



# **Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) och psykiatrisk samsjuklighet**

**Martina Nelson, leg psykolog, STP-psykolog i neuropsykologi**

**Copyright SMART Psykiatri AB**



# AGENDA

- **NPF & SAMSJUKLIGHET**
- **VEM OCH VARFÖR?**
- **HJÄRNAN OCH UNDERLIGGANDE SVÅRIGHETER**
- **ACTION**
  - Några dåliga råd?
  - Några bättre?





A woman with long hair is sitting on a bed, leaning forward with her head resting on her hand. She is wearing white underwear. The scene is dimly lit, creating a somber and reflective mood. The background is dark and out of focus.

***“De flesta förstår inte att vissa människor använder enorma mängder energi för att bara vara normala”***

Albert Camus







**NPF syns inte på utsidan**  
**Olika uttryck!**

**Flickor/kvinnor missas**



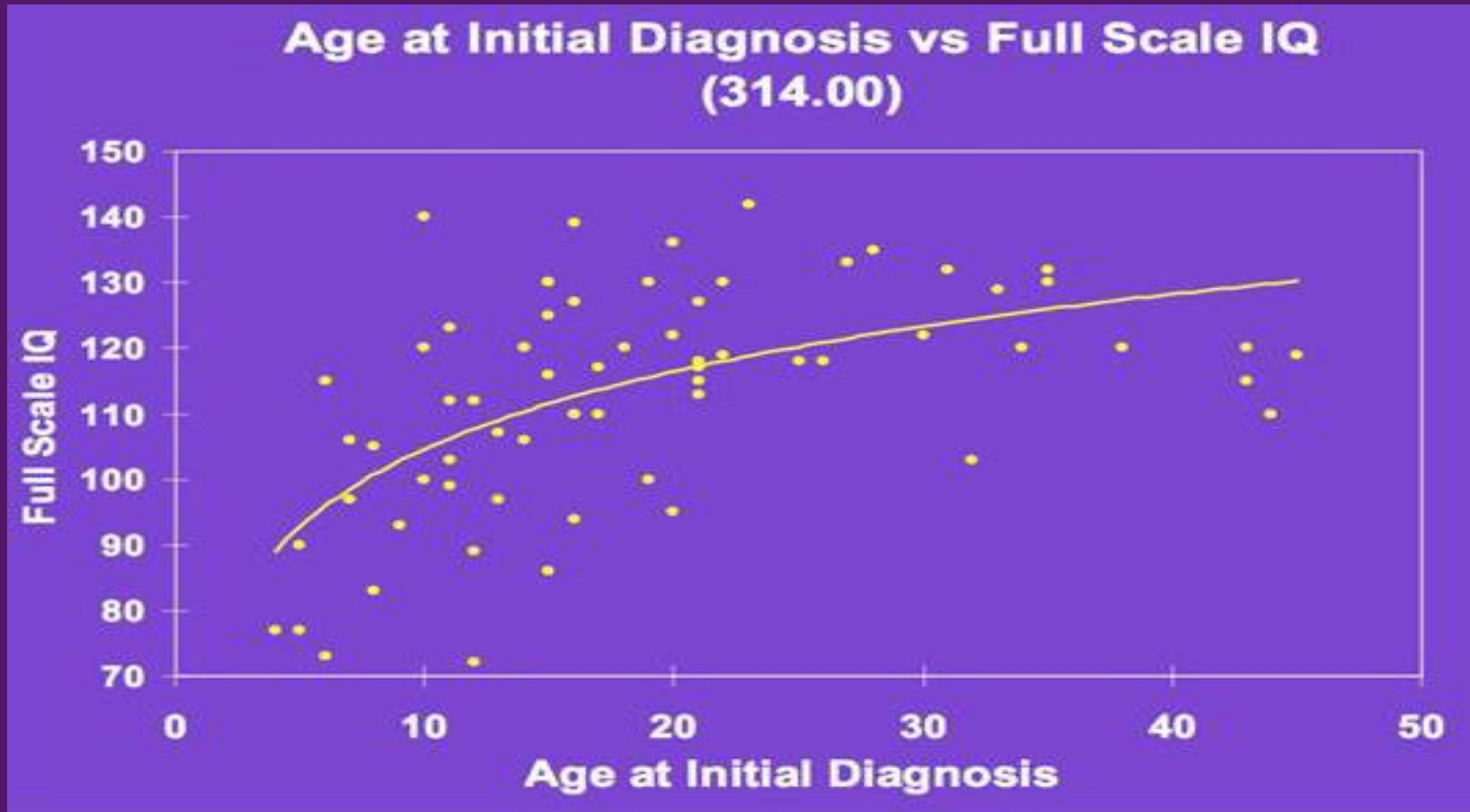




***“Jag är så korkad och dum,  
jag kommer aldrig att få ihop det”***

Ingrid 28 år

# IQ fördröjer diagnos







# Flickor med ADHD

## De osynliga barnen

- **Emotionell instabilitet & humörsvängningar**
- **Verbal impulsivitet**
- **Mer den ouppmärksamma formen**
- **Stress- och kravkänslighet**
- **Sociala svårigheter (ouppmärksamhet, impulsivitet, osäkerhet)**
- **Låg självkänsla**
- **Under- eller övervikt**
- **Sexuella risker, tidig oplanerad graviditet**



**MILJÖ?**

**DET ÄR INTE RÄTTVIST!  
VARFÖR DRABBAS VISSA?**

**ARV?**



# HJÄRNAN BAKOM ALLT!

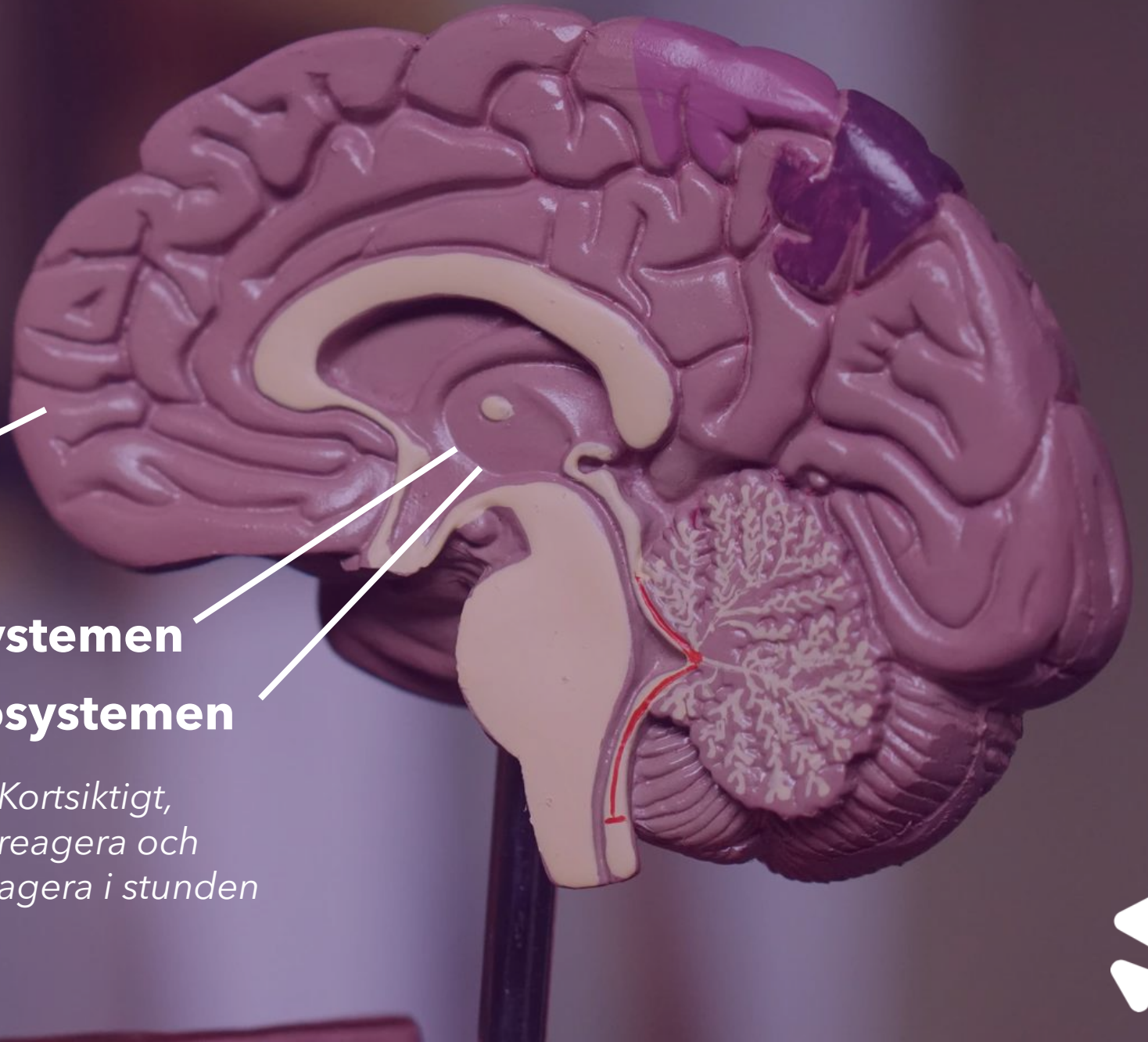
## Kontroll- och regleringssystemen

*Analytiskt  
Tänker ut sätt att  
ta sig till mål i  
framtiden*

## Belöningssystemen

## Känslosystemen

*Kortsiktigt,  
reagera och  
agera i stunden*



# Hormoner och dopamin

- Belöningssystemet (dopamin) är inblandat vid ADHD!
- Många beskriver att deras adhd-symtom förändras i takt med menscykeln!
- Svängningar i östrogen påverkar känsloreglering, exekutiva funktioner, kognition och fysiska symtom

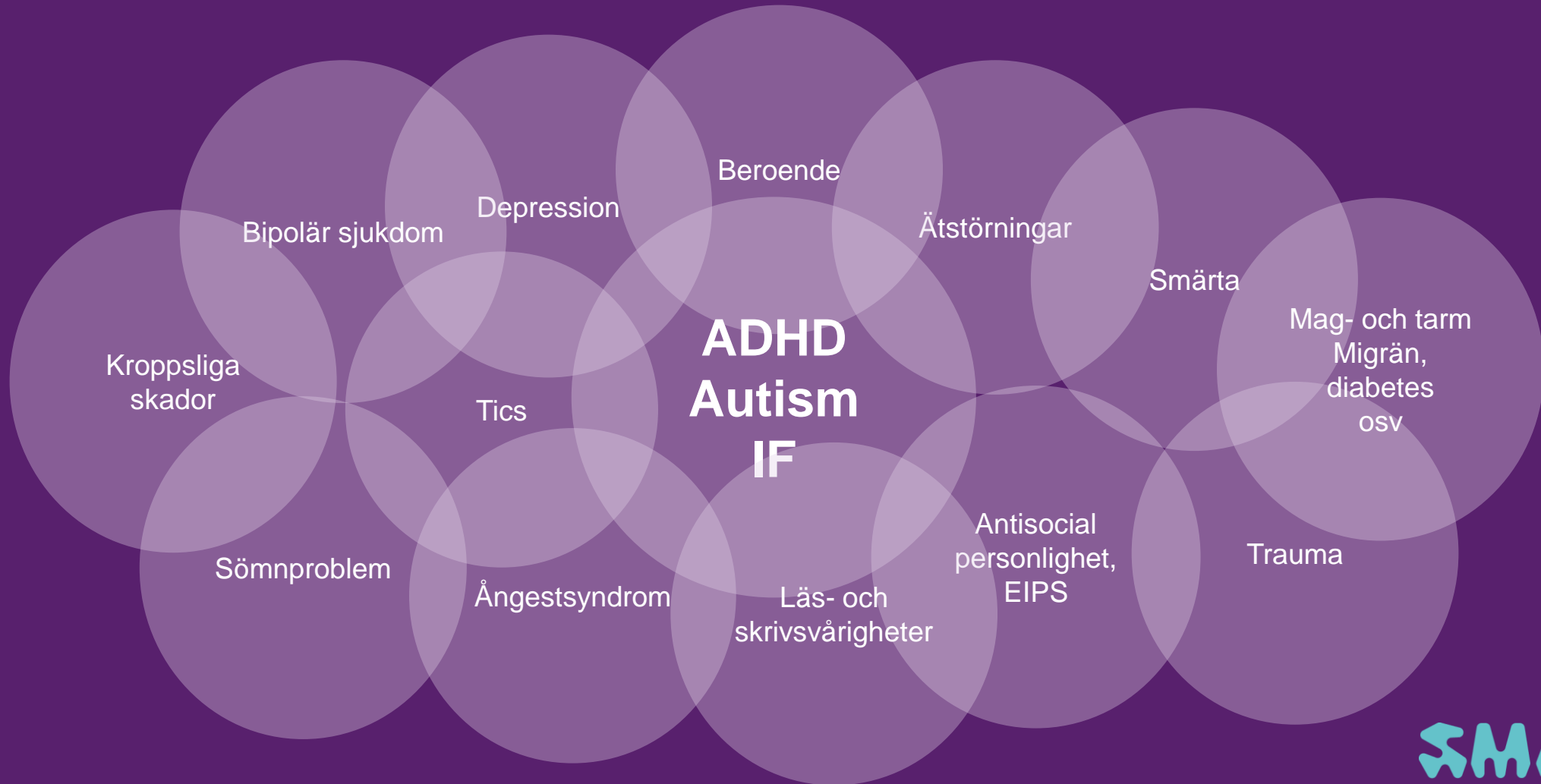
**1. Fram till ägglossning:** Mer östrogen (utan progesteron) → dopaminet i belöningssystemet förstärks → påverkar kognitiv funktion, känsloreglering, mående

**2. Efter ägglossning:** Lägre östrogen (progesteron ökar som motverkar effekt av östrogen) → påverkar dopaminnivåer → ökad risk för depression, ångest, förstärkta adhd-symtom





# Samsjuklighet



# Hög risk för skadligt bruk & beroende (SUD) vid ADHD

- SUD 20 ggr vanligare hos unga med ADHD (Barkley, et al. 2004)
- Beroende hos 37.9% av vuxna med ADHD (Piñeiro-Díeguez, et al. 2016)

## Personer med ADHD (Barkley, et al. 2004):

- Tidigare debut av alkohol och droger
- Har en snabbare allvarigare beroendeutveckling
- Får ett mer kroniskt förlopp, större funktionsnedsättning





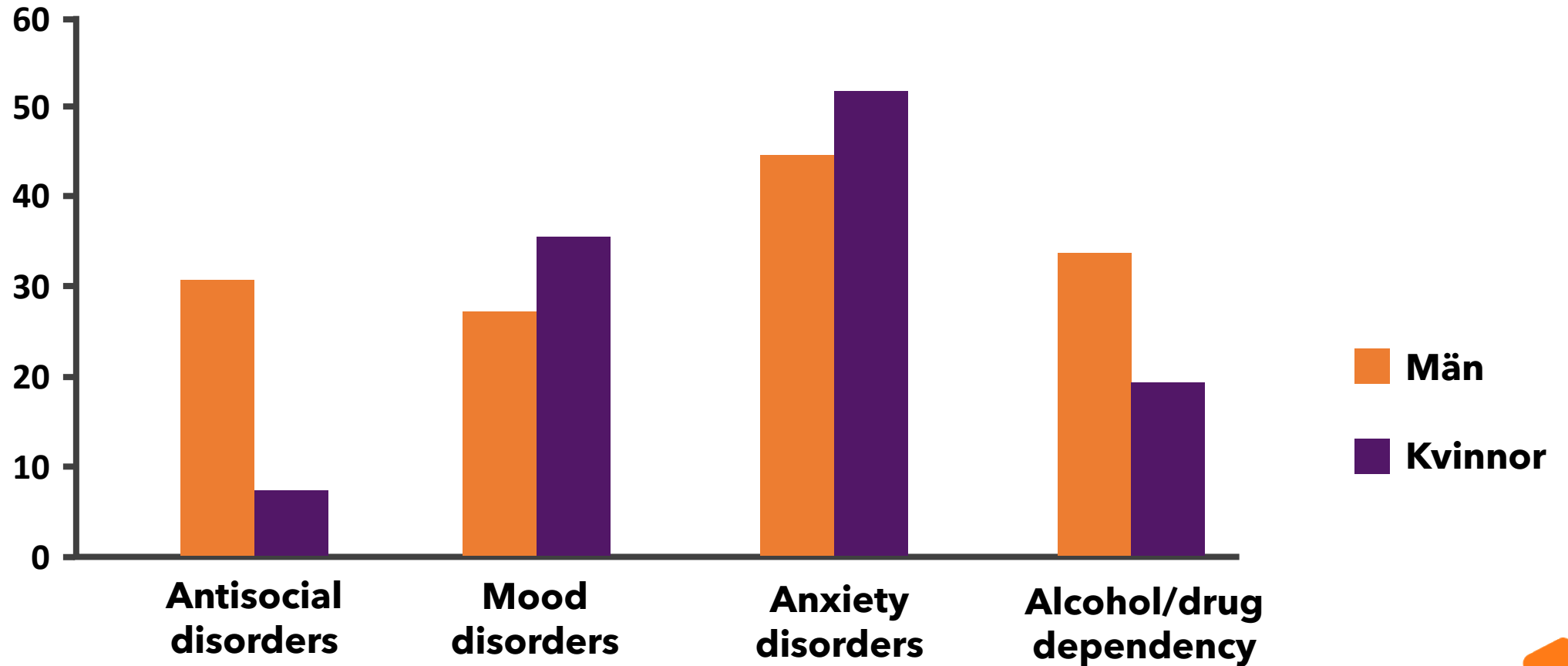
# NPF och beroende

## Många är o- eller är feldiagnosticerade pga:

- ADHD-symtom missas eller missförstås (Kooij et al. 2010)
- NPF-symtom förändras med ålder (American Psychiatric Association 2013)
- Man hanterar och kompenserar (ffa flickor) (Weiss et al. 2004)
- Samsjuklighet maskerar ADHD-symtom (Kooij et al. 2010; Weiss et al. 2004)



# Samsjuklighet hos vuxna med ADHD





**ÖVERBLICKA**

**REGLERA**

**FILTRERA**

**TÄNKA OM**

**ADHD och AUTISM**

Svårt att **överblicka** = Exekutiv funktion

Svårt att **reglera** = kortsiktiga belöningar och emotionell dysreglering

Svårt att **filtrera** = Perceptuella avvikelser

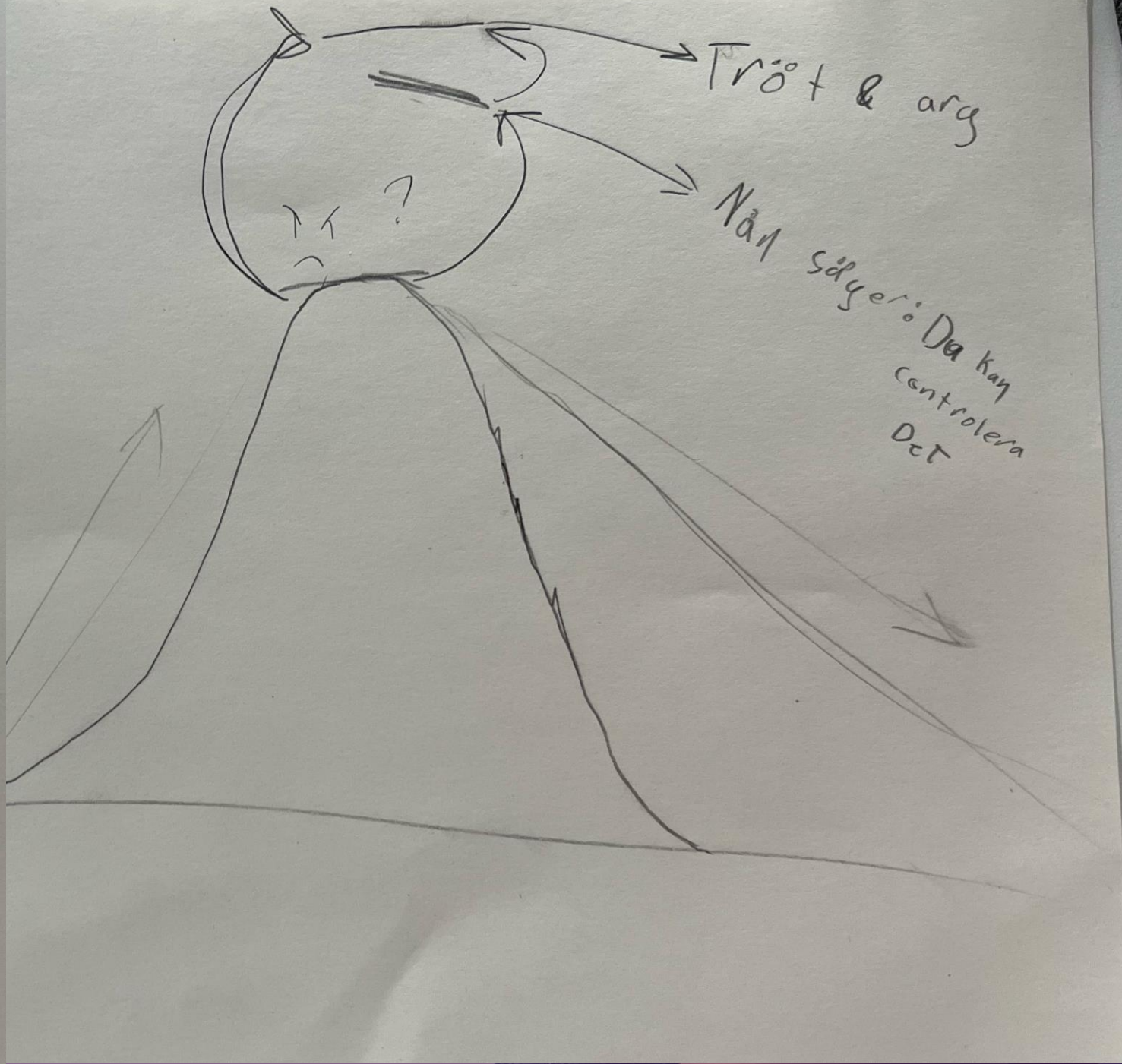
Svårt att **tänka om** = Kognitiv flexibilitet



<sup>Kan</sup>  
Kanslorn



Jag





# UTAN KUNSKAP ÄR RISKEN STOR ATT...

## **... vi hittar på egna förklaringar**

*"Hon är inte tillräckligt motiverad"*

*"Hon bara ljuger och manipulerar"*

## **... personer med NPF blir föremål för stigma och feltolkningar**

*"Vilken omöjlig person, honom kan vi inte jobba med"*

*"Han är bara lat och struntar i överenskommelser"*

*"Hon vill inte det här tillräckligt mycket"*



# ACTION





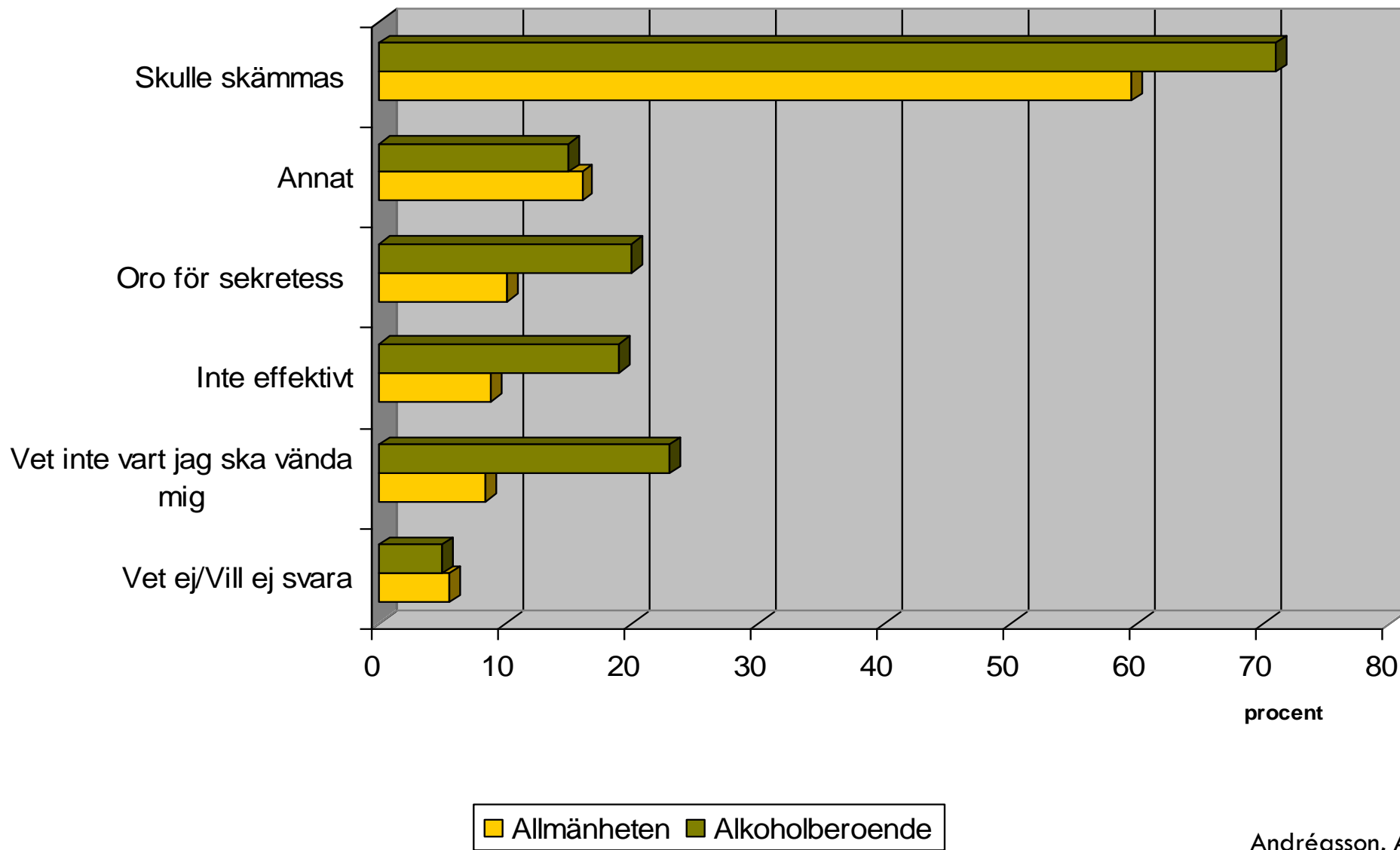
# Key insights

**Många har berättat att:**

- **Man förstår inte hur allt hänger ihop eller varför man mår dåligt**
- **Man ser inte poängen med att söka hjälp**
- **Man vet inte vad eller varför vissa insatser/möten genomförs**
- **Man vill lyssnad på och att någon bryr sig på riktigt**
- **Man vill och försöker allt man kan - men man har en sårbarhet**



# Varför söker man inte hjälp?





# NÅGRA DÅLIGA RÅD

**Sov ut tills du känner dig pigg!**

"Vila bort tröttheten och ta en tupplur på dagen"

**Du kommer vänja dig!**

"Alla tycker att det är tråkigt med administration"

**Börja bara direkt!**

"Så blir det inte så stressigt sen"

**Man behöver vara riktigt motiverad för att göra förändring!**

"Känner du dig redo och tillräckligt motiverad?"

**Om du bara lyssnar noga och håller dig lugn!**

"Istället för att brusa upp"



# NÅGRA BÄTTRE RÅD?

- **Förstå världen ur någon annans perspektiv** - "plocka bort det enda som hjälper?"
- **Undvik pekpinna och tillrättavisande.** Man vet vad man borde, inte kunskap som saknas.
- **Involvera och spegla personens ord** "Som DU nämnde så...", "Har du några idéer eller tankar? Vad har fungerat förut/inte fungerat - vi börjar där!"
- **Inge hopp** Skillnaden var att förra gången hade du inte fått rätt förklaringsmodell! Vi gör detta tillsammans! Jag tror på dig!





# NÅGRA BÄTTRE RÅD?

**Tydlighet, ramar, förutsägbarhet leder till trygghet - ta med på resan! Hjärnan får vila!**

När, Var, Hur? Vad händer sen? VARFÖR?

Begränsa mängd information, förenkla, avgränsa, prioritera, en sak i taget, bryt ner, vi gör det här för att och sedan ska vi för att..

**Alla fungerar olika!**

Styrkor, sårbara sidor, inre motivation och drivkraft

**Relationsbyggande**

Omtänksamhet och samarbete genom aktivt lyssnande (jag bryr mig vs "en på listan")



# Struktur, tydlighet, trygghet

## V-frågorna

**VAD SKA VI GÖRA?**

**VARFÖR SKA VI GÖRA DET?**

**VILKET SÄTT SKA DET  
GÖRAS PÅ (HUR)?**

**VILKEN TID SKA VI GÖRA  
DET (NÄR)?**

**VAR SKA VI VARA?**

**VILKA SKA VI VARA?**

**VAD HÄNDER SEDAN?**

**VEM KAN JAG VÄNDA  
MIG TILL?**

**FLER?**



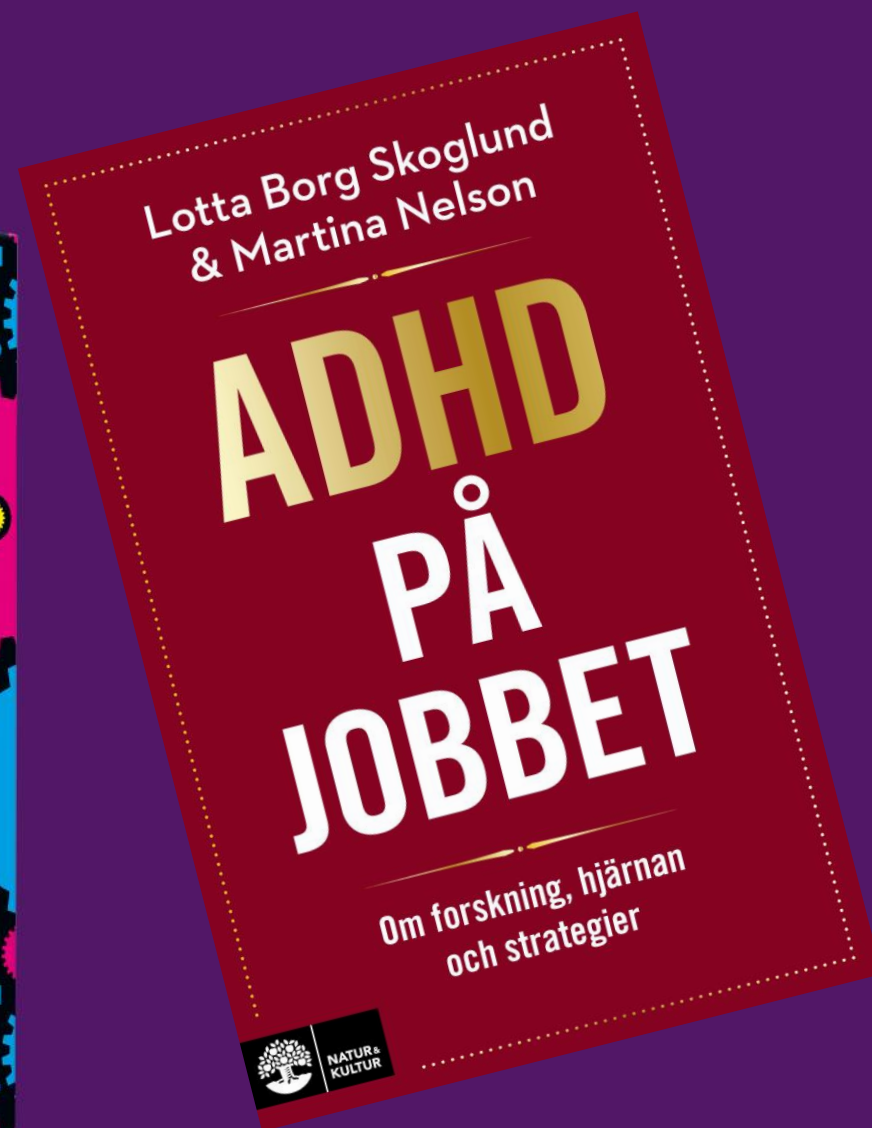
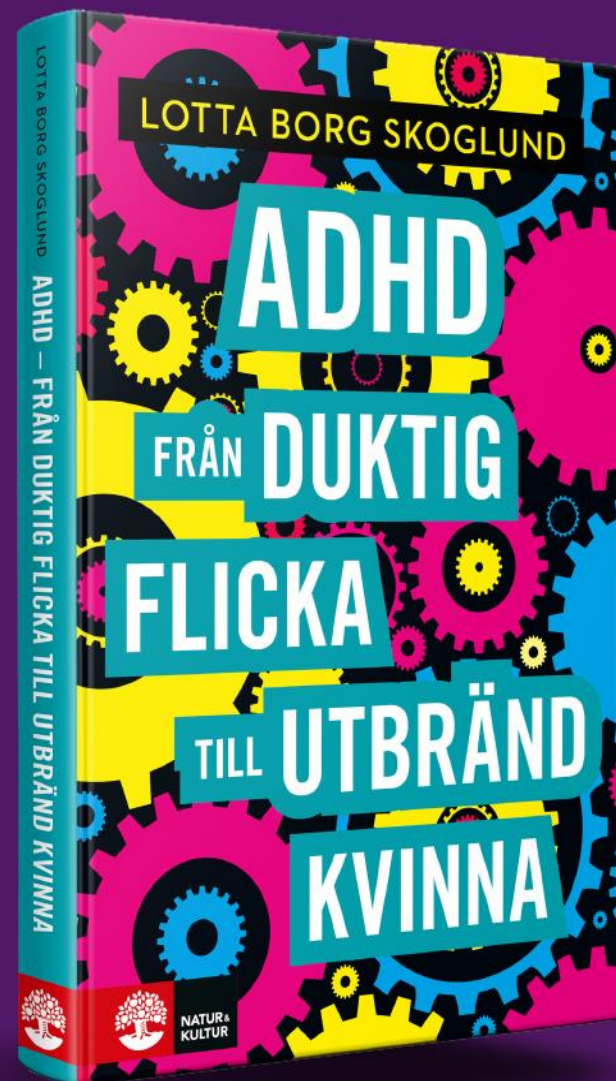


# Sammanfattningsvis...

- **Samsjuklighet är regeln**, inte undantaget
- **Alla tillstånd behöver utredas OCH behandlas** "finns något mer?"
- **Tidig upptäckt** och behandling av NPF minskar risken för negativa utfall och samsjuklighet
- Personer med **NPF har svårare** att stå emot impulser och jobba mot långsiktiga mål (inte insikt som saknas eller brist på motivation)
- **TYDLIGHET I ALLT** (för ökad motivation och förutsägbarhet)



# LÄSTIPS



People say:

-Get sober, use your willpower

I say:

-Try to use your willpower when you have diarrhea

Martina Nelson, leg psykolog, STP-psykolog i neuropsykologi

[martina.nelson@smartpsykiatri.se](mailto:martina.nelson@smartpsykiatri.se)

[www.linkedin.com/in/martinanelsonpsykolog](http://www.linkedin.com/in/martinanelsonpsykolog)

Copyright SMART Psykiatri AB

**SMART**