



ADHD

Hos kvinnor



Inledning

”

ANNA

I november 2014 fick jag min diagnos, ADHD. Samma år på min 50-årsdag höll min far ett tal inför alla mina nära och kära. Man kan säga att det var då alla bitarna föll på plats. Det var som att höra en anamnes på en klassisk ADHD.

Jag har varit alla Astrid Lindgrens figurer från Pippi till Emil, en äkta pojkflicka. Vidare in i tonåren med ett febrilt letande efter vem jag var, kanske inte alltid på bästa sätt. Småbarnsåren med korta stunder av stabilitet och lycka för att snart därefter rasa som ett kort-hus.

Här står jag idag 53 år gammal. Jag vet vem jag är och jag är tacksam för alla prövningar, för trots vissa svårigheter så besitter jag många styrkor som tagit mig hit där jag befinner mig idag.





Syftet med denna broschyr

Det här är en kortfattad skrift som belyser ADHD ur en kvinnas perspektiv, hur hälsan och livsmönstret kan påverkas. Broschyren ger inte svar på allt och tar inte hänsyn till samtidig psykiatrisk sjuklighet som ofta uppträder tillsammans med ADHD.

På varje uppslag berättar Anna om sina tankar kring att leva med ADHD.

Texten belyser dessa områden

- Könsskillnader
- Ungdomsåren
- Relationer
- Graviditet och amning
- Småbarnsåren
- Samtidig psykiatrisk sjuklighet
- Livet efter femtio

Könsskillnader

Kvinnor med ADHD uppvisar mindre tydliga tecken på hyperaktivitet och kan därför vara svårare att identifiera. Det kan till och med vara så att de som barn upplevts som underaktiva. På senare tid har särskild forskning ägnats åt flickor och kvinnor med ADHD. Forskningen visar att risken för missbruk och kriminalitet är lägre hos kvinnor än hos män, men att kvinnor istället har en högre grad av somatisering (den psykiska obalansen ger fysiska symptom); och i många fall en hög ångestnivå. Kvinnor återfinns oftare inom psykiatri med andra diagnoser.

Menarche- menopaus

Låga halter av östrogen (kvinnligt könshormon) påverkar hjärnan så att halten av Dopamin och Serotonin (Viktiga ämnen för måendet) blir lägre. Detta kan ge ökade problem med växlande stämningsläge och svårt med vissa viktiga funktioner som t ex minne. När kvinnor, under puberteten, innan menstruation och under menopaus, går ner i östrogenhalt ökar ADHD-symtomen. Flickor med ADHD har svårare PMS-besvär. Under graviditeten mår vissa med ADHD som bäst.



Ungdomsåren. Detta ständiga sökande. Vad skulle jag göra med all denna energi och kreativitet?

Jag förlorade mig i dansen och kunde på så vis hantera en del av min överskottsenergi. Det hjälpte mig att kunna hantera vardagen.

Kan konstatera att jag då inte kunde trätta ner det till något konstruktivt, flera icke avslutade utbildningar. En mycket destruktiv relation. Jag sökte mig gärna till män som kanske inte alltid var så lämpliga. Som äldsta barnet gav jag mina föräldrar många gråa hår.

ANNA



Ungdomsåren

De kvinnor som utreds och diagnostiseras i vuxen ålder berättar ofta om svårigheter och misslyckanden de haft under skolorn. Dessa svårigheter har kanske inte uppmärksammats av omgivningen; iångsättnings- och koncentrationssvårigheter men framförallt uppmärksamhetsproblem. När det finns skyddande faktorer som hög begåvning, en stödjande familj och bra social förmåga märks ofta inte svårigheterna. Dessa blir uppenbara först när vuxenlivets krav på självständighet ökar och man ska klara såväl studier och arbetsliv som familjeliv. När dessa kvinnor väl kommer i kontakt med vården söker de ofta hjälp för depression, ångest och låg självkänsla.

- **Pojkflickorna** är väldigt aktiva och håller gärna på med en fartfylld sport. De pluggar gärna mycket i skolan men med oftast dåliga resultat. De är ofta oorganiserade
- **Dagdrömmarna** är oftast glömska, oorganiserade och ängsligt lagda. De låtsas att de hänger med i skolan vilket de inte gör och uppfattas tyvärr oftast som energilösa och lata.
- **Snackarna** är hetsiga, humoristiska ofta överkänsliga, "dramaqueens". De är till skillnad från dagdrömmaren ofta störika i skolan. De har svårt att hålla tråden pga alla associationer. I tonåren riskerar de bli "översociala" vilket kan göra att de hamnar i destruktiva relationer och även missbruk.
- **De begåvade** klarar sig ofta bra i unga år men i takt med att kraven växer i skolan så faller de igenom. De klarar inte längre av att organisera sitt skolarbete och har svårt att klara av tidsaspekten.



ANNA

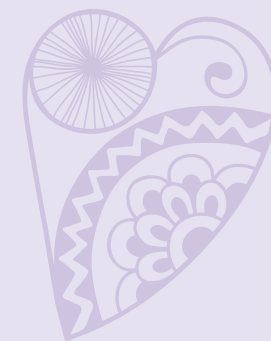
Relationer. Även om jag alltid beskrivits som en pojkflicka så har mitt utseende inte kännetecknats av detta.

En slank dansares figur och ett (vad andra sagt) mycket vackert yttre tog mig tyvärr många gånger i fel riktning. Jag sökte mig till likasinnade med många tillfälliga relationer där impulserna fick styra och resulterade i oönskade handlingar. Jag har inte bara blivit illa behandlad jag har även behandlat andra mycket illa. Jag kunde tyvärr inte reglera alla dessa starka känslor.

Det tog mig en bit in i 30-årsåldern innan jag fann min livskamrat som kunde hantera mig och ge mig den trygghet och kärlek som jag så väl behövde. Denne man gav mig också två underbara söner och blev en underbar pappa till mina två äldsta.



Relationer



Ibland kan det vara svårt att hålla relationen på en "lagom nivå". Andra kan tycka att man är för intensiv och till exempel hör av sig för ofta. För andra är bristen på bra relationer det största problemet. Det kan både vara jobbigt för självförtroendet och ta mycket energi att ständigt hamna i konflikter och missförstånd, eller känna sig ensam och utanför.

Samtidigt kan ADHD verkligen vara en styrka i relationer med andra. Att vara öppen, kreativ och spontan eller att våga gå före och prova nya saker, vilket många med ADHD framhåller som några av sina starka egenskaper, kan vara något väldigt positivt i sociala sammanhang. Man kanske är den som kommer med de nya, roliga idéerna, är den som bryter isen eller den lojala vännen som ställer upp när det behövs.

Impulsivitet – att inte hinna stanna upp – kan leda till snabba reaktioner och uttalanden som kan skapa en konflikt. Många konflikter och missförstånd kan undvikas genom att inte försöka reda ut saker och ting i stundens hetta.

Pausa konflikten

Det kan vara bra att gå undan en stund för att hinna samla sig. Om en diskussion kan undvikas just när man är som mest upprörd kan förhoppningsvis konflikten bli mer konstruktiv i jämförelse med att man kastar sig in i en diskussion i stundens hetta. För en del kan det fungera bra att berätta när man inte har energi att ta en diskussion utan be om att få prata om det senare.

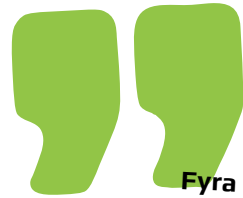


Småbarnsåren

Kvinnor som bildar familj kan uppleva många påfrestningar, men det kan också innebära att de för första gången i livet får en struktur med mat, rutiner sömn osv. Det lilla barnet är en så stark motivationsfaktor.

Det har visats sig i mindre studier att många kvinnor med ADHD har svårt med sitt föräldraskap eftersom många saknar den lyhördhet som behövs. Många låter barnet styra och har svårt med struktur och gränser. Vissa blir mer auktoritära och kan ha svårt med positiv och negativ feedback.

Det viktiga är att söka stöd i sin omgivning och om nätverket är bristfälligt så kan man söka hjälp hos vården.



Fyra pojkar i två kullar har jag begåvats med. Mina två första pojkar har olika fäder. Jag valde nästan direkt att leva ensam med mina söner och för dessa gossar vände jag ut och in på mig själv. De skulle inte lida för att jag valt bort deras pappor (av goda skäl). Jag läste färdigt en högskoleutbildning och med gem och färgpennor i alla dess färger klarade jag av att strukturera mina studier och samtidigt sörja för mina två små.

Jag har senare förstått att jag är begåvad med ett högt IQ och har därför kunnat kompensera för mina svårigheter med uppmärksamhet, närminne och i mitt fall en otrolig överskottsenergi som resulterade i att jag under denna tid endast sov korta stunder på natten.

ANNA



Ska alla kvinnor som planerar att skaffa barn sluta med sin medicin?

100 000 barn föds i Sverige varje år.

10-20% av mödrarna lever med psykisk ohälsa där olika former av depression är den vanligaste diagnosen.

Traditionen har varit att avsluta läkemedelsbehandlingar så fort en kvinna planerade att skaffa barn eller blev gravid.

Behandling med läkemedel för ADHD är en relativt ny företeelse hos vuxna kvinnor varför det inte är lika välstuderat som vid exempelvis depression.

Ska alla som planerar att skaffa barn avbryta behandlingen?

Det viktiga är att ha en öppen dialog med sin vårdgivare. Idag görs en nyttoanalys, dvs hänsyn tas till att fostret påverkas inte bara av läkemedlet utan även av moderns ohälsa vilket kan leda till ex anknytningssvårigheter.

2014 visade en dansk studie att behandling med Metylfenidat under graviditeten inte resulterade i några fosterskador vilket tidigare befarats. (Metylfenidat är den vanligaste typen av preparat vid behandling av ADHD).

Läkemedelsbehandling vid ADHD och amning är inte lika välstuderat. Det är dock viktigt att påpeka att alla ADHD-läkemedel i FASS avråder från läkemedelsbehandling vid graviditet och amning.



”
På väg in i utbrändhet. Efter många år av att alltid gå på högvarv, aldrig få den vila som kroppen behöver och ett sjukt barn, så sa kroppen ifrån.

Det började med att jag inte kunde hålla mig vaken på jobbet och jag glömde viktiga arbetsuppgifter. Jag klarade inte av att ta hand om mina små barn. De stora pojkarna fick klara sig själva. Jag började använda alkohol för att kunna sova.

På sikt ledde detta till en utmattningsdepression och ett långt vakuum där varken jag, min familj, vänner eller sjukvården trodde att jag skulle kunna komma tillbaka. Men det gjorde jag...

ANNA

Samtidig psykiatrisk sjuklighet



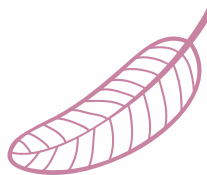
Vuxna med ADHD behöver utveckla och använda sig av kompenserande strategier för att bemästra och hantera sin funktionsnedsättning. Men det är vanligt att man med stigande ålder inte orkar upprätthålla de strategier man tidigare använt sig av. Det här kan förklaras av att i vuxenlivet tillkommer fler områden att bemästra som arbete, barn, familjeliv osv. Konsekvensen blir att andra symtom visar sig, såsom fysiska smärtor, depression och ångest. Det är inte ovanligt att man tidigare upplevt ett flertal misslyckanden i sitt liv, till exempel mobbning, svårigheter i skolan etc - något som kan leda till en negativ självbild.

Det är väl känt att vuxna personer med ADHD har en högre risk att utveckla missbruk. Det är även vanligare att personer med ADHD blir storrökare eller storkonsumenter av kaffe eller Coca Cola. Sömnstörningar är vanliga liksom en förskjuten dygnsrytm. Bland dem som får diagnosen bipolärt syndrom tidigt i livet, är personer med ADHD överrepresenterade. Bipolärt syndrom 2 (återkommande depressioner och enkla överaktiva perioder) är en sjukdom, som ofta upptäcks i samband med neuropsykiatrisk utredning. Överlappning med andra neuropsykiatriska diagnoser är mycket vanligt.



Livet efter 50. Jag har nu behandlats för min ADHD i ett par års tid och medicinen har hjälpt mig mycket. Den har dock inte löst mitt livsmönster. Jag har fått ett facit på varför saker och ting blivit som de blivit och varför mina reaktioner på saker och ting blivit så starka.

ANNA



Livet efter 50

Det finns ingenting som tyder på att förekomsten av ADHD ökat genom åren. Det är snarare så att våra liv i dagens samhälle kräver mer av oss.

Idag finns det mycket lite skrivet om ADHD hos äldre. Det börjar dock uppmärksammas att det finns människor som gått ett helt liv och klarat sig hjälpligt men kanske aldrig nått sin fulla potential. Förr så hade vi en skola som var mer anpassad för människor med ADHD. Man hade katedrala föreläsningar och en fast struktur. Idag är strukturen i klassrummen inte lika strikt och barn ska själva hitta sin kunskap vilket är en oerhörd utmaning för dem som har ADHD. Tidigare generationer hade skoluppgifter/arbeten som inte hade samma krav på förmågan att ha "många bollar i luften". Idag

krävs mer och mer för att anses vara en god elev/arbetstagare. Tillfälliga anställningar är mer vanligt idag och kräver omställningar vilket också kan vara svårt med ADHD.

Svensk forskning visar att det är inte bara den psykiska hälsan som är sämre hos äldre med odiagnostiserad ADHD utan även den fysiska. Typ 2-diabetes och hjärtsjukdomar är vanligare i denna grupp än bland andra jämnåriga. Detta orsakar ett stort lidande och dessa individer kommer att behöva söka vård många gånger innan deras grundsymptom uppmärksammas.





Referenser

Attention.se (2017)

Taina Lehtonen(2013) avhandling **ADHD in Old Age: Self-rated Symptoms and Clinical Information from a Population-Based Swedish Sample Aged 65 and older**

Kathleen Nadeau Ellen B Littman Patricia O Quinn (2002) Flickor med AD/HD

Kathlee Nadeau (2017) ADDvance.com





EVOLAN.

Denna text är framtagen av Evolan Pharma AB
och granskad av barn- och vuxenpsykiater
Helen Sonesson

Evolan Pharma AB, Svärdvägen 19, Box 120, 182 12 Danderyd, Tel 08-544 960 30 www.evolan.se

