

AGENDA

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

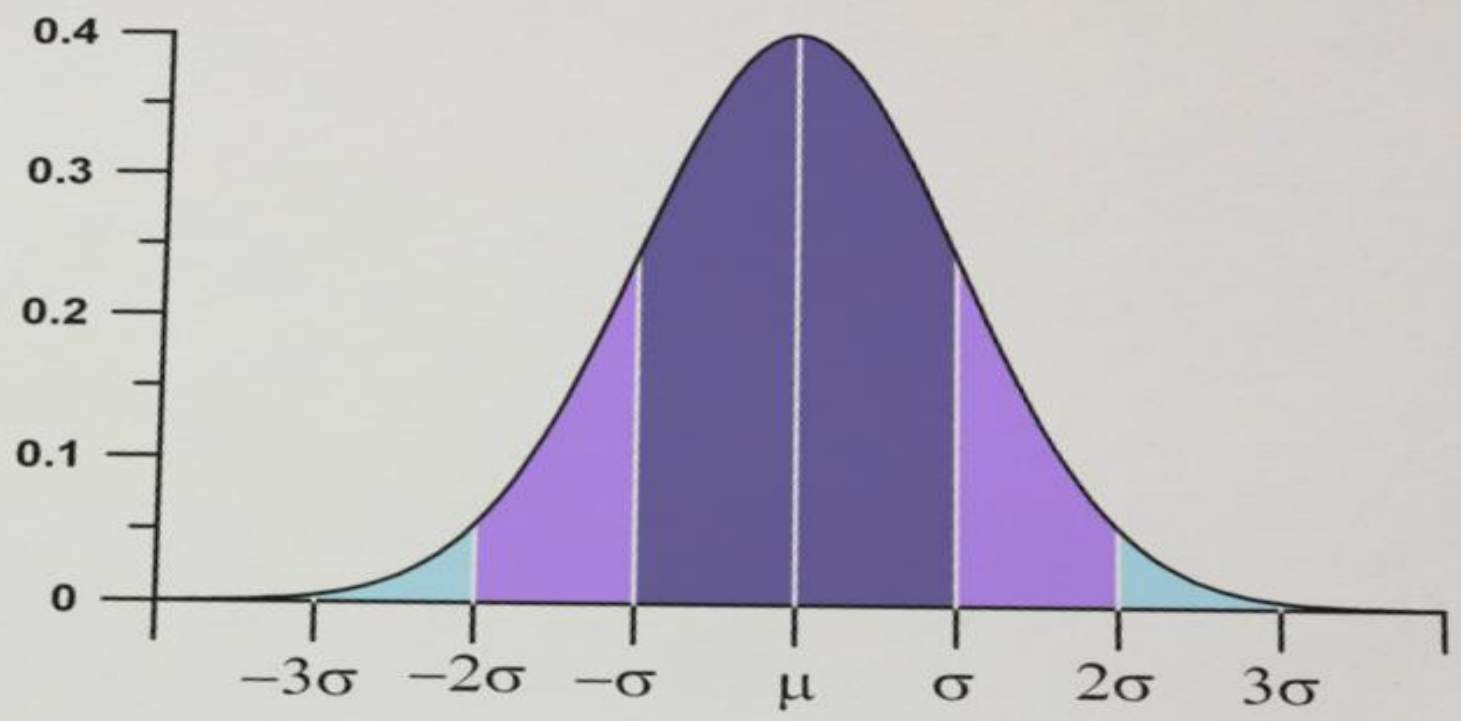


A woman with long hair is sitting on a bed, wearing white underwear. She is looking down and to the left. The background is dark and out of focus.

“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

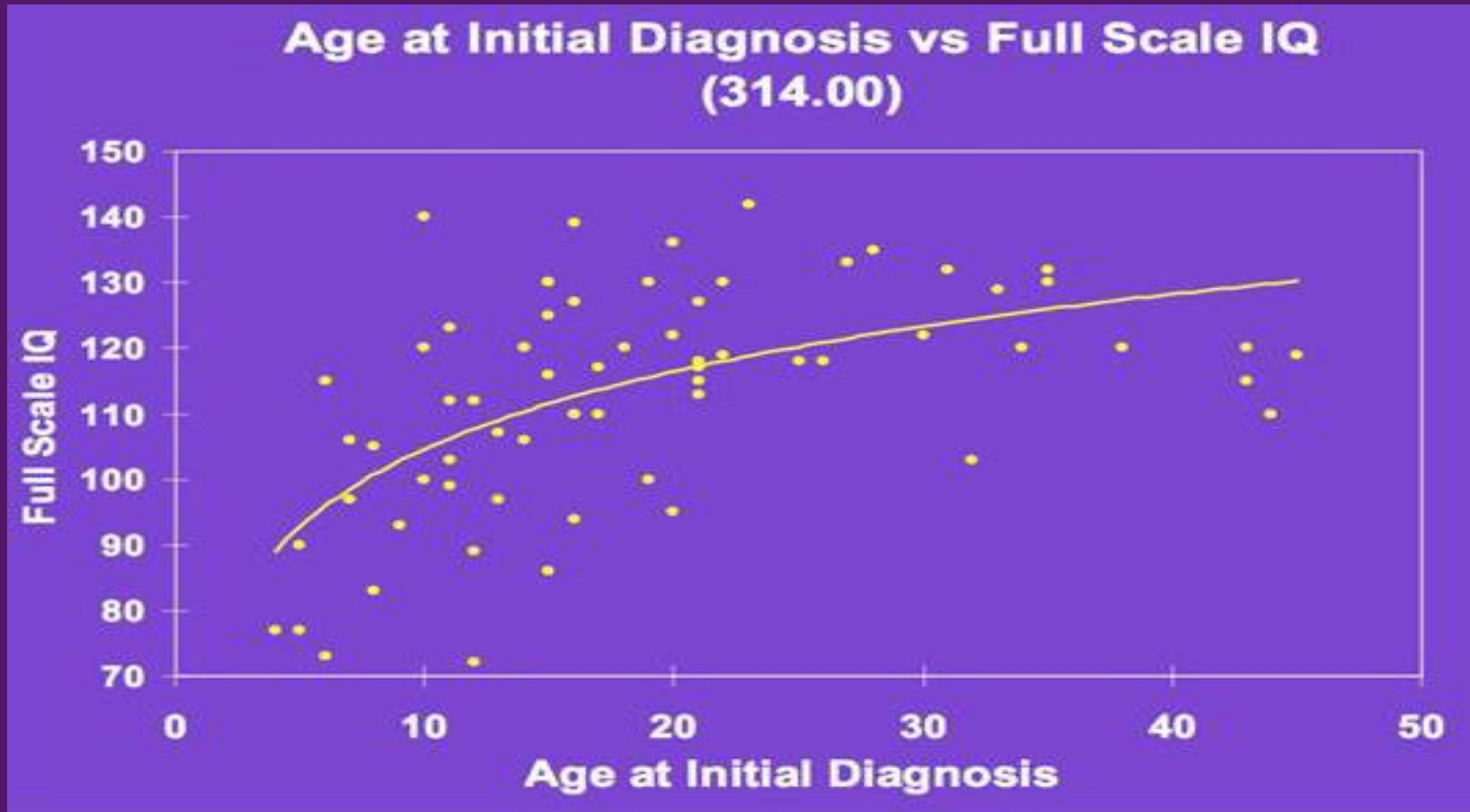




***“Jag är så korkad och dum,
jag kommer aldrig att få ihop det”***

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!

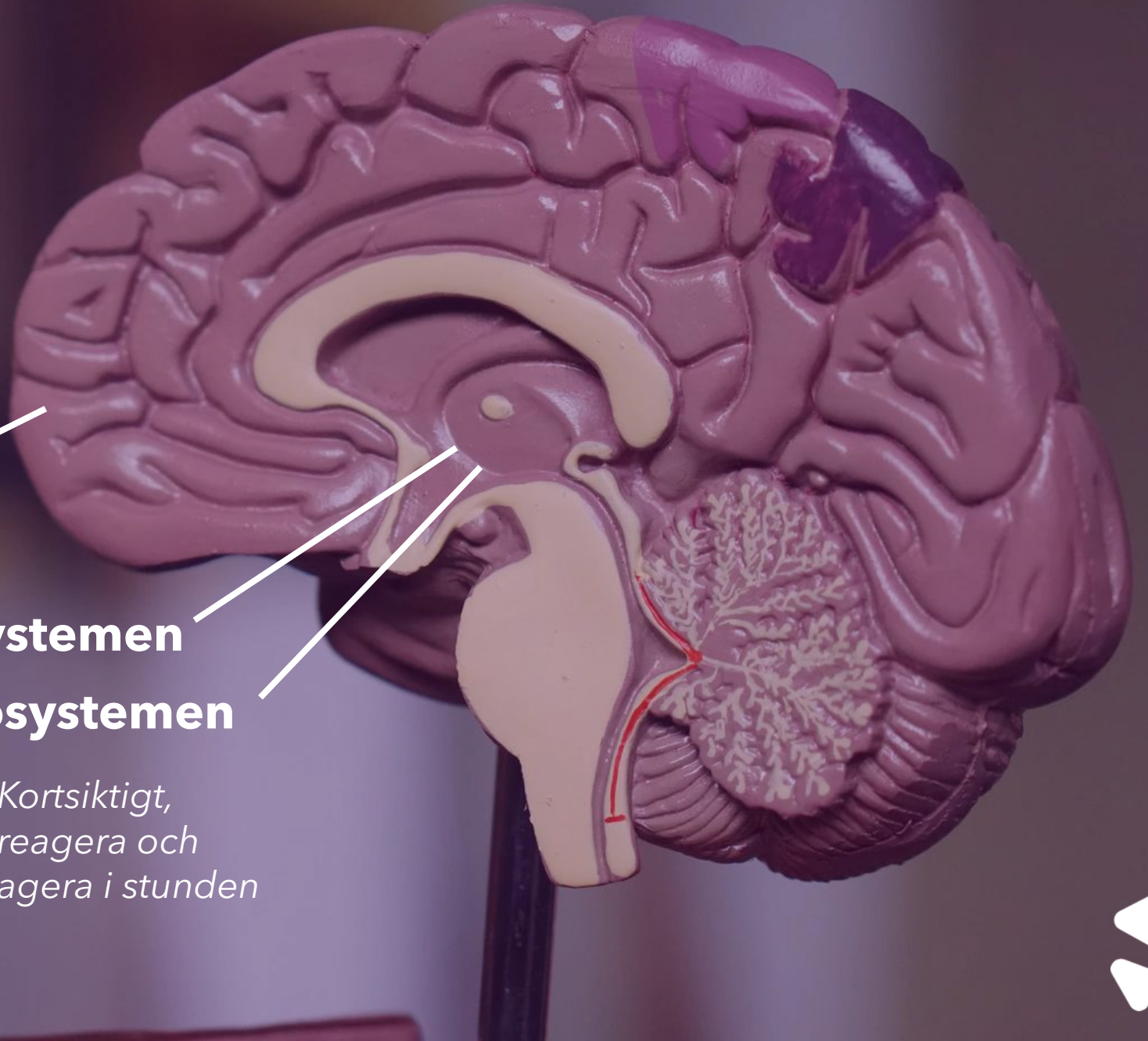
Kontroll- och regleringssystemen

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

Belöningssystemen

Känslosystemen

*Kortsiktigt,
reagera och
agera i stunden*



Hormoner och dopamin

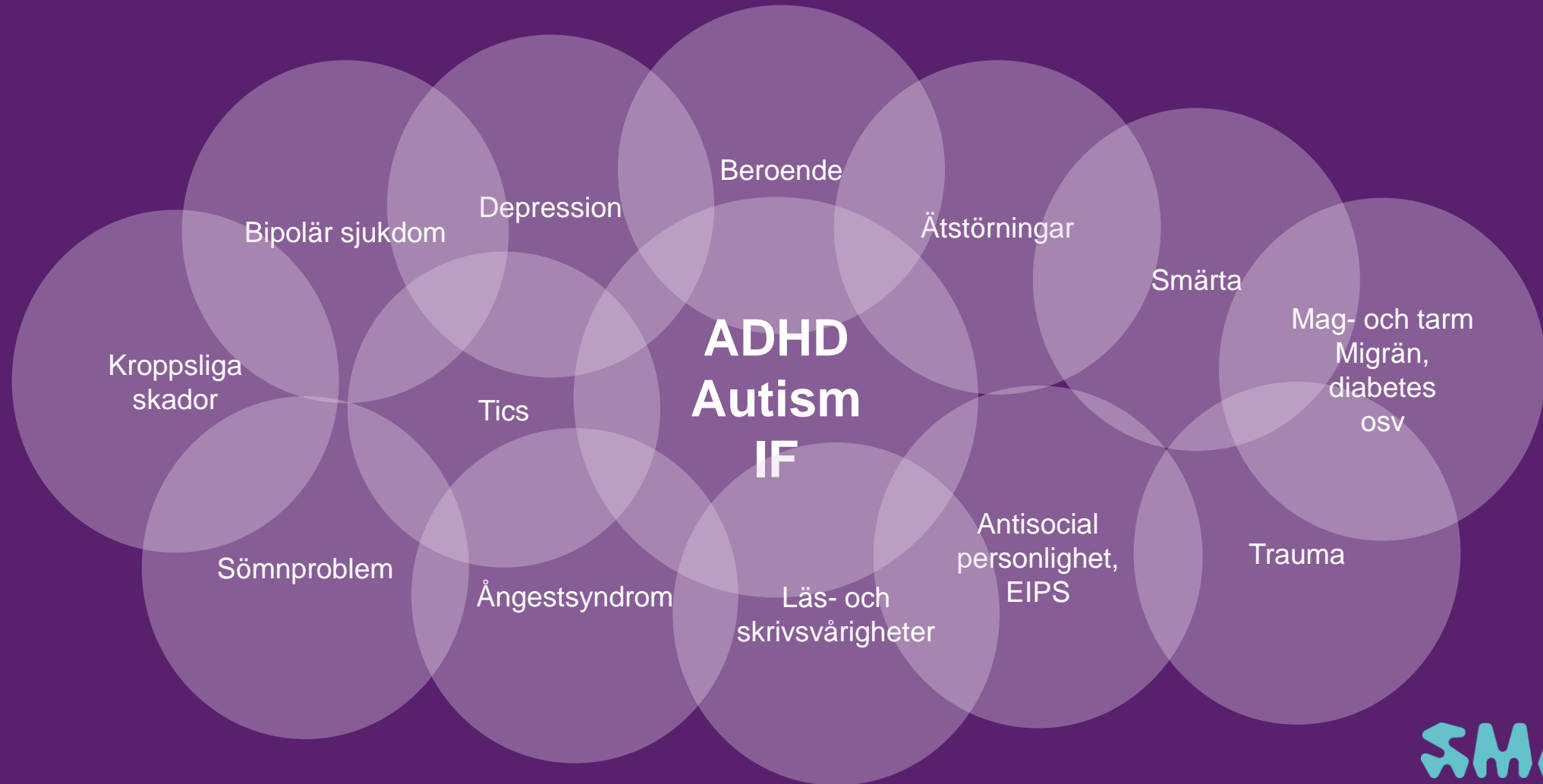
- Belöningssystemet (dopamin) är inblandat vid ADHD!
- Många beskriver att deras adhd-symtom förändras i takt med menscykeln!
- Svängningar i östrogen påverkar känsloreglering, exekutiva funktioner, kognition och fysiska symtom

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



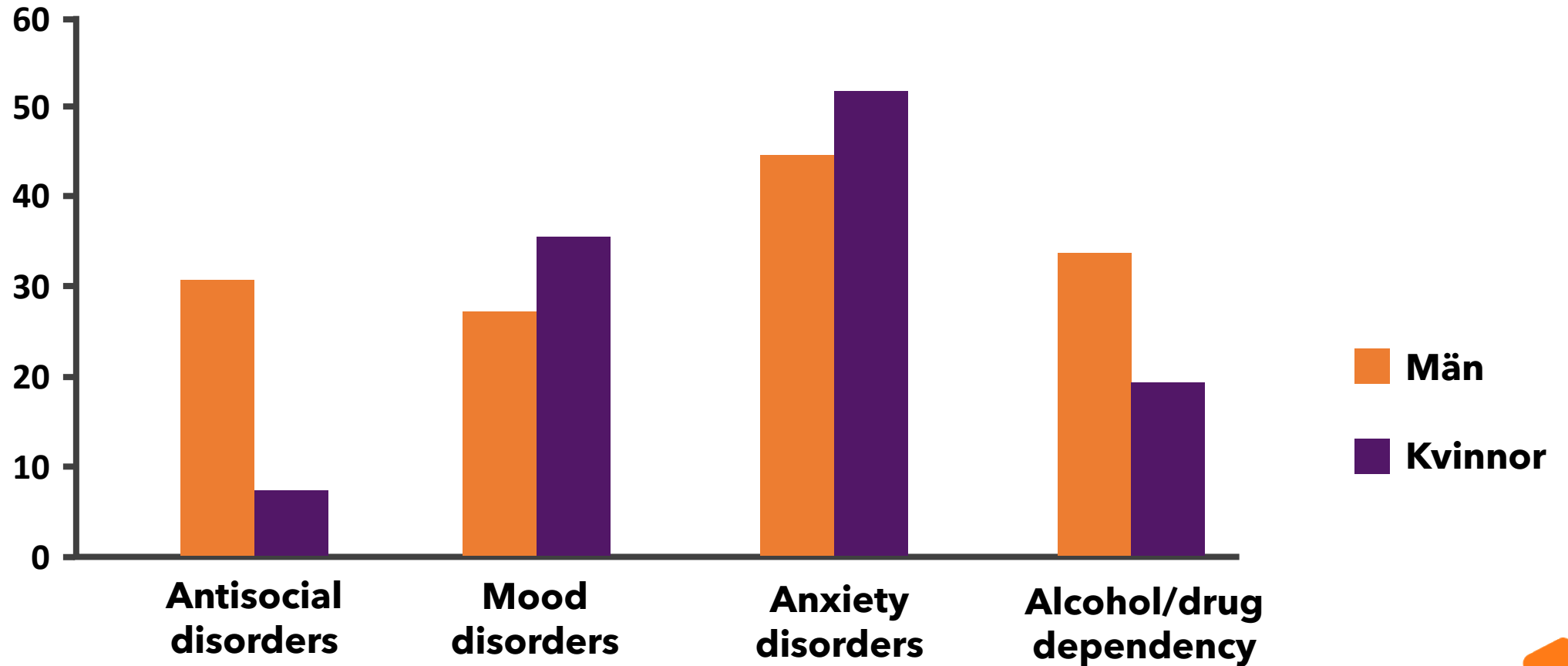
NPF och beroende

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

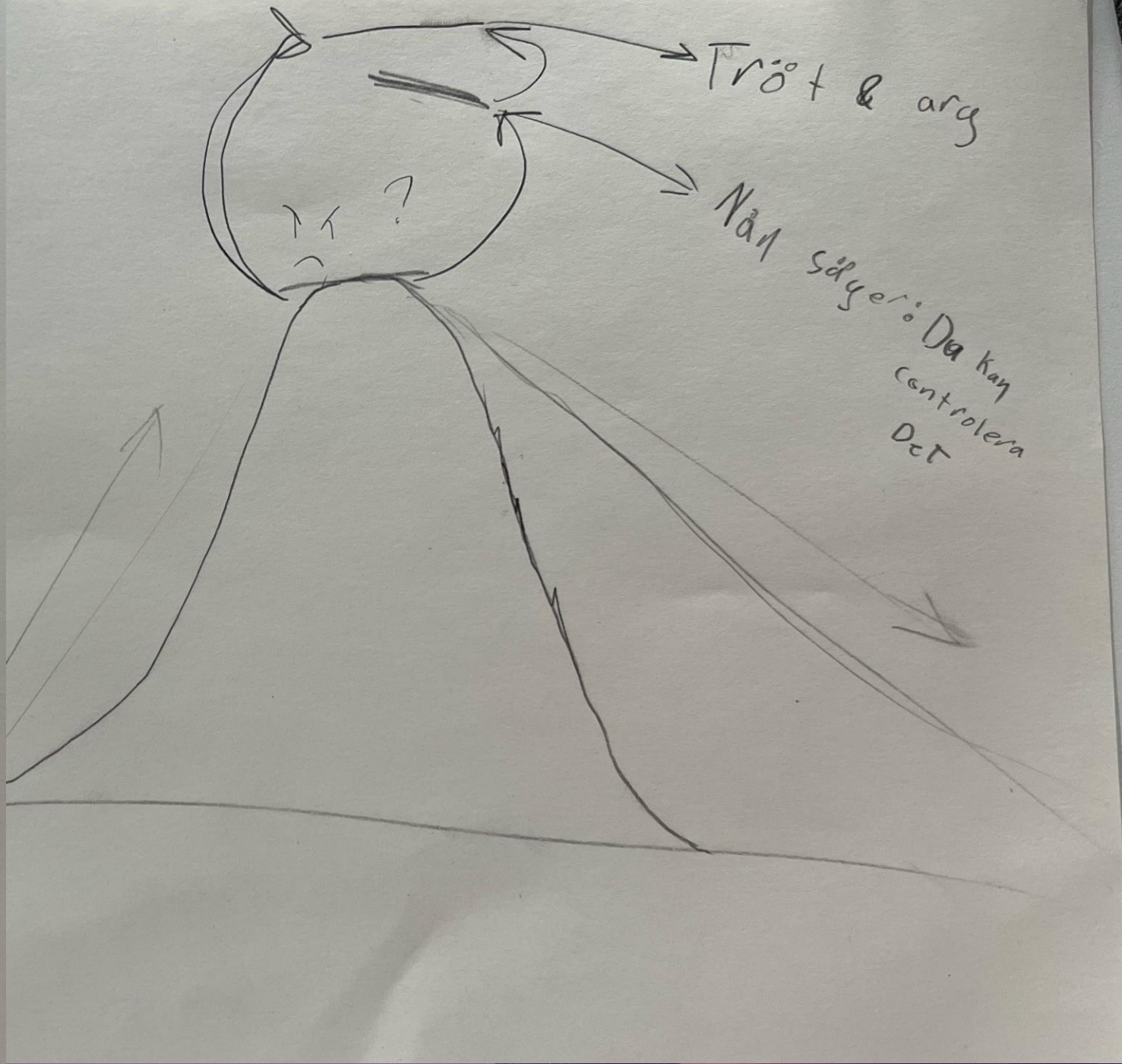
Svårt att **tänka om** = Kognitiv flexibilitet



^{Kan}
Kanslorn



Jag



UTAN KUNSKAP ÄR RISKEN STOR ATT...

... vi hittar på egna förklaringar

"Hon är inte tillräckligt motiverad"

"Hon bara ljugar 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



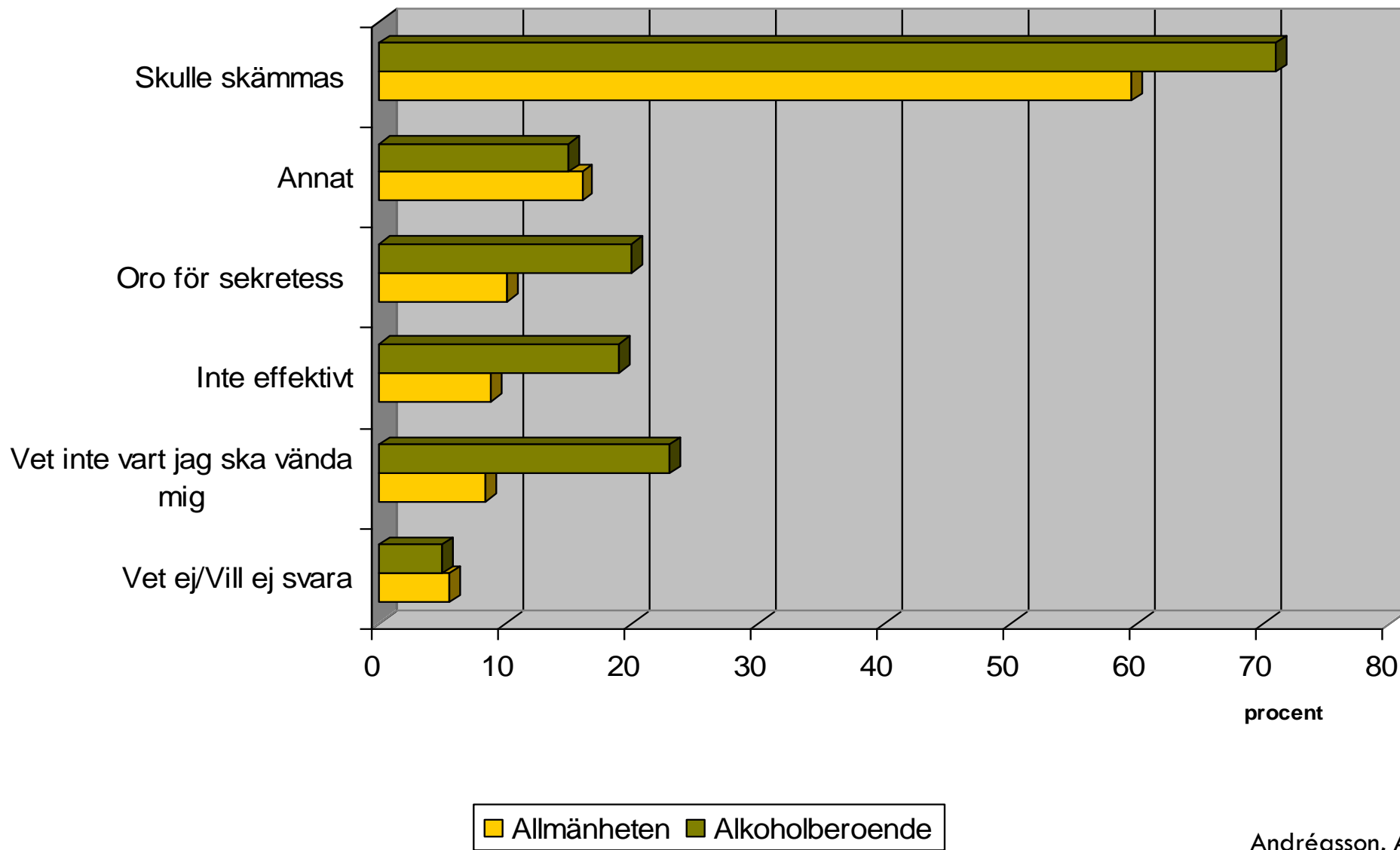
Key insights

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 pekpinningar 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!



Exekutiva funktioner

- ⊖ Svårt att komma igång
- ⊖ Svårt att färdigställa
- ⊖ Luststyrd
- ⊖ Skjuter upp saker
- ⊖ Prioritera
- ⊖ Organiserar /hålla planer

Koncentration

- ⊖ Lättdistraherad
- ⊖ Svårt att hålla fokus
- ⊖ Svårt att läsa
- ⊖ Svårt att ta upp tråden
- ⊖ Dagdrömmar
- ⊖ Tappar fokus i samtal

Aktivitet, energi & impuls kontroll

- ✓ Effektiv "doer"
- ✓ Spontan
- ✓ Idéspruta
- ✓ Rolig
- ✓ Reglera energi
- ⊖ Rastlös
- ⊖ "På högvarv"
- ⊖ Slappna av
- ⊖ Tankar/idéer

Socialt

- ✓ Social och "lätpratad"
- ✓ Många nära vänner
- ✓ Lätt att få nya vänner
- ✓ Lätt att tycka om
- ✓ Omtänksam
- ⊖ För "på"?
- ⊖ Trött av sociala intryck

Kognitiv funktion

- ✓ Lätt att lära nytt
- ✓ Långtidsminne
- ✓ Minne för detaljer
- ⊖ Korttidsminne och arbetsminne
- ⊖ Svårt med långa instruktioner
- ⊖ Svårt att sortera information

Humör & känslor

- ✓ Spontan
- ✓ Känslösam
- ✓ Humor
- ✓ Envis
- ⊖ Känslokast
- ⊖ Utbrott
- ⊖ Konflikter
- ⊖ Lättfrustrerad
- ⊖ Ger upp



Övrigt

- ✓ "Grundpositiv"
- ✓ Ödmjuk
- ✓ Uppfinningsrik
- ⊖ Dyslexi-diagnos 1995
- ⊖ "Klumpig"
- ⊖ Åtstörning UNS
- ⊖ Uppväxt
- ⊖ PMS

Sinnesintryck & förändring

- ✓ Lätt att ställa om
- ✓ Lätt att anpassa mig
- ⊖ Intryckskänslig
- ⊖ Kläder och material
- ⊖ Lättstörd



Begåvningsprofil

WAIS-V resultat klart över genomsnittet med HIK 110
95% konfidensintervall 108-119.

- Verbal förmåga (språkliga kunskaper): 117, *klart över genomsnittet*
- Logisk/perceptuell förmåga (förmåga att hitta lösningar på problem, dra slutsatser och se mönster/samband): 118, *klart över genomsnittet*
- Arbetsminne (förmåga att hålla information minnet och samtidigt lösa uppgifter): 89, *genomsnittligt*
- Snabbhet/processhastighet (förmåga att söka information och lösa uppgifter snabbt): 102, *genomsnittligt*
- General ability index (där man enbart räknar inte språklig och logisk förmåga): 116, *klart över genomsnittet*



Summering

M en social, begåvad och lojal 32-årig kvinna som genom livet har kämpat hårt med sina svängande känslor och sjunkande självkänsla.

Hon har svårt att styra sin uppmärksamhet, sina energinivåer och impulser. M sliter ut sig på arbetet och har svårt att slappna av och får lätt utbrott i hemmet. M vill få ökad självförståelse och fler verktyg för en bättre fungerande vardag.



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?

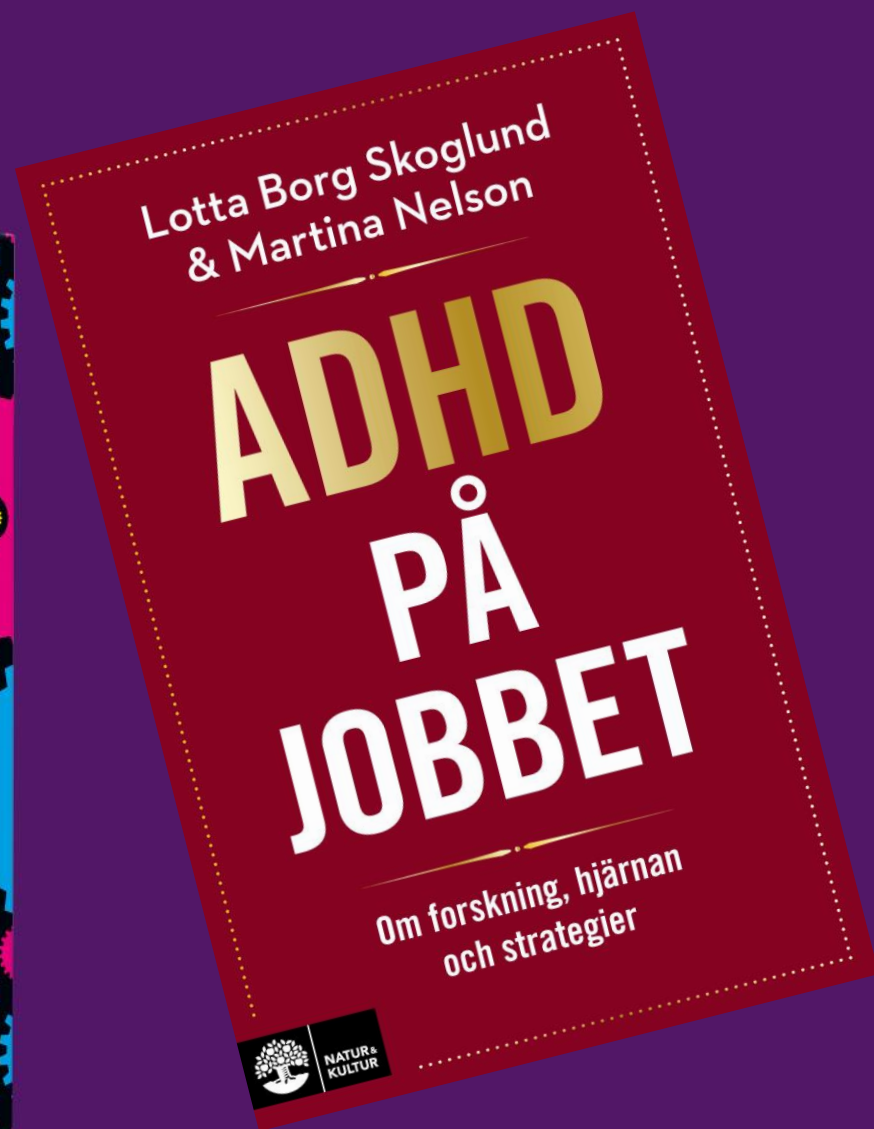
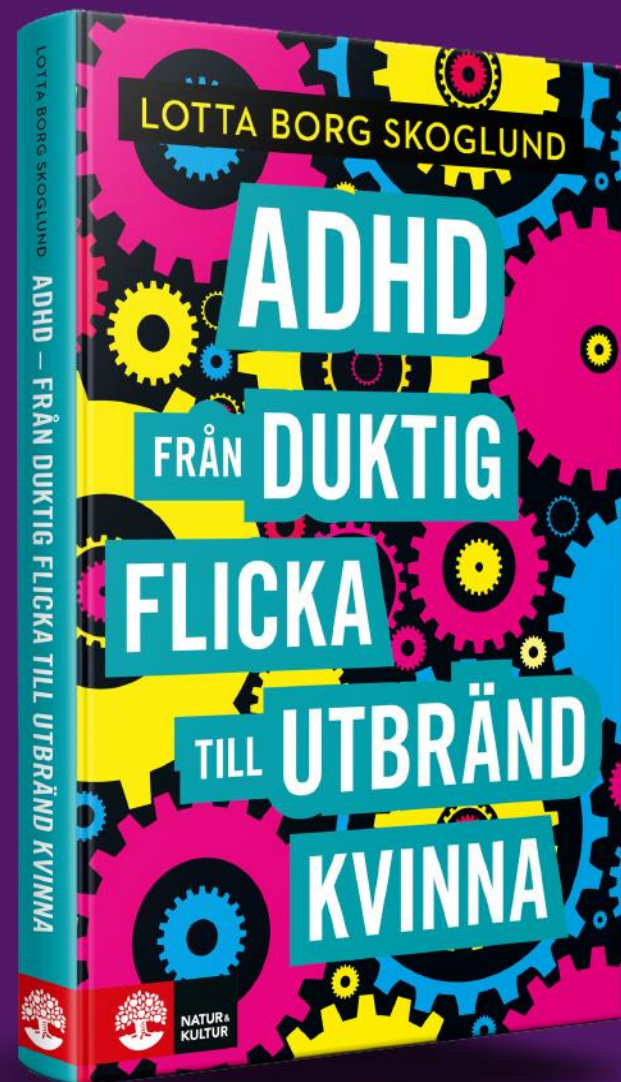


Sammanfattningsvis...

- **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

www.linkedin.com/in/martinanelsonpsykolog

Copyright SMART Psykiatri AB

SMART