

Neuropsykiatriska problem

De flesta av oss vet inte riktigt vad som menas med neuropsykiatriska problem – men **alla har vi nog hört om ADHD och många även om Tourettes syndrom, OCD (Obsessive Compulsive Disorder = tvångssyndrom) och Aspergers syndrom**. Men vi kanske ändå inte riktigt vet vad termerna betyder eller hurudana människor som lider av de här problemen är.

Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar är svårigheter som beror på hur hjärnan arbetar och fungerar. De olika diagnoserna, bland annat de som nämns här ovan, är nära besläktade och det är ganska vanligt att samma person har flera diagnoser.

Personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar har ofta svårigheter med:

- reglering av uppmärksamhet, kan alltså exempelvis ha **svårt att koncentrera** så länge som krävs av samhället i allmänhet.
- **impulskontroll och aktivitetsnivå**. De kan göra saker utan att tänka efter före eller vara överaktiva och till exempel ha svårt att sitta stilla
- **samspelet med andra människor**. De kan till exempel ha svårt med att tolka andra människors kroppspråk eller känslor eller med att följa underförstådda sociala regler
- **inlärning och minne**. De kan ha svårare att lära sig saker och återkalla saker i minnet.
- att **uttrycka sig i tal och skrift**.
- Motoriken, alltså **hur de rör sig**. Vissa kan ha problem med grovmotoriken och röra sig klumpigt exempelvis när de springer, andra med finmotoriken och kan ha svårt att skriva eller pyssla med små saker.
- **Stress och press**. Många är stresskänsliga och psykiskt sårbara.

Den här sortens problem syns inte alls utanpå. Många personer har också de här svårigheterna i större eller mindre grad, men när svårigheterna blir så stora att de kraftigt påverkar personens utveckling och möjligheter att fungera i samhället blir det till en funktionsnedsättning.

Personer med neuropsykiatriska problem har en tendens att utveckla psykiatriska symptom, som ångest eller ångestattacker, tvångstankar, tvångshandlingar, depressioner eller fobier. Det här kan öka risken för skador eller till och med självmord.

De vanligaste neuropsykiatriska problemen

ADHD

Alla kan vi ha perioder när det känns svårt att fokusera uppmärksamheten, sitta stilla eller kontrollera våra impulser, speciellt om vi är trötta eller stressade. Men för en del barn, unga och vuxna är de här svårigheterna vardag och försvinner inte efter någon timme eller några dagar. De kanske alltid blir **lätt distraherade, "går på övervarv" och har snabba humörsvägningar**, vilket kan göra att de upplevs som besvärliga. Många har **svårt att ta instruktioner eller med vissa rörelser**. Personer med ADHD kan också känna sig **konstant trötta och ha svårt att komma igång med saker**.

Eftersom de hela tiden har svårt med de här sakerna, så påverkar det allvarligt deras sätt att fungera i samhället. När problemen med att bland annat sitta stilla, lyssna uppmärksam, varva ner eller inte hinna tänka efter först börjar påverka hela deras liv negativt under en längre tid så kan man tala om en funktionsnedsättning vid namn ADHD. **Långt ifrån alla som är "stökiga" och "jobbiga" har ADHD, även om termen används väldigt brett numera** och det pågår en aktiv debatt om att unga idag alltför lätt diagnostiseras med ADHD.

ADHD står för Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Det brukar översättas med **uppmärksamhets- och hyperaktivitetsstörning** och kärnsymptomen där är just att ha problem med uppmärksamheten, impuls kontrollen och överaktivitet överlag. Man kan ha bara något av symptomen eller i kombination med varandra. **ADHD kan underlättas av olika hjälpmedel, till exempel handdatorer eller mobiltelefoner med kalenderfunktion** som påminner när man ska göra någonting. Om man går i skolan har man rätt till bland annat **hjälp som underlättar inlärningen**, oavsett i vilken skola eller klass man går. **Ibland kan medicinering hjälpa** en att lättare koncentrera sig eller lugna sig.

Att ha ADHD **kan alltså vara oerhört jobbigt, men samma egenskaper som kan ge en problem i livet kan ibland också fungera som stora fördelar.** Överaktiviteten kan kanske vändas till att bli kreativ, uthållig och idérik, den dåliga impuls kontrollen kan göra en orädd och egensinnig. Hur mycket ADHD:n påverkar ens vardag beror på vilket sammanhang man är i, vilka krav som ställs på en och omgivningens bemötande.

Add och damp

Ibland hör man begreppen damp eller ADD. Båda innebär ADHD, och de **används för att beskriva olika former av ADHD.**

ADD är som ADHD men utan överaktiviteten. En person med ADD kan ha **svårt att koncentrera sig eller komma igång med saker**, men är inte hyperaktiv. Det är vanligare att flickor och kvinnor har ADD. Eftersom ADD inte alltid märks lika mycket utåt kan det ta längre tid innan det upptäcks och man får den hjälp som man behöver.

Om man har damp har man både ADHD och motoriska svårigheter, alltså svårt med vissa rörelser. Vissa har också **svårt att tolka syn-, hörsel- och känselintryck.** Begreppet damp används inte så ofta längre, utan istället brukar det heta att man samtidigt har ADHD och DCD. Dcd står för Developmental Coordination Disorder (utvecklingsmässiga koordineringssvårigheter).

Aspergers syndrom

De som har Asperger har ofta **svårt i relationerna till andra människor och har svårt att tyda de underförstådda sociala reglerna.** Socialt umgänge kan för många av de med Asperger vara tungt, en påfrestande ansträngning som kräver anpassning. De är **ofta också väldigt duktiga på eller intresserade av en specifik sak** (kan vara allt från bilmärken till ett att spela ett musikinstrument), deras **språk och tal kan vara lite annorlunda och de gillar inte alls snabba förändringar.** Många av de med Asperger är ovanligt **stresskänsliga och psykiskt sårbara** och därför utvecklar de ofta andra psykiatriska symptom, som ångestattacker, tvångstankar eller –handlingar och fobier. Ungefär fyra procent av befolkningen sägs ha Aspergers syndrom.

Tourettes Syndrom

De som har Tourettes visar det ofta **ofrivilligt genom upprepade reflexliknande rörelser och läten som kalls tics**. Det kan vara **allt från ögonryckningar eller handrörelser till att skrika slumpmässiga ord** – och från media är Tourettes känt för okontrollerbara utbrott av könsord, avföringsord eller sexuella anspelningar. Det är vanligt att symptom på till exempel ADHD eller OCD visar sig först och att de drabbade även lider av dyslexi, ångest eller depression.

Tvångssyndrom – OCD

Tvångssyndrom, även kallat OCD (Obsessive Compulsive Disorder) är en vanlig funktionsnedsättning som drabbar minst två procent av befolkningen. Symtomen är **tvångstankar och tvångshandlingar**. Tvångstankarna kan vara ihållande, inkräktande tankar och fantasier som ger upphov till rädsla, ångest, oro och äckel. Exempel på tvångstankar är att vara onaturligt rädd för att ha lämnat på en spisplatta eller för att man plötsligt ska köra in i en mötande långträdare. Alla kan ha tankar av det här slaget någon gång, men **de med tvångssyndrom tänker dessa tankar upprepade gånger per dag och börjar ofta negativt påverka sitt beteende på grund av dem**. Tvångshandlingar är olika **rörelser, ritualer eller handlingar som man gör gång på gång**. En vanlig tvångshandling är att kontinuerligt tvätta händerna överdrivet ofta under dagens lopp, alltid knacka tre gånger (se bland annat Sheldon i TV-serien Big bang Theory) eller att kontrollera att alla lampor är släckta exakt fem gånger innan man vågar stänga ytterdörren efter sig.

Behöver du hjälp?

Kontakta **skolhälsovården, kommunens hälsovårdscentral, företagshälsovården eller familjerådgivningen**. För att få stöd i sin vardag om man har någon av dessa diagnoser har oftast mentalvårdsbyråerna, barn och ungdomsmottagningar olika **stödgrupper och handledare** som kan komma till hjälp för att få **vardagen uppstrukturerad**, samt hjälpa till med information i skolan och arbetsplatsen för att man **lättare ska få förståelse**. Även Kårkulla samkommun har på sina omsorgsbyråer utbildade socialhandledare för detta ändamål.