLEIÐIR FYRIR STÚLKUR MEÐ **ADHD**

ÞAÐ ER HÆGT AÐ MEÐHÖNDLA ADHD

Lyf

Rannsóknir sýna að best sé að meðhöndla ADHD með methylphenidate. Lyfin eru vel þekkt og skráð. Methylphenidat virkar á dopamine og noradrenalin viðtaka í heilanum sem gerir það að verkum að einstaklingurinn á auðveldara með að einbeita sér og halda einbeitingunni. Verkun lyfsins er hröð og það er fljótt að fara úr líkamanum ásamt því að hafa engar þekktar langtímaaukaverkanir.

Það eru þó aukaverkanir sem fylgja lyfjunum eins og á við um öll lyf. Algengustu aukaverkanirnar eru höfuðverkur, magaverkur og ógleði. Yfirleitt hverfa þessar aukaverkanir á fyrstu vikunum. Fylgikvillar eru oft skert matarlyst og þyngdartap svo lengi sem lyfið er í líkamanum. Hægt er að bæta þetta upp með reglulegum máltíðum þrátt fyrir að finna ekki til svengdar ásamt því að borða vel t.d. á morgnanna þegar lyfið er ekki farið að hafa áhrif.



NOKKUR ÚRRÆÐI FYRIR STÚLKUR VIÐ **ADHD**

Til eru bæði langvirkandi og skammtímaverkandi lyf á markaðnum í dag. Læknir finnur út hvaða lyf henta hverri stúlku út frá einkennum hverrar og einnar. Lyfin eru gefin út frá því hvenær dagsins og á hvaða tímum er mesta þörfin á þeim. Lyfin hjálpa í allt að 80-90% tilfella.

**ATHUGIÐ! LYFJAGJÖF Á ÞÓ ALDREI
AÐ KOMA Í VEG FYRIR AÐRA MEDFERÐ.**

Kennsla

Það eru fjögur mikilvæg grunnatriði í kennslu stúlkna með ADHD:

- Fastur rammi
- Skipulag
- Fyrirsjáanleiki
- Skýr fyrirmæli

Það er mikilvægt að allir þeir sem umgangast stúlkur með ADHD hafi skilning á þeim erfiðleikum sem þær þurfa að kljást við. Stúlkurnar sjálfar þurfa að þekkja sína veikleika. Það skal samt ávallt miða út frá aldri þeirra við upplýsingagjöf. Þær þurfa að vita og skilja að þær eru ekki „heimskar,“ eða „verri en aðrir,“ heldur hafa þær greiningu sem skýrir hvers vegna þær eigi erfitt með tiltekin atriði. Ástæðan er ekki sú að þær séu latar, illa uppaldar eða eigi slæma foreldra. Þær eru með röskun sem þær þurfa aðstoða við að vinna með til að geta nýtt hæfileika sína til fullnustu.

Þær þurfa rétta hjálp og stuðning bæði í skólanum og heima fyrir svo þær geti blómstrað. Best er ef allir í kringum stúlkuna vinni saman frá upphafi að hagsmunum hennar.

- Stúlkur með ADHD finnast hlutirnir fljótt óyfirstíganlegir. Kennið þeim aðferðir til að takast á við streitu og gefið þeim tíma til að ná sér niður eftir uppákomur/deilur. Komið ykkur saman um kyrrlátt svæði sem þær geta leitað á eftir þörfum.
- Stúlkurnar hafa oft lága sjálfsmynd, stillið gagnrýni og leiðréttingum í hóf. Munið að vinna á móti neikvæðum athugasemdum eða upplifunum með umhyggju, jákvæðri uppbyggingu og jákvæðri samveru.
- Stúlkurnar geta upplifað neikvæðar aðstæður og slæm samskipti yfir daginn. Sjáið til þess að heimilið sé staður þar sem þær geti hlaðið batteríin, slappað af og skýrt frá því hvernig dagurinn hafi gengið.
- Stúlkurnar upplifa oft að þær séu ómögulegar í öllu. Aðstoðið þær við að finna hluti sem þær eru góðar í og sem veita jákvæðar upplifanir. Það getur verið íþróttagrein, skapandi vinna, kór, tónlist o.s.frv.
- Stúlkur geta stundum gert of mikið úr hlutunum sérstaklega ef þær eru stressaðar, svangar eða dagana fyrir blæðingar. Með því að finna út hvaða aðstæður eru stressvaldandi er hægt að vera viðbúin og draga úr erfiðleikunum ásamt því að sýna þolinmæði og skilning.
- Stúlkunum getur fundist þær vera öðruvisi eða heimskar. Með auknum aldri þurfa þær að fræðast um greininguna – bæði þeirra vegna og eins til að þær geti skilið og komið öðrum í skilning um hvað það er sem þær hafa þörf fyrir.
- Stúlkur með ADHD eiga í erfiðleikum með að skipuleggja daglegt líf og hafa litla tilfinningu fyrir tímanum. Hægt er að nota minnismiða, áminningu/dagatal í farsímanum eða í tölvunni. Margir farsímar eru einnig með útbúnað sem geta sent skilaboð beint í tölvuna og minnt þannig á. Eins er hægt að stilla inn á farsímann mismunandi hringingar til að minna á viðburði eða skólatíma.
- Stúlkur með ADHD geta annað hvort verið mjög trúfandi í skólastofunni eða ósýnilegar. Staðsetning í skólastofunni getur haft áhrif á hegðunina. Talið við kennarann um hvað hægt sé að gera til að vinna bug á vandamálunum. Spyrjið stúlkuna sjálfa – oft hafa þær sjálfar bestu lausnina.
- ADHD einkenni versna við lítinn svefn. Sjáið til þess að stúlkurnar fái þann svefn sem þær hafa þörf fyrir til að geta sinnt daglegu lífi. Til að ná sem bestum svefni er best að hafa fastar svefnvenjur, t.d. með föstum háttatíma og að dagurinn samanstandi af líkamlegum og andlegum áskorunum. Fyrir þær sem eiga við svefnvandamál að stríða gæti kúludýna hjálpað til.
- Stúlkur með ADHD þjást oft af skap-sveiflum. Margar ástæður geta legið þar að baki s.s. lágur blóðsykur. Þess vegna er mikilvægt að borða reglulega til að halda blóðsykrinum í jafnvægi, helst á 3-4 tíma fresti.

FYLGIRASKANIR

FYLGIRASKANIR HJÁ STÚLKUM MEÐ ADHD

Aðrar fylgiraskanir geta fylgt ADHD. Fylgiraskanirnar geta annaðhvort verið út frá ADHD eða öðrum greiningum.

Algengasta fylgiröskunin meðal stúlkna er þunglyndi. Kvíði og skapsveiflur eru einnig algengir fylgikvillar. Þessar fylgiraskanir virðast aukast eftir kynþroskaaldur.

Nokkrar stúlkur með ADHD reyna að koma í veg fyrir þennan innri óróleika með því að taka upp áráttukennda hegðun t.d. með hreinlætisáráttu s.s. árátta í að þvo hendur. Átraskanir þ.e.a.s sjálfsveltí (anorexia nervosa), lotugræði (bulimia nervosa) og ofátsröskun (binge eating disorder) geta einnig verið fylgiraskanir og orsakast af sömu ástæðum þ.e. tilraun til að skapa innri ró og ná stjórn á eigin lífi.

Oft eiga stúlkur með ADHD í námserfiðleikum. Þar af leiðandi er mikilvægt að greina hvert vandamálið er til að geta gripið inn í og aðstoðað.

Margar stúlkur með ADHD eiga við svefnvandamál að stríða vegna þess að heilinn í þeim nær ekki að hægja á og slappa af.

Misnotkun á tóbaki, áfengi og eiturlyfjum er algengari meðal stúlkna með ADHD.

Margar stúlkur með ADHD byrja snemma að stunda kynlíf. Löngunin eftir viðurkenn-

ingu og vinsældum ásamt hvatvísi þeirra og vangetu til að sjá fyrir afleiðingar gerða sinna eykur hættuna á ótímabærri þungun.

Sektar- og skömmustutilfinning er einnig vandamál hjá stúlkum með ADHD. Þeim finnst þær ekki standa undir þeim kröfum sem gerðar eru til þeirra og afleiðingin birtist í lágu sjálfsmati. Þessvegna er mjög mikilvægt að greina og meðhöndla fylgiraskanirnar.

MIKILVÆGI GREININGAR

Stúlkur með ADHD eiga sérstaklega erfitt á unglingsárum. Á þeim árum snýst allt um að falla inn í hópinn og stúlkum með ADHD finnst þær oft vera öðruvísi. Þörfin fyrir viðurkenningu getur leitt til hættulegra og sjálfsskaðandi athafna.

Fullorðnar konur sem ekki hafa fengið greiningu lýsa því hversu mikilvægt var fyrir þær að fá greininguna þar sem hún útskýrði hvers vegna þær eru eins og þær eru og ástæðuna fyrir erfiðleikum þeirra. Greiningin gerði það að verkum að þær fengu aðra upplifun af sjálfum sér, þær voru hvorki geðveikar, heimskar né latar heldur var líffræðileg skýring á erfiðleikumum.

Með því að finna þessar stúlkur og rétta þeim hjálparhönd er hægt að hjálpa þeim til að öðlast betra líf.

Ég vildi óska að mamma hefði vitað

Ég vildi óska að mamma hefði vitað hversu gáfuð ég í rauninni er.

Ég vildi óska að mamma hefði vitað að ég hafði þörf fyrir meiri athygli.

Ég vildi óska að mamma hefði vitað að ég var alltaf hrædd við að fara í skólann þegar ég var lítil því ég vissi að ég yrði skömmuð.

Ég vildi óska að mamma hefði vitað að ég fór snemma að stunda kynlíf vegna lágs sjálfsmats og skorts á meiri umhyggju.

Ég vildi óska að mamma hefði vitað að þegar ég þurfti að standa á eigin fótum gæti hjónabandið ekki veitt mér öryggi.

Ég vildi óska að mamma hefði vitað hversu mikla örvun/hvatningu ég þurfti á að halda ásamt hæfilegum áskorunum (væntingarnar til mín voru litlar og það kom sjálfri mér á óvart hvað ég elskaði áskoranir).

Ég vildi óska að mamma hefði vitað af mínum listrænu hliðum og hversu mikilvægt það hefði verið að hvetja mig til þess að leggja rækt við þær.

Ég vildi óska að mamma hefði vitað að ég gat ekki haldið herberginu mínu í röð og reglu.

Ég vildi óska að mamma hefði vitað að ég var mjög forvitin og viljug til að læra þrátt fyrir að ég gæti ekki lært í skólanum.

Ég vildi óska að mamma hefði vitað að ég var of feimin, skömmustuleg og viðkvæm til að láta þarfir mínar í ljós.

Ég vildi óska að mamma hefði vitað að ég átti erfitt með að sofna á kvöldin og erfitt með að vakna á morgnanna, ég gat ekkert að því gert.

Ég vildi óska að mamma hefði vitað að þegar ég var send í sérkennslu, (þrátt fyrir háa greind), skammaðist ég mín og hætti að læra.

Ég vildi óska að mamma hefði vitað að það var ekki eðlilegt að eiga bara eina vinkonu og hugsanlega merki um að eitthvað væri að.

Ég vildi óska að mamma hefði vitað að þegar ég fór að heiman án þess að hneppa eða renna upp fótunum, án skólatösku og án nestis var það merki um eitthvað.

Ég vildi óska að mamma hefði vitað það sem við vitum í dag. Það gerði hún ekki.

Hún gerði sitt besta og ég vona að hún viti hversu mikið ég elska hana.

Mary H

Ljóðið er úr bókinni "Understanding girls with Attention Deficit Hyperactivity Disorder" eftir Kathleen G. Nadeau o.fl. Ljóðið er skrifað af fullorðinni konu Mary H.

Mary skrifaði ljóðið til móður sinnar en allir sem þekkja stúlkur með ADHD geta lært af þessum boðskap því víða leynast Mary í kennslustofum landsins sem biða eftir að fá hjalp.

VISSIR ÞÚ VISSIR ÞÚ

- Að stúlkur með ADHD greinast yfirleitt 5 árum seinna en strákar.
- Að Stúlkur með ADHD hafa oft lága sjálfsmynd og finnst þær vera öðruvísi og heimskar.
- Að stúlkur með ADHD eiga oft erfitt með samskipti og eiga til að gera of mikið úr hlutunum.



Bæklingurinn er þýddur og staðfærður upp úr bæklingnum "ADHD og piger" með góðfúslegu leyfi dönsku ADHD samtakanna.

Þýðandi: Elín H. Hinriksdóttir.

ADHD samtökin

Háaleitisbraut 13, 108 Reykjavík, www.adhd.is