

Karoliina Tapaninen

AMMATILLISTA JA KOULUTUKSELLISTA MATERIAALIA ADHD:STA

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosiaalialan koulutus

2023



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Sosionomi (AMK)
Tekijä/Tekijät	Karoliina Tapaninen
Työn nimi	Ammatillista ja koulutuksellista materiaalia ADHD:sta
Toimeksiantaja	Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu
Vuosi	2022
Sivut	34 sivua, liitteitä 29 sivua
Työn ohjaaja(t)	Tuomo Paakkonen

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena on kerätä ja koota ajankohtaista tietoa ADHD:sta. Työn tavoitteena on kertoa laajasti ADHD:sta ja sen vaikutuksista sosiaalialan ammattilaisen näkökulmasta, jotta ammattilainen voisi hyötyä työskennellessään tällaisen neuropsykiatrisen häiriön omaavan asiakkaan kanssa. Opinnäytetyön pohjalta on laadittu myös kattava PowerPoint-esitys, jota voidaan hyödyntää ammatillisiin ja koulutuksellisiin tarpeisiin. PowerPoint-esityksen tarkoituksena on tuoda uusia asioita esille opetukseen liittyen. Opinnäytetyön tuotoksen PowerPoint-esityksen tarkoituksena on myös opettaa ihmisille tietoa ADHD:sta ja sen tuomista haasteista. Opinnäytetyö on ajankohtainen ADHD-diagnosointien yleistyessä ja tiedon lisäämisessä myös viiteryhmän ulkopuolelle. Opinnäytetyön tärkeänä tavoitteena on myös luoda hyödyllinen pohja, jota toimeksiantaja voi käyttää.

Opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisena tutkimuksena. Tässä opinnäytetyössä ja PowerPoint-esityksessä tutkimusaineistona on käytetty kirjoja, artikkeleita ja dokumentteja. Tietoa on haettu ADHD:n perusasioista sekä täsmentäen hakua ikäryhmittäin. Ryhminä toimivat lapset, nuoret ja aikuiset.

Opinnäytetyön pohjalta on syntynyt kattava PowerPoint-esitys, joka keskittyy pääsääntöisesti ADHD:n käsittelyyn eri näkökulmista. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, joka voi hyödyntää PowerPoint-esitystä opetusmateriaalina opintojaksoillaan.

Asiasanat: ADHD, lapsuus, nuoruus, aikuisuus

Degree title	Bachelor of Social Services
Author (authors)	Karoliina Tapaninen
Thesis title	Professional and educational material about ADHD
Commissioned by	South-Eastern Finland University of Applied Sciences
Time	202
Pages	34 pages, 29 pages of appendices
Supervisor	Tuomo Paakkonen

ABSTRACT

The purpose of the thesis is to collect and compile current information about ADHD. The goal of the work is to tell extensively about ADHD and its effects from the perspective of a social worker, so that the professional could benefit when working with a client with mentioned neuropsychiatric disorder. A comprehensive PowerPoint presentation has also been prepared based on the thesis, which can be used for professional and educational needs. The purpose of the PowerPoint presentation is to bring out new issues related to teaching. The purpose of the PowerPoint presentation of the thesis output is also to teach people information about ADHD and the challenges it brings. The thesis is relevant as ADHD diagnoses become more common and more information could be added outside the reference group. An important goal of the thesis is also to create a useful basis that the client can use.

The thesis is implemented as functional research. Books, articles and documents have been used as research material in this thesis and PowerPoint presentation. Information has been sought on the basics of ADHD and specifying the search by age groups. The groups are children, young people and adults.

Based on the thesis, a comprehensive PowerPoint presentation has been created, which mainly focuses on the treatment of ADHD from different perspectives. The thesis is commissioned by the South-Eastern Finland University of Applied Sciences, which can use the PowerPoint presentation as teaching material in its courses.

Keywords: ADHD, childhood, youth, adulthood

SISÄLLYS

1JOHDANTO	5
2ADHD.....	6
2.1ADHD:n diagnosointi	8
2.2ADHD:n hoito ja lääkitys.....	10
2.3ADHD ja liitännäisoireet	13
3ADHD LAPSELLA.....	14
3.1Varhaiskasvatus	15
3.2Peruskoulu	16
3.3Ryhmätyöskentely	17
4ADHD NUORELLA	19
4.1Koulussa ilmeneviä haasteita	20
4.2Toisen asteen opinnot ja muut vaihtoehdot.....	21
4.3ADHD:n omaavan nuoren omat haasteet.....	23
5ADHD AIKUISELLA	24
5.1Arjen haasteet ADHD:n kanssa.....	25
5.2Sosiaalisten suhteiden haasteet.....	26
5.3ADHD-oireinen työelämässä	29
5.4ADHD:n vaikutus syrjäytymiseen	31
5.5ADHD ja päihteet.....	32
6MITEN ADHD:N OMAAVAA HENKILÖÄ VOIDAAN AUTTAA	33
7OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TOTEUTUS	35
7.1Toiminnallinen opinnäytetyö	36
7.2Ideointi, suunnittelu ja toteutus	37
8POHDINTA	38
LÄHTEET.....	39
LIITTEET	
Liite 1. PowerPoint-esitys	
TAULUKKOLUETTELO	

1 JOHDANTO

ADHD on yksi yleisempiä neuropsykiatrisia häiriöitä. ADHD on aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö, jonka nimi tulee englannin kielen sanoista attention deficit hyperactivity disorder. (Parikka ym. 2020.) ADHD diagnosoidaan oireiden mukaan yleensä jo lapsuudessa, ja diagnoosi on olemassa läpi lapsuuden aikuisuuteen. Vaikka ADHD kulkee mukana koko elämän ajan, se ei estä elämistä. Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaavilla lapsilla voi olla haasteita keskittyä muihin ihmisiin ja hallita omaa käyttäytymistään, mutta kyseisen häiriön omaavilla voi olla myös liian yliaktiivista toimintaa (What is ADHD s.a.).

ADHD:n esiintyvyys on paljon yleisempää pojilla kuin tytöillä. Tyttöjen oireet voivat jäädä myös helposti huomaamattomaksi, koska tytöillä ei aina esiinny yliaktiivisuutta. Tämä tarkoittaa, että tytöillä on todennäköisemmin jokin muu neuropsykiatrisen häiriö, kuten ADD (Parikka ym. 2020). Myös ADHD:n omaavan lapsen vanhempien arki voi olla hyvinkin haastavaa. Vanhemman voi olla hyvin haastavaa saada lapsi nukkumaan yöllä, valmistautumaan ajoissa kouluun, mukaan ruokaostoksille ja erilaisiin tilaisuuksiin, kuten syntymäpäiväjuhliin. (Overview s.a.) Näiden haasteiden ilmetessä on hyvä muistaa, että lapsi ei tahallaan halua tehdä vanhempien arjesta haastavampaa, vaan erityistä huomiota vaativa käyttäytyminen johtuu häiriön aiheuttamista oireista.

Tässä opinnäytetyössä tullaan käsittelemään ADHD:ta. Kyseinen neuropsykiatrisen häiriö on yleistynyt ja tullut tutummaksi yhteiskunnassa. Opinnäytetyön tarkoituksena on kerätä kattavasti tietoa ADHD:sta ja miten se ilmenee lapsella, nuorella ja aikuisella. Tarkoituksena on luoda kyseisestä neuropsykiatrisesta häiriöstä päivitettyä tietoa ihmisten tietoisuuteen. ADHD on kuitenkin vielä jollain tasolla ihmisille vieras käsite. Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen sen yleistyvyyden takia. Opinnäytetyön tuotosta voi hyödyntää oppimateriaalina sekä ammattikorkeakouluissa ja neuropsykiatrisissa koulutuksissa.

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu toimii neljällä kampuksella, jotka sijaitsevat Kouvolassa, Mikkelissä, Kotkassa ja Savonlinnassa. Tämä opinnäytetyö tehdään Kotkan kampuksella Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoululle (Xamk), joka toimii opinnäytetyön toimeksiantajana. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun toiminta on käynnistynyt

vuonna 2017. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakouluissa voi opiskella yli 40 eri ammattikorkeakoulututkintoa ja yli 30 ylempää ammattikorkeakoulututkintoa (Xamk s.a.). Kaakkois-Suomen ammattikorkeakouluissa voi opiskella sosionomiksi Kotkassa ja Mikkelissä. Opinnäytetyö on tehty erityiskasvatuksen opintojaksolle, joka on osana sosionomikoulutusta. Opintojakson laajuus on 5 opintopistettä, ja sen sisältöön kuuluu yhtenä osiona neuropsykiatriset häiriöt. Opintojakson tarkoituksena on tuoda esille neuropsykiatriset häiriöt sosiaalialan ammattilaisten työn näkökulmasta (Opintosuunnitelma s.a.). Tarkoituksena on tehdä Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoululle opettamiseen käytettävää materiaalia, jota opettajat voivat hyödyntää opetuksessaan puhuttaessa etenkin ADHD:sta ja josta on hyötyä sosiaalialan ammattilaisten työskennellessä tällaisen neuropsykiatrisen häiriön omaavan asiakkaan kanssa.

2 ADHD

ADHD:n oireita ovat tarkkaamattomuus, ylivilkkaus ja impulsiivisuus. Tämän kaltaiset oireet vaikuttavat väistämättä elämään, mutta se ei tarkoita, etteikö oireita voisi lieventää erilaisilla hoidoilla. ADHD:n saamiseen on olemassa erilaisia syitä ja riskitekijöitä. Näitä tekijöitä ovat esimerkiksi aivovamma, alkoholin tai tupakan käyttö ja altistuminen ympäristöriskeille raskauden aikana tai nuorena ja alhainen syntymäpaino (What is ADHD). ADHD oireet painottuvat yleensä kolmeen ydinoireeseen: tarkkaamattomuuteen, ylivilkkauteen ja impulsiivisuuteen. Kyseistä neuropsykiatrista häiriötä tutkiessa on löytynyt kolme erilaista esiintymismuotoa. Ensimmäinen muoto on yhdistemuoto, jossa esiintyy tarkkaamattomuutta, ylivilkkautta ja impulsiivisuutta. Toisena muotona toimii tarkkaamattomuus. Kolmantena muotona toimii yliaktiivisuus-impulsiivisuus (Tarnanen 2019). Kaikissa muodoissa ilmenee yksi tai useampia ADHD:n perusoireista. Oireiden tunteminen ja oikeanlainen apu kyseisen neuropsykiatrisen häiriön hoitoon auttavat kyseistä henkilöä pärjäämään elämän haasteiden kanssa. ADHD:ta on syytä alkaa epäillä lapsella tai nuorella, kun käyttäytymisessä ja koulunkäynnissä ilmenee ongelmia. Aikuisella kyseisen neuropsykiatrisen häiriön oireet voi huomioida aikuinen itse, lähipiiri, työpaikka tai työterveydenhuolto esim. käytöksen muuttuessa. (Tarnanen 2019.) Kyseistä häiriötä on alettu tutkimaan enemmän. Jos lapsi alkaa oireilemaan koulussa ja vaikutusta on myös kotona, olisi hyvä selvittää käyttäytymisen taustatekijät. ADHD:n omaavilla

henkilöillä voi ilmetä yhtäläisiä oireita, mutta jokainen kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaava on kuitenkin yksilö.

ADHD:n kanssa voi ilmetä myös muita erityisvaikeuksia oppimisen, kielellisen kehityksen ja motoriikan suhteen. Kaikki edellä mainitut ovat tärkeitä asioita, ja jos niissä ilmenee ongelmia, on hyvä ratkoa, mistä ongelmat johtuvat. Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaavalla voi ilmetä toiminnansäätelyssä ja aistitoiminnassa erilaisia ongelmia. Lapsella voi olla esimerkiksi aistiherkkyyttä kuulon suhteen, jolloin äänet kuuluvat herkemmin kuin muilla ihmisillä. Lapsi voi myös kärsiä nukahtamisvaikeuksista ja yöheräilyistä. Nämä taas vaikuttavat negatiivisesti aamuhämmästyseen ja päivällä hereillä olemiseen. Päivän aikana saattaa myös ilmetä väsymystä. Tällaiset oireet reagoivat vahvasti ADHD:n oireiden kanssa. (Parikka ym. 2020.) Liian vähän nukutut yöunet vaikuttavat ADHD:n omaavaan negatiivisesti, esimerkiksi kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaavan voi olla hyvin haastavaa keskittyä opetukseen. Kun unen lepotaso on jäänyt vähäiseksi, ilmenee usein ADHD:n omaavalla enemmän levottomuutta. Levottomuus häiritsee taas keskittymistä arjen askareisiin. ADHD:n omaavalla lapsella voi myös olla heikot sosiaaliset taidot. Sosiaalisten vuorovaikutustaitojen heikkous voi esiintyä ADHD:n omaavista noin 40 prosentilla. (Parikka ym. 2020.) Heikkojen sosiaalisten taitojen takia jo ADHD:n omaava lapsi voi kokea syrjintää, koska tämä leikkii mieluummin yksin.

ADHD:n omaavan koulumenestys ei kerro aina totuutta kyseisestä henkilöstä. Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaava henkilö ei ole muihin verrattuna yhtään huonompi, koska kyseistä neuropsykiatrista häiriötä ei liitetä älykkyyteen. ADHD johtuu neuropsykiatrisista ominaisuuksista, joita ovat aivojen välittäjäaineiden poikkeava toiminta. (Durchman 2021.) ADHD:n piirteet, kuten jatkuva kiemurtelu paikoillaan istuessa tai tarve puhua, voivat muista tuntua epäkohteliaalta, vaikka kyseinen henkilö ei sitä tarkoittaisi. ADHD ilmenee usein jo varhaisessa lapsuudessa (Puustjärvi 2016). ADHD:n esiintyvyys 6–18-vuoden ikäisillä prosentuaalisesti on noin 3,6–7,2 % ja aikuisilla noin 2,5–3,4 % (Tarnanen ym. 2019). Nykyään ADHD:ta on alettu tutkimaan enemmän ja tarkemmin. Kuitenkin kyseistä häiriötä tutkiessa tulee katsoa, etteivät oireet johdu muista liitännäishäiriöistä. ADHD on helpompi todeta lapsille, koska lapsilla on harvemmin nuorella iällä mielenterveysongelmia, jotka voisivat vahvistaa kyseisen neuropsykiatrisen häiriön oireita.

ADHD:n oireet ilmenevät usein jo lapsuudessa, ja ne jatkuvat aikuisuuteen asti. Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön oireet ilmenevät eri tavalla eri ikäisillä ja eri kehitysvaiheilla olevilla henkilöillä. (Parikka ym. 2020.) Perinnöllisillä tekijöillä on suuri vaikutus kyseisen neuropsykiatrisen häiriön periytymiseen. Periytyvyydellä vanhemmalta lapselle on noin 60–90 % todennäköisyys. Korkea stressitaso äidillä voi vaikuttaa lapsen mahdollisuuteen saada kyseinen neuropsykiatrinen häiriö. (Parikka ym. 2020.)

Usein ADHD ilmenee yksilöllisesti ja vaikuttavampana tekijänä yksilölliseen muovautumiseen on ympäristö. (Durchman 2021.) Ympäristötekijät vaikuttavat lapsen kasvattamiseen, esimerkiksi miten lapsi käyttäytyy muita ihmisiä kohtaan. Näin myös ympäristötekijät vaikuttavat ADHD:n omaavan lapsen oireisiin. Erilaisia oireita ovat impulsiivisuus, tarkkaamattomuus, keskittymisvaikeudet, lyhytjänteisyys, levottomuus ja kärsimättömyys. Joillain voi ilmetä myös aistiyliherkkyyttä ja oppimisvaikeuksia. (Durchman 2021.) Pieneltä vauvalta voidaan huomata erilaisia oireita esimerkiksi ärtyisyyttä ja nukkumisvaikeuksia. Lapsen kehittyessä myös motoriset taidot kehittyvät, kuten käveleminen ja puhuminen. Neuropsykiatrisen häiriön omaavalla lapsella motoristen taitojen kehitys voi olla hitaampaa kuin muilla ikätovereilla. (Puustjärvi 2016.)

2.1 ADHD:n diagnosointi

Kyseistä neuropsykiatrista häiriötä aletaan tutkia, jos ADHD:n oireita ilmenee ja ne vaikuttavat häiritsevästi elämään. Kyseistä neuropsykiatrista häiriötä tutkitaan erilaisin keinoin. Keinoina ovat tiedon kerääminen koulutodistuksista, neuvola- ja kouluterveydenhuollosta ja läheisten haastatteluista. Tarvittaessa diagnosoidessa voidaan käyttää psykologin tai neuropsykologin tutkimuksia. (Huttunen & Socada 2019.) ADHD:n tutkimiseen käytetään Suomessa International Classification of Diseases -10 tautiluokitustaulukkoa, lyhenne ICD-10. ICD-10 diagnoosikriteereitä ovat, että ADHD:n omaavalla henkilöllä tulee taulukosta olla kuusi yhdeksästä tarkkaamattomuuden oireista, kolme viidestä yliaktiivisuuden oireista ja kolme neljästä impulsiivisuuden oireista. (Moilanen 2012a, 38–39.) Tarkkaamattomuuden oireita voivat olla kuuntelemisen ja ohjeiden noudattamisen haastavuus ja ylivilkkauksen oireita voivat olla levottomuus istua paikallaan ja halu liikkua jatkuvasti. Impulsiivisuuden oireita voivat olla etuileminen jonossa tai vastaaminen ennen puheenvuoron saantia. Taulukko 1 ICD-10 oireista löytyy taulukkoluetelosta. ICD-10 taulukkoluetelosta löytyy tarkemmin tarkkaamattomuuden,

yliviikkauksen ja impulsiivisuuden oireita. ADHD:n omaavan oireiden tulee olla sellaisia, että ne häiritsevät ja vaikuttavat lapsen kasvuun, kehitykseen ja oppimiseen voimakkaasti negatiivisesti (Moilanen 2012a, 38–39). ADHD diagnosoidaan oirekriteerien perusteella, jotka on sovittu kansainvälisesti. ICD-10 tautiluokituksen lisäksi lääkärit käyttävät myös DSM-tautiluokitusta. DSM tulee lyhenteestä Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. (Virta ja Salakari 2016.)

ADHD:n omaavaa lasta tai nuorta tutkiessa on hyvä sulkea muut liitännäishäiriöt pois. Aikuisen tutkiminen onkin haastavampaa. Aikuisella voi hyvin ilmetä esim. masentuneisuutta, mikä vahvistaa ADHD:n oireita voimakkaasti. Erilaisten liitännäishäiriöiden oireet voivat johtua mielialan vaihtelusta, päihteiden tai erilaisten lääkkeiden käytöstä. Tämän takia on tärkeää selvittää mistä oireet johtuvat. Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön tutkimisessa on hyvä muistaa kriteerien tarkka tulkinta, kuten oireiden pitkäkestoisuus ja niiden mahdollinen alkaminen lapsuudessa. On hyvä tarkastella, esiintyvätkö oireet myös erilaisissa tilanteissa kuten kotona, päiväkodissa, koulussa ja työpaikalla. Kyseinen neuropsykiatrisen häiriö vaikuttaa myös haittaavasti kyseisen henkilön toimintakykyyn. Aikuisten ADHD:tä tutkiessa usein tutkitaan myös taustaa lapsuusajoilta asti. Tästä voidaan saada selville, onko aikuisella esiintynyt alakoulussa kyseisen neuropsykiatrisen häiriön piirteitä. (Tarnanen 2019.)

Kyseistä neuropsykiatrista häiriötä tutkitaan aikuiselta usein haastattelemalla aikuista, mutta kyseinen aikuinen voi täyttää myös erilaisia kyselylomakkeita. Joskus myös kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaavan henkilön lähiomaisia saatetaan haastatella. Näillä metodeilla koitetaan selvittää ADHD:n vaikutusta tähänhetkiseen elämään. Kyseinen neuropsykiatrisen häiriö ei ilmaannu yhtäkkiä, vaan haastattelun ja erilaisten kyselylomakkeiden täytöllä koitetaan selvittää lapsuudessa esiintyviä häiriön merkkejä. Aikuisiällä tehtävä diagnoosi ADHD:sta on haastava. Lääkäri voi testien jälkeen todeta aikuiselle, onko hänellä ADHD vai jokin muu sairaus tai häiriö, mikä aiheuttaa ADHD:n oireet. Usein kyseisen neuropsykiatrisen häiriön toteamiseen tarvitaan myös toisen lääkärin mielipide. Aikuisella saattaa olla muita samanlaisia häiriöitä kuin kyseisessä neuropsykiatrisen häiriössä esiintyy. Päihteiden käytöllä saattaa olla vaikutusta tietynlaiseen käyttäytymiseen. Tällöin päihtyneen henkilön on vaikea päätellä, että milloin jokin asia on oireiden syy ja milloin päihteiden vaikutuksista johtuvaa. (Mannström-Mäkelä & Saukkola 2008.)

2.2 ADHD:n hoito ja lääkitys

ADHD:n diagnoosin jälkeen on tärkeää etsiä oikeanlainen hoitokeino. Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön oireiden hoitamattomuus vaikuttaa mielialaan, käytökseen ja lisää päihdekäytön riskiä. Jokaiselle diagnoosin saaneelle tehdään henkilökohtainen hoitosuunnitelma. Hoitosuunnitelman tarkoituksena on löytää oikeanlainen apu ADHD:n omaavalle henkilölle. (Huttunen & Socada 2019.) Ainoa vaihtoehto ei ole lääkitys, ja lapset ovat muutenkin usein vilkkaita. Tietynlaisella ruokavaliolla ja liikunnalla lapsi voi pärjätä ilman lääkkeitä. Liikkuessaan lapsi saa kulutettua ylimääräistä energiaansa ja oikealla ruokavaliolla lapsi ei saa ruoasta liiallista energiaa. Liikunnalla on myös muita positiivisia vaikutuksia, esimerkiksi keskushermoston välittäjäaineisiin (Mannström-Mäkelä & Saukkola 2008). Liikunta ei koske hoitomuotona pelkästään lapsia ja nuoria. Myös aikuinen voi hyötyä liikunnasta. ADHD:n oireet voivat olla lievät ja liikkuminen voi olla keino vähentää levottomuutta sekä parantaa keskittymiskykyä. Liikunnan avulla voidaan vähentää myös lääkitymisen annoskokoa. (Hansen 2018.)

Ruokailutottumuksilla on väliä ADHD:n hoidossa. Jos lapsi saa syödä paljon epäterveellistä ruokaa, elimistöön kertyy paljon energiaa. Jos tätä energiaa ei saada kulutettua, lapsesta tulee usein levottomampi. Levottomuus johtaa kuuntelemattomuuteen, jolloin asioiden hoitamisesta tulee erittäin haastavaa. Lasta on tärkeää tukea monipuolisella ravinnolla ja arjen rutiineilla. Lapsilla on muutenkin paljon energiaa, joten olisi hyvä, että lapsi saisi harrastaa fyysisesti rasittavaa liikuntaa. Näin lapsi saisi kulutettua ylimääräistä energiaa. (Tarnanen 2019.) Monipuolisella ruokavaliolla on paljon muitakin tehtäviä. Lapsen kasvaessa on tärkeää, että lapsi saa monipuolista ruokaa. Monipuolisen ruoan mukana tulee esimerkiksi vitamiinit, kuidut ja kalsiumia. Monipuolisella ruokailutottumuksella on myös vaikutusta jaksamisen kannalta. Liian rasvaisen ruoan syönti voi lisätä väsymystä, mikä on ADHD:n omaavan kannalta negatiivinen asia. Aamuhämmäiset saattavat olla muutenkin haastavia, jolloin jatkuva väsymyksen tunne ei auta asian kanssa.

Kuitenkin ADHD:n omaavilla on mahdollisuus lääkitykseen, jos lääke koetaan tarpeelliseksi. Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön hoitamiseen käytetään lääkitymisenä psykostimulanttisia lääkkeitä, jotka vaikuttavat keskushermoston toimintaan. Lääkkeen

käytön aloittaminen ja seuraaminen olisi hyvä tehdä saman lääkärin kanssa. Näin ADHD:n omaava henkilö tai hänen vanhempansa voivat keskustella lääkkeen soveltuvuudesta lääkärin kanssa. (Mannström-Mäkelä & Saukkola 2008). Taulukosta 2 psykostimulanttisten lääkkeiden vaikutus löytyy tarkemmin eriteltyinä lääkkeiden vaikutus oireisiin.

Ensimmäisenä tulee ottaa huomioon ADHD:n omaavan henkilön oireet. Tämän jälkeen lääkärin täytyy selvittää, mitkä oireista ovat vahvimpia ja haittaavat henkilön elämää eniten. Lääkärin täytyy myös miettiä lääkkeiden vaikutusaikaa, eli onko lääke pitkä- vai lyhytvaikutteinen. ADHD:ta diagnosoidessa on myös tärkeää muistaa muut mahdolliset liitännäissairaudet ja -häiriöt. (Adler & Florence 2009.)

Jokainen ADHD:n omaava on yksilö. Lääkehoidon tarvetta arvioidaan yksilöllisesti jokaisen kohdalla. Kaikille lääkkeet eivät välttämättä ole vaihtoehto. Jotkut voivat olla sitä mieltä, etteivät halua lääkettä tai lääke ei sovi sivuvaikutusten takia. Lääkärin tulee tarkkailla ADHD-lääkityksen aloittavaa henkilöä. Lääke aloitetaan pienin annoksin ja sen vaikutuksia seurataan tiiviisti. Lääkäri valvoo myös lääkkeestä aiheutuvia haittavaikutuksia ja niiden minimointia. (Virta & Salakari 2012.) ADHD:n omaavan henkilön lääkkeiden tarvitsevuuteen vaikuttaa hänen elämäntilanteensa, mutta myös oireiden voimakkuus. ADHD-lääkityksen saamiseen vaikuttaa, miten paljon oireet vaikuttavat arjen hallintaan ja vuorovaikutussuhteisiin. Tutkimustulosten perusteella suurin osa tarkkaamattomuushäiriön lääkkeitä vähentävät impulsiivisuutta, tarkkaavaisuusvaikeuksia ja yliaktiivisuutta (Virta ja Salakari 2012).

ADHD:n omaavan lääkkeiden käyttö on tärkeää hoidon kannalta. Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön lääkkeen tarkoitus on lieventää oireita ja parantaa toimintakykyä. Niin kuin edellisessä kappaleessa mainittiin, on tärkeää seurata varsinkin alussa lääkkeiden käytön vaikutusta erittäin tiiviisti. Lääkkeiden käyttöä aloitettaessa asiakkaalle kerrotaan miten lääke vaikuttaa, sekä mitä oireita ja toimintakyvyn muutoksia tarkkaillaan. Haastattelun ja kyselylomakkeiden avulla tarkastellaan lääkityksen vaikutuksia haittavaikutuksineen. Tiivis seuraaminen auttaa myös huomaamaan erilaiset muutokset. Lääkkeitä käytettäessä lääkärin on tärkeä seurata myös sykkeen ja verenpaineen muutoksia sekä etenkin lapsilla ja nuorilla kasvuun vaikuttavia tekijöitä. (Tarnanen 2019.) Kaikissa lääkkeissä on erilaisia haittavaikutuksia, ja ne ovat erittäin tärkeää tuoda ilmi. ADHD-lääkkeiden yleisempiä haittavaikutuksia ovat ruokahalun puute, verenpaineen ja sykkeen muutokset, univaikeudet, päänsärky, vatsakipu ja tunneherkkyys.

Haittavaikutuksiin on mahdollista vaikuttaa muuttamalla lääkkeen annoskokoa tai vaihtamalla toiseen lääkkeeseen. (Tarnanen 2019.)

ADHD:n omaavilla henkilöillä tietynlaiset dopamiini- ja noradrenaliinivälitteisten hermoradat toimivat heikommin. ADHD-lääkkeen tarkoitus on aktivoida kyseisiä hermoratoja ja vähentää samalla ilmeneviä oireita. Oireita lieventäessä on tarkoitus saada ADHD:n omaava kokemaan uusia toimintatapoja ja luoda henkilölle onnistumisen kokemuksia. Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön hoitoon käytetään aivoihin vaikuttavia stimulantteja, jotka toimivat dopamiinivälittäjäaineen kautta. (Puustjärvi 2013.) ADHD:n hoitoon on olemassa erilaisia lääkkeitä, joista yleisimpiä ovat metyylyfenidaatti, atomoksentiini, deksamfetamiini, lisdeksamfetamiini ja guanfasiini. (Voutilainen 2016.) Suomessa yleisempiä käytettyjä lääkkeitä ADHD:n hoitoon ovat metyylyfenidaatti ja atomoksetiini. Dekstroamfetamiini- ja lisdeksamfetamiinivalmisteiden käyttö on taas vähäisempää. (Puustjärvi ym. 2013.)

Metyylifenidaatilla on erilaisia kestoajoja. On olemassa lyhytvaikutteinen Ritalin-niminen lääke, joka vaikuttaa noin 2–5 tuntia. Keskipitkävaikutteisia lääkkeitä ovat Equasym ja Medikinet, ja ne vaikuttavat noin 8–10 tuntia. Pitkävaikutteinen lääke Concerta vaikuttaa noin 10–12 tuntia. Lääkkeen kesto aika katsotaan sen mukaan, mihin sitä tarvitaan. ADHD-lääkkeestä valitaan usein pitkäkestoinen metyylyfenidaatti, koska sitä otetaan vain kerran päivässä ja sen vaikutukset kestävät melkein koko päivän. Metyylifenidaatin tarkoitus on lisätä aivoissa nonadrenaliinin ja dopamiinin määriä. Atomoksetiini on lääke, jota otetaan yleensä vain kerran päivässä. Tarpeen tullen kyseistä lääkettä voi ottaa kaksi kertaa päivässä. Atomoksetiinin haittavaikutukset ovat vähäisempiä, ja se sopii paremmin ihmisille, joilla on riski päihteiden väärinkäytölle. Atomoksetiinin lääkkeen nimi on Strattera. (Virta ja Salakari 2012.)

Dekstroamfetamiinin lääkkeen nimi Dexamfetamine Sulphate. Kyseistä lääkettä otetaan useita kertoja päivässä, koska lääke on lyhytvaikutteinen ja sitä vältetään antamasta päihderiippuvuuteen taipuville. (Virta ja Salakari 2012.) Lisdeksamfetamiinia käytetään usein 6-vuotiaiden lasten aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden hoitoon. Tämä on kuitenkin vain yksi vaihtoehto, jos metyylyfenidaattihoito ei toimi lapsen kohdalla.

Lisdeksamfetamiinin lääkkeen nimi on Elvanse. (Pihlajamäki 2014.) Guanfasiinin lääkkeen

nimi on Intuniv. Lääkkeitä on tarkoitus ottaa vain kerran päivässä. Tarkoituksena on parantaa keskittymiskykyä ja vähentää impulsiivisuutta sekä yliaktiivisuutta. (Intuniv 2022.)

2.3 ADHD ja liitännäisoireet

Liitännäisoireilla tarkoitetaan erilaisia oireita tai vaikeuksia, jotka ilmenevät sairauden tai oireyhtymän kanssa yhtäaikaisesti. Esimerkiksi ADHD:n omaavalla voi olla oppimisvaikeuksia. Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön kanssa tavanomaisia liitännäissairauksia tai -oireita ovat oppimisvaikeudet, psykiatriset ja neuropsykiatriset liitännäissairaudet sekä univaikeudet. ADHD:n omaavilla on suurempi riski altistua tapaturmille muihin verrattuna. (Virta ja Salakari 2012.) Syömishäiriö on myös yksi ADHD:n liitännäishäiriö (Juusola 2012).

Oppimisvaikeuksilla tarkoitetaan oppimiseen liittyviä haasteita, jotka ovat ilmentyneet jo lapsena. Lapsen kehityksellä on vaikutusta oppimisvaikeuksiin. Erilaisia oppimisvaikeuksia ovat lukihäiriö, matemaattisten aineiden oppimisen vaikeus ja hahmottamisvaikeudet. Kyseiset vaikeudet voivat vaikuttaa vielä aikuisuudessa, mutta usein lievemmin. Lukihäiriön vaikutus voi näkyä vielä aikuisuudessa haittaavana tekijänä. ADHD:n omaavilla henkilöillä on erittäin usein kyseisen neuropsykiatrisen häiriön lisäksi oppimisvaikeuksia. (Virta ja Salakari 2012.)

Psykiatrisilla liitännäissairauksilla tarkoitetaan psyykkisiä sairauksia. Kyseisiä liitännäissairauksia voivat olla mielialahäiriöt, ahdistuneisuushäiriöt, päihteiden väärinkäyttö ja persoonallisuushäiriöt. Kyseiset liitännäissairaudet tuovat ADHD:n oireet esille. Neuropsykiatrisia liitännäissairauksia voivat olla Asperger ja Tourette. (Virta ja Salakari 2012.) Koska Asperger ja Tourette ovat neuropsykiatrisia häiriöitä, niissä ilmenee samanlaista oireilua kuin ADHD:ssa. Siksi diagnosoimisen kanssa täytyy olla tarkkana. ADHD:n omaavalla henkilöllä voi myös olla univaikeuksia. Unihäiriöllä tarkoitetaan oireita tai vaikeuksia, jotka vaikuttavat nukahtamiseen ja nukkumiseen. Erilaisia unihäiriöitä voivat olla viivästynyt unirytm, levottomat jalat, heikko unenlaatu tai lisääntynyt yöllinen aktiivisuus. (Virta ja Salakari 2012.) Univaikeudet vaikuttavat jokapäiväiseen elämään. Huonot yöunet vievät keskittymisen muualle. Ärtynisyys on usein huonojen yöunien yleisin ilmenevä oire.

Syömishäiriöllä tarkoitetaan, että henkilöllä on ruoan syömisen kanssa ongelmia. Aivojen serotoniinitasojen häiriö voi aiheuttaa haluja syödä paljon sokeri- ja hiilihydraattipitoisia ravinteita. Syöminen vaikuttaa myös hypotalamukseen. Tällä tarkoitetaan sitä, että hypotalamuksen mielihyvakeskus toimii yliaktiivisena ja henkilön tekee koko ajan mieli syödä. Lääkityksellä voi olla myös vaikutusta ruokahaluun. Stimulanttilääkitys voi viedä ruokahalun kokonaan. (Juusola 2012.)

3 ADHD LAPSELLA

Lapsilla voi olla arjessa haasteita keskittymisen ja käyttäytymisen kanssa. Tämä on aivan normaalia. ADHD:n omaavien lasten kohdalla tällaiset haasteet eivät välttämättä katoa lapsen kehittyessä. Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön oireiden pitkäkestoinen jatkuminen voi aiheuttaa hankaluuksia koulussa ja kotona. Lapsen käyttäytymisestä saattaa huomata unohtelua tai tavaroiden hukkaamista, kiemurtelua ja hankaluuksia pysyä paikoillaan, puhumista paljon antamatta muille puheenvuoroa tai hankaluuksia jonottamisessa ja toisten lasten kanssa toimeen tulemisessa. (What is ADHD s.a.) ADHD ilmenee usein jo varhaisessa lapsuudessa. Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön voi huomata lapsen leikistä tai koulutehtävien tekemisestä. Lapsen keskittyminen leikkiin voi olla vaikeaa, koska häiriön omaava lapsi ei pysty sulkemaan muita ärsykeitä leikin ulkopuolelle. (Moilanen 2012a, 36.) Jos lapsella esiintyy minkäänlaisia oireita ADHD:stä, olisi erittäin tärkeää, että päiväkodissa tai koulussa keskusteltaisiin asiasta vanhempien kanssa. Kyseistä neuropsykiatrista häiriötä tutkiessa on tärkeää, että lapsi saisi tukea jo päiväkodissa. (Juusola 2012.)

ADHD diagnoosin voi tehdä lapselle 5–6-vuoden iässä. Tällöin tulokset ovat usein luotettavia. Mitä varhaisemmassa vaiheessa häiriö huomataan, sen paremmin lasta voidaan tukea. Näin voidaan varmistaa, että lapsi ei jää muista jälkeen. On tärkeää, että vanhemmilla on riittävä tuki häiriön omaavan lapsen kanssa ja että vanhemmat ymmärtävät, mistä häiriössä on kysymys. Lapsen ollessa joko päiväkodissa tai koulussa on tärkeää, että hänellä olisi avustaja. Lapsen ei olisi hyvä olla suuressa ryhmässä, missä hän saa liian vähän huomiota. Huomion vähyys johtaa usein ADHD lapsen keskittymisen vaikeuteen ja muiden lasten häiritsemiseen esimerkiksi leikkiessä. (Juusola 2012.) ADHD:n omaava lapsi voi kokea myös leikkiessään pettymyksiä. Tämän seurauksesta

lapsi voi kokea raivokohtauksia. (Moilanen 2012b.) Jos näin tapahtuu usein, olisi kohtausten syy tarpeen selvittää ja keskustella asiasta lapsen vanhempien kanssa.

3.1 Varhaiskasvatus

Lapsi tarvitsee sääntöjä, ja aikuisten tehtävä on asettaa selvät säännöt, mitä saa tehdä ja mitä ei. ADHD:n omaavan lapsen kanssa on tärkeää, että säännöt ovat selkeät ja ne käydään yhdessä läpi. Lapsi tarvitsee tukea elämäänsä aikuisilta. Ilman tukea lapsen kasvu ja kehitys voivat hidastua muihin lapsiin verrattuna. ADHD:n tuntevasta aikuisesta on hyötyä, koska hän osaa ottaa lapsen erityispiirteet huomioon. Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön tuntevan työntekijän olisi myös hyvä opettaa muille työntekijöille ADHD:sta tietämistään asioista, jolloin voitaisiin välttyä negatiivisilta välikohtauksilta. Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaavat lapset aistivat todella helposti erilaisia tunnetiloja muista, kuten pitääkö joku heistä vai ei. Lapsen on haastavaa rauhoittua aikuisen lähellä, jos hän tuntee, ettei aikuinen pidä hänestä. ADHD:n omaavalle lapselle on hyvä puhua kannustavaan sävyyn, näyttää omaa huumorintajua tietyissä rajoissa ja kannustaa onnistumisissa. (Juusola 2012.)

Aikuisten tulee osata säädellä omia tunnereaktioitaan, sillä lapset oppivat ja ottavat mallia aikuisista. Aikuisen käyttäytyminen ja reaktiot vaikuttavat lapsen käyttäytymiseen ja reaktioihin. Aikuisen omien negatiivisten tunteiden näyttäminen usein häiritsee ADHD:n omaavan lapsen tunnesäätelyn kehitystä. Ei ole kuitenkaan kiellettyä, että aikuinen ei saisi loukkaantua lapsen ikävistä sanoista. Tällöin aikuisen on syytä keskustella lapsen kanssa todella tarkasti. Asian puhuminen läpi lapsen kanssa on tärkeää, jolloin lapsi oppii ymmärtämään oikean ja väärän eroja. Aikuisen on hyvä auttaa lasta tuntemaan erilaisia tunteita ja auttaa lasta oppimaan, että tunteiden näyttäminen on sallittua. Aikuisten on hyvä tukea lasta tunnesäätelyn kanssa. Jos aikuinen vain huutaa lapselle ja antaa rangaistuksia lapselle väärästä käytöksestä, voi lapsi alkaa sulkeutua ja ruveta pelkäämään kyseistä aikuista. ADHD:n omaavalle lapselle kannattaa myös opettaa, että anteeksipyyttäminen on oikein, jos on loukannut toista ihmistä. (Juusola 2012.)

Lapsi tarvitsee päivähoitossa sellaista työntekijää, joka on täsmällinen. Aikuisen on hyvä osata ohjata lasta lyhyillä, rauhallisilla ja selkeillä ohjeilla. Lapset tarvitsevat onnistumisen kokemuksia, ja näitä on työntekijän hyvä antaa pieninä haasteina. (Juusola 2012.)

ADHD:n omaavaa lasta tulee myös kieltää, jolloin on tärkeää, että aikuinen on tilanteessa rauhallinen. Vaikka lasta joutuisi kieltämään päivän aikana useasti, olisi hyvä, että työntekijä ei näyttäisi lapselle ärtyneisyyttään. Lapselle puhuttaessa on tärkeää mennä lapsen tasolle. Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaavan lapsen kanssa keskusteltaessa on hyvä ottaa lapseen katsekontakti ja sanoa selkeästi, jos lapsi ei saa tehdä jotakin. Lapsen ajatukset on hyvä kääntää muuhun toimintaan, jota lapsi voi tehdä kielletyn asian sijasta. ADHD:n omaavan lapsen käytös ja leikkiminen voi mennä hyvin rajuksi, jolloin aikuisen tulee lopettaa leikki ja saada lapsi rauhoittumaan. Aikuisten tehtävä ei ole nolata lasta toisten lasten edessä. Aikuisen huutaessa myös lapsi vastaa huutamalla, joten aikuisen on parempi rauhoitella lasta kuin huutaa hänelle, koska huutamalla asiat tuskin tulevat edistymään. (Juusola 20122.)

3.2 Peruskoulu

ADHD:sta voi olla haittaa koulunkäynnin suhteen. Tarkkaamattomuus, impulsiivisuus ja levottomuus häiritsevät kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaavan lapsen opiskelua, mutta myös muita oppilaita ja opettajaa. Tarkkaamattomuus aiheuttaa haasteita oppimisen kannalta, impulsiivisuus aiheuttaa erilaisia haastavia tilanteita muiden oppilaiden tai opettajan kanssa ja levottomuus vaikeuttaa sekä ADHD:n omaavan lapsen ja muiden oppilaiden keskittymiseen tunneilla. (Närhi 2012, 179.) Vaikka olisikin kyseinen neuropsykiatrisen häiriö se ei automaattisesti tarkoita, että koulussa ei pärjäisi.

ADHD:n omaava voi hyvin pärjätä erityisluokalla. Erityisluokalla on usein paljon vähemmän oppilaita, jolloin opettajalla on enemmän aikaa oppilasta kohden. Usein myös erityisluokan opettajalla on tietoa erilaisista neuropsykiatrisista häiriöistä. Erityisluokalla opiskellaan omaan tahtiin ja otetaan huomioon paremmin neuropsykiatristen häiriöiden tuomat haasteet. Haasteena voi esimerkiksi olla liian pitkään paikallaan istuminen, jolloin on hyvä pitää pieni tauko noin 15 minuutin välein. Kyseisellä metodilla pyritään parantamaan lapsen keskittymiskykyä. Koulussa pärjäämisessä on vaikutus lapsen tulevaisuuteen. On tärkeää, että koulussa otetaan haasteet huomioon. Lapsen on tärkeää saada riittävästi tukea haasteisiin ja ongelmien ratkaisemiseen. (Närhi 2012, 179.)

ADHD-häiriön omaava lapsi tarvitsee tarkat ohjeet, sillä hänellä ilmenee voimakkaasti aktiivisuutta ja tarkkaamattomuutta. Kun opettaja antaa luokalle suullisesti tehtäviä, voi

kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaavalla henkilöllä mennä tehtävänanto ohitse. Tämän takia lapsi ei tiedä, mitä tehdä muiden tehdessä tehtäviä, ja lapsen ajatukset saattavat harhailla muualla. (Durchman 2021.) Lapsi voi jäädä muista jälkeen, jos kyseisiin ongelmiin ei kiinnitetä huomiota ja yritetä auttaa.

ADHD:n omaavalla lapsella esiintyy usein koulussa levottomuutta, häiriöalttiutta, impulsiivisuutta ja häiritsevää käyttäytymistä. Lapsen voi olla hankalaa keskittyä annettuihin ohjeisiin. Suulliset ohjeet ovat ADHD:n omaaville haastavimpia. Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaava lapsi tarvitsee selkeät ohjeet. Usein kirjalliset ohjeet ovat ADHD:n omaavalle parhaimmat. Näin lapsi voi itse tarkistaa uudelleen ohjeet ja oppia etenemään niiden avulla. Esimerkiksi lapsi voi olla hyvä jossakin oppiaineessa, mutta ADHD:n tuomien haasteiden takia hän ei pärjää kokeissa. (Parikka ym. 2020.) ADHD:n omaava lapsi voi olla paljon parempi esimerkiksi suullisissa kokeissa kuin kirjallisissa.

ADHD:n omaavalla lapsella on hankaluuksia koulun suhteen. Kyseinen neuropsykiatrisen häiriö vaikuttaa myös ohjeiden kuunteluun. Lapsen voi olla hankalaa keskittyä suullisiin ohjeisiin, joita opettaja antaa esimerkiksi kotiläksyjen osalta. Kun läksyt on merkitty väärin tai unohdettu merkitä, jäävät ne usein tekemättä. ADHD:n omaava lapsi on myös saattanut unohtaa kirjat joko kotiin tai kouluun. Kirjojen unohtelun lisäksi lapsi voi olla tunnilla kiinnostuneempi jostakin muusta asiasta kuin oppiaineen opiskelusta. Lapsen hämmennys tunnilla ei edesauta lapsen oppimista. ADHD:n omaava lapsi saattaa olla paljon keskittyneempi muihin asioihin kuin opiskeluun. Lapsen kannalta olisi tärkeää, että oireet otetaan huomioon nopeasti. Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaavan lapsen tukeminen oppimisen kannalta on erittäin tärkeää. (Parikka ym. 2020.)

3.3 Ryhmätyöskentely

Ryhmätyöskentely voi olla haastavaa etenkin ADHD:n omaavalle. Ryhmässä työskennellessä lapsen tulee olla erittäin keskittynyt, jolloin pitäisi jaksaa kuunnella muita ja ottaa muiden mielipiteet huomioon. ADHD:n omaavan henkilön voi olla haastavaa istua paikallaan ja kuunnella muita. Usein kaikki odottavat, että lapsi pystyy istumaan paikallaan ja kuuntelemaan muita. Oman keskittymisen menettäminen kuitenkin aiheuttaa, että ADHD:n omaava lapsi ei muista, mitä on kerrottu tai yritetty opettaa. Keskittymisen vaikeus voidaan kokea myös epäkohteliaaksi käytökseksi, vaikka se ei olisi ollut

tarkoituksena kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaavalta lapselta. Lapsen voi esimerkiksi tehdä mieli alkaa äännellä, ilmeillä tai liikkua paikoillaan ryhmätyön aikana. (Arsiola 2021.)

Ryhmätyöskentelyn jälkeen lapsi saattaa ihmetellä, miksei muista, mistä on juuri puhuttu. ADHD:n omaava lapsi saattaa myös kokea olevansa muihin lapsiin verrattuna huonompi, jos ei ymmärtänyt mistä tilanteesta tai ryhmätyössä on kysymys, jolloin lapsi voi jäädä muista lapsista jälkeen. Omat ajatukset lapselle itselleen voivat olla negatiivisia, koska lapsi kokee olevansa muita lapsia huonompi. Lapsi voi ryhtyä ajattelemaan ja tuntea itsestään huonommuuden ja riittämättömyyden tunteita. (Arsiola 2021.) Vaikka lapsi ei yllä mainittuja sanoja välttämättä vielä tiedä, se ei poissulje sitä, ettei sellaisia tuntemuksia voisi kokea.

Ryhmätyöskentelyssä on tärkeää ottaa huomioon erityispiirteet. Ryhmässä työskentelevän ohjaajan tai aikuisen on hyvä osata ottaa huomioon ADHD:n omaavan lapsen erityistarpeet. ADHD:n omaavan lapsen tarpeiden huomioiminen lisää ryhmätyöskentelyn paranemista. Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaavalla lapsella voi olla haastavaa saada mielenkiintoa itsestään tylsään tekemiseen. (Serenius-Sirve & Kippola-Pääkkönen 2012, 156.)

Ryhmätilanteita on erilaisia. Lapset on voitu esimerkiksi jakaa erilaisiin pienryhmiin, jotka työskentelevät samassa tilassa. Näin kyseisessä tilassa on paljon eri ärsykejä, ja ADHD:n omaavan lapsen on haastavaa kuunnella monia ärsykejä samanaikaisesti, mikä voi saada kyseisen lapsen levottomaksi. Lasten on muutenkin haastavaa poissulkea ärsykejä, mutta ADHD:n omaavalle lapselle tämä tilanne on erittäin haastava. Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaava lapsi saattaa hakea hyväksyntää ohjaajalta ja häiritä toisten lasten ryhmätyöskentelyn tekemistä. Jos ohjaaja selittää tehtävänannon suullisesti, voi kyseistä neuropsykiatrista häiriötä omaavalta lapselta mennä ohjeet ohitse. Yleensä suorat ja selkeät ohjeet, joskus myös kuvalliset ohjeet, auttavat lasta paremmin selviytymään ja ymmärtämään tilannetta. (Serenius-Sirve & Kippola-Pääkkönen 2012, 156.)

4 ADHD NUORELLA

Nuoren elämä muuttuu paljon 12-vuotiaasta alkaen. Murrosikä on vaikea nuorille, ja ADHD:n omaavan nuoren murrosiän muutos voi tulla rajusti esiin. (Juusola 2012.) Usein nuoret alkavat murrosiässä ottaa enemmän vastuuta, ja roolimalleina eivät olekaan enää vanhemmat vaan kaverit. Murrosiän tuoma vastuu tuo myös paljon paineita nuorille, ja nuoret ovat hyvin vaikutusalttiita. Murrosiän tuoma stressi voi mennä liialliseksi, ja nuori voi kokea kovia ulkonäköpaineita. Pahimmillaan nuori voi masentua. (Juusola 2012.) ADHD on voinut olla aiemmin läsnä nuoren elämässä, mutta se ei ole häirinnyt elämää merkittävästi. Yläasteelle mennessä nuori on kokenut paljon muutoksia, jolloin myös oppiaineiden vaativuustaso nousee ja oppiaineiden määrä lisääntyy. ADHD:n oireet voivat hyvin ilmetä vasta yläasteelle mentäessä, koska nuori joutuu tällöin ottamaan enemmän vastuuta itsestään. Yläasteen opetus on erilaista kuin ala-asteella, ja ala-asteella usein on oma luokanopettaja, joka opettaa kaikkia oppiaineita. Yläasteelle siirryttäessä oman luokanopettajan tunnit vähenevät. Yläasteella jokaisella oppiaineella on oma opettajansa. (Raevuori 2012.)

Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaavilla nuorilla saattaa olla hankaluuksia pysyä hiljaa ja kuunnella vain yhden henkilön puhetta. Tällöin nuori saattaa puhua toisen nuoren päälle, ja se koetaan loukkaavana. Nuori ei välttämättä ymmärrä tehneensä väärin, koska nuori ei tunne sosiaalisia sääntöjä. Nuori voi kokea itsensä ulkopuoliseksi sääntöjen tietämättömyyden takia tai kavereiden kokoaikaisesta huomauttelusta. ADHD:n omaava nuori voi haluta olla mieluummin yksin, jotta ei kokisi epämiellyttäviä tilanteita. Tällaisissa tilanteissa ADHD:n omaava nuori voi kokea tulleen väärinymmärretyksi. Nuori voi liiallisen puhumisen takia joutua kaveriporukassa syrjäytetyksi, koska muita ärsyttää nuoren jatkuva puhuminen. Nuori usein ottaa helposti itseensä muiden sanat ja ajattelee, että ne ovat totta. Tämä usein huonontaa nuoren itsetuntoa ja voi vaikuttaa nuoren identiteetin kehittymiseen. Nuoren kaveripiirissä on usein joko samanikäisiä tai nuorempia. Mikäli kyseessä on nuorempia kuin ADHD:n omaava nuori, hän voi alkaa ”isottelemaan” tai käyttämään valtaa nuorempiin. (Hujanen 2010.) Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaavat nuoret hakevat muilta hyväksyntää, ja he ovat usein kokeneet olevansa ulkopuolisia.

4.1 Koulussa ilmeneviä haasteita

ADHD:n omaavan nuoren kouluun keskittyminen voi olla haastavaa, jos hän ei ole saanut oikeanlaista apua aikaisemmin. Jos nuori kokee olevansa jäljessä muista, voi hänelle koulun suhteen syntyä välinpitämätön asenne. Vanhempien on tällöin tärkeää tukea nuorta. ADHD ei ole välttämättä ilmennyt häiritsevästi nuoren ollessa nuorempi, mutta oireet voivat ruveta kuitenkin näkymään enemmän nuoren kasvaessa ja asioiden muuttuessa. Tällöin olisi tärkeää selvittää ADHD:n mahdollisuus nuorella. (Michelsson ym. 2003.) Taulukossa 3 Nuoren opiskelukykyyn ja opinnoissa pärjäämiseen liittyvät asiat käsitellään asioita, jotka vaikuttavat ADHD:n omaavan nuoren opiskelukykyyn ja oppimiseen. Taulukon tarkoituksena on hahmottaa asioita, jotka vaikuttavat oppimiseen. Tärkeimpänä, mikä vaikuttaa kaikkiin on opiskelukyky. Omat voimavarat, opiskelutaidot, opetus ja ohjaus oppilaitoksessa ja opiskeluympäristö vaikuttavat toisiinsa ja opiskelukykyyn.

Ala-asteelta siirryttäessä yläasteelle nuori kokee paljon elämässään. Yläaste tuo ADHD:n omaavalle nuorelle tietynlaisia paineita. Yläasteelle siirtyessä nuoren tulisi jo osata hallita omaa opiskeluaan ja koulutyötä paremmin kuin ala-asteella. Yläasteelle siirryttäessä struktuurit muuttuvat, kun ei ole vain yhtä opettajaa. Yläasteella opettajilla on harvoin tapana kommunikoida keskenään, milloin pidetään kokeita tai milloin mikäkin tehtävä on palautettava. Tällöin ADHD:n omaavalta nuorelta vaaditaan paljon. Hänen pitäisi pystyä tietyssä ajassa oppimaan useita eri oppiaineiden tietoja, muistaa tehdä kotiläksyt kaikista aineista ja pärjätä kokeissa, joita saattaa olla useampia samalla viikolla. (Raevuori 2012, 225.) Moneen kokeeseen lukeminen tai kotitehtävien tekeminen on nuorelle suuri haaste. Se vaatii paljon itsekuria ja keskittymistä. Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaavalla nuorella ei keskittyminen aina riitä. Oppiaineen vaihtuessa myös luokat vaihtuvat. Tämä vaatii ADHD:n omaavalta nuorelta paljon keskittymistä. Ei ole helppoa siirtyä uuteen kouluun ja opetella, missä on mikäkin luokka. Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaavalla nuorella on ongelmia monimutkaisen kokonaiskuvan hahmottamisessa. Ongelmaa ei helpota luokan ja opettajien vaihtuminen ja omista tavaroista huolehtimisen vaatimus. (Raevuori 2012, 225.)

Nuorelta vaadittava keskittyminen koulussa on tarkkaa. Ajatusten harhailu ja levottomuus vievät helposti keskittymisen tärkeästä aiheesta pois, jolloin ADHD:n omaavalla nuorella

voi olla hyvin hankalaa olla koulussa. Koulu vaatii paljon keskittymistä ja paikallaoloa. Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaava henkilö voi usein kuitenkin loistaa joissakin aineissa mistä pitää. Kun nuori kokee saavansa käyttää omaa luovuuttaan lempiaineissaan, mielenkiinto niihin aineisiin pysyy vahvana. (Durchman 2021.) ADHD:n omaavan nuoren on haastavaa keskittyä suuressa luokassa monien ärsyketekijöiden takia. Kyseisen häiriön omaavalle nuorelle olisi hyvä antaa lyhyitä, rajattuja ja selkeitä ohjeita. Nämä auttavat nuorta ymmärtämään paremmin ohjeen tarkoitusta. Ohjeita annettaessa tulisi muistaa antaa yksi ohje kerrallaan.

ADHD:n omaavan on vaikeaa keskittyä useaan ohjeeseen samanaikaisesti. Tehtäviä annettaessa olisi myös hyvä muistaa kertoa selkeästi ja rajatusti, mitkä tehtävät tulisi tehdä. Kun kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaava nuori on saanut edettyä koulutehtävissään, olisi tällöin hyvä antaa kannustavaa palautetta. Palautetta kannattaa antaa usein, ja myös epäonnistumisesta kannattaa antaa palautetta. (Hansen 2018.) ADHD:n omaavan nuoren epäonnistuessa kannattaa myös rohkaista nuorta ja kehottaa jatkamaan. Kaikki epäonnistuvat joskus, ja tämä olisi hyvä kertoa myös nuorelle. ADHD-nuoria opettaessa olisi tärkeää muistaa, että pitkään paikallaan istuminen ei ole hyvä vaihtoehto. Lyhyet tauot auttavat paremmin kyseistä neuropsykiatrista häiriötä omaavaa nuorta. Tehtävien opetus voi olla haastavaa, mutta niiden muuttaminen mielenkiintoisimmiksi voi hyvinkin motivoida oppimisessa. Ei ole vain yhtä oikeaa tapaa opettaa, ja on myös eri tapoja työskennellä. ADHD:n omaavien nuorten kanssa kannattaa kokeilla erilaisia keinoja, kuten videoita, artikkeleita ja kuvia. Uuden asian kokeilemisella ei menetä mitään. Näin voi huomata, mitkä työskentelymetodit sopivat kyseiselle ryhmälle ja oppilaalle ja mitkä eivät. (Hansen 2018.)

4.2 Toisen asteen opinnot ja muut vaihtoehdot

Usein peruskoulun käytyään moni ADHD-nuori voi olla kyllästynyt opiskeluun, jolloin nuori ei halua mennä toisen asteen opintoihin. Usein huonot arvosanat vaikuttavat myös siihen, mihin nuoren on mahdollista päästä. Lukio ja tietyt alat voivat olla ADHD-nuorelle liian raskaita. (Michelsson ym. 2003.) Jatkokoulutus on kuitenkin nuoren itsensä kannalta tärkeää. Jos nuori pääsee opiskelemaan, se ehkäisee nuoren syrjäytymistä. On tärkeää selvittää, mistä nuori pitää ja millaisessa jatko-opiskelupaikassa hän voi hyödyntää omia vahvuuksiaan. Jos ADHD:n omaavalla nuorella on mielenkiintoa johonkin alaan, niin

ADHD ei ole tällöin esteenä. Nuoren kanssa on hyvä keskustella erilaisista haasteista, joita voi tulla vastaan. Jatko-opiskeluun siirryessä ja hakiessa on tärkeää, että nuorella on kunnan tuki. Ilman oikeanlaista kannustusta ja tukea nuori voi luovuttaa jatko-opintojen suhteen. (Palomäki-Jägerroos 2012, 231–232, 234.)

Kun ADHD:n omaava nuori lopettaa peruskoulun, usein myös tukitoimet koulun osalta päättyvät. Lukioissa tai ammattikoulussa ei välttämättä ole samanlaisia mahdollisuuksia järjestää pienryhmäopetusta tai avustajaa. Jos nuori kuitenkin haluaa opiskella, apua on mahdollista saada. (Juusola 2012.) Nuoren on esimerkiksi mahdollista korottaa omia arvosanojaan menemällä TUVA-koulutukseen. TUVA eli tutkintokoulutus on hyvä vaihtoehto sellaiselle opiskelijalle, jolla ei ole vielä toisen asteen opiskelupaikkaa. TUVA koulutuksessa voi parantaa arvosanojaan ja hakea itseään kiinnostavaan toisen asteen koulutukseen. (TUVALta eväitä tulevaisuuteen s.a.) Sitoutuneella nuorella on hyvät mahdollisuudet valmistua koulusta kuin muillakin nuorilla. Motivoitunut nuori voi päästä opiskelemaan toisen asteen opintoihin omaa juttuaan. Jos nuori on kiinnostunut lukioista arvosanojen noustessa, hänellä on mahdollisuuksia päästä lukioon. Arvosanojen noustessa myös ammattikorkeakoulu on hyvä vaihtoehto, jos nuori tietää mitä haluaa tehdä tulevaisuudessa ja mihin hän voi hyödyntää omia vahvuuksiaan.

ADHD vaikuttaa koulumenestykseen, ja usein kyseisen häiriön omaavilla henkilöillä koulumenestys on muihin verrattuna matalampi (Virta & Satakari 2016). Nuorelle tulee haaste, kun pitää valita mitä tekee seuraavaksi. Jos ADHD:n omaavalla nuorella on käytännönläheisyyttä, sopii hänelle paremmin ammattikoulu. Nuoren taas ollessa hyvin lahjakas ja kiinnostunut koulusta hänelle sopii lukio. Lukio tuo kuitenkin omat haasteet, ja nuoren on hyvä tiedostaa ne ennen lukioon hakemista. Lukiossa koalueet ovat suurempia, ja lukiossa on paljon enemmän itseopiskelua. Nämä tuovat haasteita, mutta ei ole mahdotonta, että ADHD:n omaava nuori niistä selviäisi. Nuoren kokema koulumenestys saattaa olla heikko, ja se voi laskea motivaatiota hakea muualle opiskelemaan. Myös heikommat arvosanat vaikuttavat jatko-opintopaikkoihin pääsemiseen. Nuoren on kuitenkin mahdollista saada erilainen opiskelumuoto, mihin hän on tottunut. Nuori voi hakea sisäoppilaitokseen, kansanopistoon tai ammatilliseen peruskoulutukseen. Ammatillisen peruskoulutuksen tarkoitus on valmentaa ja kuntouttaa opetus- ja ohjaustasolla. Näiden tarkoituksena on saada parannettua nuoren asemaa opiskelupaikan saamisessa. (Virta & Salakari 2016.)

4.3 ADHD:n omaavan nuoren omat haasteet

ADHD:n omaavat nuoret kokevat olevansa muihin nuoriin verrattuna heikommassa asemassa, sillä he kokevat ADHD:n olevan ennemminkin este elämässä. Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaava saa kuulla, että he ovat huonompia tai vääränlaisia kuin muut ihmiset. ADHD:n kanssa elävä kokisi hyväksyntää, jos hän täyttäisi normien vaatimukset. (Durchman 2021.) Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaava nuori haluaa elää normaalien nuorten elämää. Vanhempien tulisi tukea nuoren päätöstä eri ratkaisuihin, vaikka vanhemmat eivät olisi kaikessa samaa mieltä nuoren kanssa, kuitenkin laillisuuden rajoissa. (Mannström-Mäkelä & Saukkola 2008.)

Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaavat nuoret tarvitsevat paljon tukea läheisiltään. Nuoret tarvitsevat tukea ja ohjausta elämänhallinnan kanssa. Vanhempien, sisarusten ja hoitokontaktien on tärkeää muistaa vetää raja liialliseen tukemiseen. Nuoren tulee saada itsenäistyä ja nuorelle tulee antaa enemmän vastuuta. Jos nuorta tuetaan liikaa, saattaa nuori kokea olevansa kyvytön pärjäämään itse tai nuori saattaa kokea, että häneen ei luoteta. (Mannström-Mäkelä & Saukkola 2008.) Nuoren on hyvä antaa tehdä omia valintoja. Huonojen valintojen teosta nuori oppii itse parhaiten.

ADHD:n omaavan nuoren ei ole helppoa hyväksyä omia erityispiirteitään. Tämän takia on ehdottoman tärkeää, että lähipiiri tukee nuorta. Aikuisten tai muidenkaan ei tulisi samaistaa nuorta muihin nuoriin, koska jokainen ihminen on yksilö. Murrosiän alettua nuori voi alkaa hävetä omaa erilaisuuttaan. Pahimmillaan nuori voi sulkeutua. ADHD:n omaavat nuoret toivovat, että oireiden tuomaa erilaisuutta ei huomattaisi. Tämän takia olisi erittäin tärkeää tukea ja korostaa nuoren vahvuuksia. (Valo 2019.)

Nuorelle identiteetin löytäminen on tärkeää, ja nuori alkaa hakea hyväksyntää muilta. Nuori voi kokea olevansa muihin verrattuna huonompi, jolloin hän voi kokea kaveripiirissä syrjintää. ADHD:n omaava nuori käyttäytyy eri tavalla kuin muut, koska kyseisen nuoren tunnesäätelykyky ei toimi aivan samalla tavalla kuin muilla ihmisillä. Epäonnistumiset elämän, koulun ja kavereiden suhteen usein huonontavat nuoren itsetuntoa. Nuori voi tällöin kokea olevansa arvoton. Hyväksynnän hakeminen muilta on ADHD:n omaavalle nuorelle yleistä. Nuori voi tämän takia hakeutua huonoon seuraan, jota voivat olla kaverit,

jotka eivät välitä koulusta ja käyttävät päihteitä. (Hujanen 2010.) Nuorena aloitetut päihdekokeilut voivat jatkua myös aikuisiällä, ja ne voivat muuttua riippuvuuksiksi. Usein päihteiden käyttämisellä yritetään parantaa omaa oloa.

Nuorella voi olla haasteita sopeutua ympäristön tuomiin muutoksiin. ADHD:n omaavilta nuorilta voidaan myös vaatia liian paljon lyhyessä ajassa. Nuori voi kokea vaatimukset ylitsepääsemättöminä, mikä voi aiheuttaa myös ikäviä kokemuksia. Kyseisellä neuropsykiatrisella häiriöllä myös paljon ennakkoluuloja muiden ihmisten silmissä. (Durchmen 2021.)

5 ADHD AIKUISELLE

Aikuisella ADHD voi olla diagnosoimatta, jos siitä ei ole lapsena tai nuorena ilmennyt huomattavia piirteitä. Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaavalla aikuisella voi olla hankaluuksia lukemisen ja kirjoittamisen kanssa, ja heidän voi olla myös vaikeaa ilmaista itseään. ADHD:n omaavalla henkilöllä saattaa esiintyä impulsiivisuutta, mikä voi näkyä harkitsemattomina ostoina. Esimerkiksi häiriön omaava ostaa uuden puhelimen ajattelematta rahatilannettaan. Aikuisella voi olla samanlaisia ongelmia töiden suhteen kuin hänellä on ollut kouluaikana. (Michelsson ym. 2003.) Kaikki aikuiset eivät välttämättä tiedä tai eivät koe, että heillä olisi kyseinen häiriö, jolloin he voivat ajatella, että heillä on vain vaikeuksia keskittyä. (Adler ja Florence 2009.)

ADHD:n omaavalla aikuisella voi olla erilaisia haasteita. Näitä haasteita ilmenee organisoinnissa ja ajanhallinnassa, ohjeiden noudattamisessa, keskittymisessä ja annettujen tehtävien tekemisessä, stressin kanssa selviytymisessä. Henkilö voi olla myös usein levoton tai kärsimätön, ja impulsiivisuus ja riskinotto kyky saattavat korostua. Joillakin aikuisilla voi olla haasteita ihmissuhteissa ja sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa. (Overview s.a.) ADHD:n omaavalla aikuisella voi olla vaikeuksia tunne-elämässä ja kognitiivisissa toiminnoissa. Kognitiivisia toimintoja ovat muun muassa tarkkaavaisuus, toiminnanohjaus, muisti, päättelykyky, lukeminen ja kirjoittaminen. Kyseisen häiriön omaavalla aikuisella voi olla tarkkaavaisuudessa erilaisia ongelmia. Esimerkiksi kesken kokouksen ADHD:n omaavan aikuisen ajatukset saattavat harhailla. Kyseisen häiriön omaavilla aikuisilla voi siis olla tarkkaamattomuuden, toiminnanohjauksen, muistin ja tunteiden kanssa ongelmia. Nämä kaikki toiminnot vaikuttavat toisiinsa. Jokainen ADHD:n

omaava on erilainen. Vähiten ADHD:n omaavia henkilöitä kiinnostaa tylsän kuuloiset tai vaikeat asiat. ADHD:n omaava aikuinen kokee myös epävarmuutta, kun hoidettava asia ei kuulu omiin vahvuuksiin. (Virta & Salakari 2016.)

5.1 Arjen haasteet ADHD:n kanssa

ADHD:n omaavalla aikuisella saattaa olla arkielämän kanssa suuria haasteita. Aikuisilla on paljon vastuuta. Kun kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaava haluaa muuttaa omaan kotiin, eteen tulee uusia haasteita, kuten asumiseen liittyvien laskujen maksaminen.

ADHD:n omaavilla on hyvä olla tukiverkosto näiden asioiden hoidossa. ADHD:n omaava aikuinen voi tarvita aluksi tukea, sillä laskujen ja etenkin vuokran maksaminen on tärkeää. Aikuisen kanssa olisi hyvä käydä keskustelua raha-asioista ja laskuista. Aikaisemmin on jo tullut ilmi, että ADHD:n omaavalla aikuisella voi ilmetä impulsiivisuutta. Esimerkiksi aikuinen voi saada palkkapäivänä rahaa ja käydä hetken mielihoiteesta ostamassa uuden kalliin puhelimen. Tämän jälkeen hän voi tajuta, että rahat eivät tule riittämään esimerkiksi vuokraan. Myös säästäminen voi olla hankalaa ADHD:n omaavalle henkilölle. (Leppämäki ym. 2017.) Tämän takia olisi erityisen tärkeää, että ADHD:n omaavalla olisi hyvä tukiverkosto.

Arkeen kuuluu paljon erilaisia asioita. Arjen haasteina voi olla herääminen, sängystä ylösnouseminen, hygienian ylläpito, ruoan teko, tiskaaminen tai tiskikoneen täyttö ja tyhjennys, kouluun, tapaamiseen tai töihin lähtö, matkustaminen, tehtävät koulussa, tapaamisessa tai töissä ja kaupassa käynti. ADHD:n omaavalle henkilölle aikaiset heräämiset saattavat olla haastavia ja herätykseen ei välttämättä herätä. Tämän takia kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaava henkilö voi myöhästyä usein koulusta, töistä tai tapaamisesta. Ajan käytön hallinta on tärkeää ja siihenkin löytyy apukeinoja.

Tietynlaisten rutiininen tekeminen voi auttaa. On hyvä herätä joka päivä samaan aikaan ja ottaa yksi päivä viikosta siivouspäiväksi. Siivouspäivän voi merkitä kalenteriin. ADHD:n omaavalla on hyvä olla vain yksi kalenteri, jota pitää aina mukana. Myös tehtävälisterien käyttö on hyödyllistä. Tällöin voi merkitä listalle, mitä pitää hoitaa päivän aikana. Myös puhelimen hälytystä voi käyttää asioiden muistuttajana. (Virta 2017.)

ADHD:n omaava aikuinen tykkää tehdä mielekkäitä asioita, kuten kaikki muutkin. Epämielellisten asioiden tekemisessä saattaa kuitenkin kestää. Ei ole harvinaista, että

ADHD:n omaava henkilö tekee useaa asiaa yhtä aikaa. Tämän takia ADHD:n omaava henkilö voi hoitaa huonosti monet asiat, koska keskittyy liian moneen asiaan samanaikaisesti. Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaava voi siivota, kokata ja puhua puhelimesta yhtäaikaista. Tämän takia ruoka saattaa unohtua liian kauaksi uuniin tai siivoaminen jäädä puolitiehen. ADHD:n omaavasta aikuisesta arki voi tuntua kaoottiselta ja hallitsemattomalta. Syinä ovat ADHD:n liittyvät toiminnan suunnittelun ja tarkkaavaisuuden vaikeudet. Näiden takia arjen askareet jäävät huomioimatta ja hoitamatta. Asioiden hoitamattomuus luo tietynlaista kaaosta arkeen. Usein asioiden hoitamattomuus johtaa siihen, että asioita on myöhemmin entistä vaikeampi huomioida ja hoitaa. (Leppämäki ym. 2017.)

Usein asioita kannattaa tehdä ja hoitaa juuri silloin kun olo on virkeimmillään. Asioihin keskittyäkseen on hyvä sulkea pois kaikki häiriötekijät ja laittaa puhelin äänettömälle tai televisio kiinni. Siivouspäivinä kannattaa tehdä asia kerrallaan. On hyvä hoitaa yksi asia, kuten vessan pesu, kerrallaan ja sitten pitää pieni tauko ja hoitaa toinen asia. Tauottaminen ja asioiden hoito kannattaa suunnitella jo edellä mainittuun tehtävälistaan. Tämä auttaa asioiden hoidossa, sillä henkilö tietää mitä tehdä seuraavaksi. Tauon pituuden voi määritellä esimerkiksi hälytyksen avulla. Näin tauko ei veny liian pitkäksi ja motivaatio tekemisestä ei katoa. (Virta 2017.)

5.2 Sosiaalisten suhteiden haasteet

ADHD tuo lisää haasteita ihmissuhteisiin ja etenkin parisuhteeseen. Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaavalla ilmenee paljon impulsiivisuutta. Eriaisia impulsiivisuuksia ovat vahva tunteiden ilmaisu, rahankäytön harkitsemattomuus ja puhuminen jatkuvasti. ADHD:n omaavan on myös haastavaa suhtautua itseensä positiivisesti, ja niin kuin yllä on jo mainittu, hänellä saattaa olla huono itsetunto. Usein kielteiset kokemukset luovat negatiivisia tuntemuksia. (Humaljoki 2016.) Ihminen toimii kokemusten pohjalta, ja jos on kokenut jotain negatiivista edellisessä suhteessa, voi saman toistumista pelätä uudessa suhteessa oli kyse sitten parisuhteesta tai ystävyys-suhteesta. Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaavan on haastavaa pistää muiden tarpeet etusijalle. ADHD:n omaava voi olla liian keskittynyt tai jumiutunut johonkin ajatukseen, mikä häiritsee kaiken muun ajattelua.

ADHD:n omaavalla on usein paljon ideoita, mitä voi päivän aikana tehdä. Ideat ja niiden kertominen heti tuovat impulsiivisen puolen ADHD:n omaavasta esiin. Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaava henkilö puhuu paljon. Hän saattaa puhua liikaa ja keskeyttää muiden puhumisen. Tämä tuottaa kaveriporukassa haasteita. Muista voi tuntua hyvin epäkohteliaalta, että yksi puhuu muiden päälle. ADHD:n omaava henkilö voi kokea helposti loukkaantumisen tunnetta. Häneltä saatetaan kysyä usein, että monelta nähdään. Tämä saattaa vaikuttaa ADHD:n omaavan henkilön mielestä siltä, että hän ei osaisi tulla paikalle ajoissa. Vaikka kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaava aikuinen loukkaantuu helposti, hän ei välttämättä tajua itse, että on loukannut muita. ADHD:n omaava saattaa jättää vastaamatta johonkin asiaan, ja kysyjä voi loukkaantua tästä. (Lehtokoski 2004.)

ADHD:n omaavan ystävänä voi olla haastavaa olla. Asiat eivät usein suju niin kuin on suunniteltu. Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaava henkilö ei aina halua kertoa omasta häiriöstään. Hän ei halua tulla tuomituksi ja ennakkoluulojen kohteeksi. Ihmisillä on kuitenkin tapana huomata, jos joku käyttäytyy niin sanotusti normaalista poiketen. Ystävyysuhdetta luotaessa ja luottamuksen kasvaessa ystävälle olisi hyvä kertoa omista haasteistaan. Kertominen ei ole helppoa, mutta ystävä voisi ymmärtää tietynlaista käyttäytymistä paremmin. Omien tärkeiden asioiden jakaminen vahvistaa ystävyysuhdetta. Ystävyysuhdeissa myös riidellään ja usein ne sovitaan. ADHD:n omaavan kanssa asian hoitaminen voi olla erilaista. Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaava henkilö on voinut unohtaa riidelleensä ystävänsä kanssa. Riitelystä kannattaa muistuttaa ADHD:n omaavaa henkilöä, ja kannattaa kertoa omista tuntemuksistaan. Impulsiivisuuden takia ADHD:n omaava on voinut sanoa erittäin suoraan joitakin asioita suuttuessaan kaunistelematta sanojaan. Muutokset ovat erittäin vaikeita kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaavalle henkilölle. Tuntemukset johtuvat siitä, että silloin kyseinen henkilö kokee menettävänsä hallinnan eikä tiedä miten tilanteessa tulisi toimia. (Lehtokoski 2004.)

ADHD:n omaavalla on haasteita kommunikaation kanssa. Kommunikaatiohaasteet aiheuttavat usein väärinkäsityksiä ja erilaisia riitatilanteita. (Humaljoki 2016.) Kommunikaatiota tarvitaan sekä parisuhteessa, että ystävyysuhdeissa. Olisi erityisen tärkeää tukea ja antaa positiivista palautetta onnistuneista haastavista kommunikaatiotilanteista. Tämä toisi onnistumisen kokemuksia ja voisi vähentää negatiivisten kokemusten aiheuttamia tuntemuksia. ADHD:n omaava voisi saada

rohkeutta kertoa enemmän haastavista tilanteista, ja asiat eivät jäisi selvittämättä yksin kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaavan mieleen. Ystävät ja perhe ovat ADHD:n omaavalle tärkeitä. Joskus kuitenkin ADHD:n omaava voi loukata ystävää tai perheenjäsentä sitä tajuamattaan.

ADHD:n omaavalla aikuisella saattaa olla muistamisen kanssa ongelmia. Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaava aikuinen on voinut luvata hoitaa jonkin asian ystävän puolesta. Ystävän kysyessä asiasta ADHD:n omaava voi todeta, ettei muistanut koko asiaa. (Lehtokoski 2004.) Muistaminen vaatii kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaavalta paljon, koska unohteleminen on ADHD:n omaavalle yleistä. Jo lapsena ADHD:n omaava on voinut unohtella ottaa oikeat kirjat kouluun mukaan. Muistaminen vaatii paljon työtä ADHD:n omaavalta aikuiselta. Hyviä muistamista parantavia keinoja ovat yhdessä tekeminen ja liikkuminen. Lehtokosken (2004) mukaan: ”Oma muistikin toimii paremmin liikkumisen ja puuhastelun yhteydessä.” Matkan suunnitteleminen on myös tärkeää. Matkaa suunnitellessa ADHD:n omaavan olisi hyvä ottaa huomioon myöhästymiseen liittyvät asiat, jotka eivät johdu hänestä, kuten ruuhkat, tietyt tai julkisen liikenteen peruma vuoro. (Virta 2017.)

Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaava henkilö voi seurustella. Missään ei ole sanottu, että ADHD:n omaavan kanssa ei voisi seurustella. Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaavan henkilön kanssa seurusteleminen ei käy tylsäksi. Esimerkiksi ADHD:n omaava henkilö on voinut muuttaa päivän suunnitelmia kertomatta kumppanilleen. (Lehtokoski 2004.) Kyseisen häiriön omaava voi tylsistyä suhteessa, ja lopettaa sen takia parisuhteen. Tylsyyttä kokiessa ADHD:n omaava henkilö voi ajatella niin, että ei ole enää rakastunut kumppaniinsa.

ADHD:n omaava voi myös unohtella asioita, kuten että piti nähdä kahdeksan aikaan illalla tai että tärkeä vuosipäivä olisi samana päivänä. Unohtelu aiheuttaa usein kumppanille pettymyksiä. (Humaljoki 2016.) Tämän takia ADHD:n omaava tarvitsee ymmärtäväisen puolison. Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaavan kumppanin on hyvä olla pitkäjänteinen ja rauhallinen. ADHD:n omaava voi tehdä impulsiivisia päätöksiä, ja olisi hyvä, jos kumppani osaisi rauhoitella tällaisia päätöksiä tehtäessä. Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaava henkilö tekee paljon kaikkea ja on aktiivinen, ja kumppanin on hyvä tottua touhuamiseen ja asioiden kesken jäämiseen. Kumppanin on

hyvä ymmärtää, että elämä ADHD:n omaavan kanssa voi olla hyvin vuoristoratamaista. Hyvin hoidetulla hoitokeinoilla ADHD:n omaava voi elää niin sanotusti normaalia elämää. Kumppanin on ymmärrettävä, mitä ADHD tarkoittaa. (Humaljoki 2016.)

ADHD:n omaava henkilö voi hyvinkin olla vanhempi. Usein mietitään, että pystyykö kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaava ihminen olemaan hyvä vanhempi. Epäilyt johtuvat usein ennakkoluuloista ja tietämättömyydestä. ADHD:n omaavalla vanhemmalla on tapana touhuta lasten kanssa enemmän kuin jutella muille vanhemmille. Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaavan vanhemman voi olla haastavaa pitää kiinni sovituista säännöistä. Esimerkiksi joku päivä lelujen siivoaminen on erittäin tärkeää ja toinen päivä riittää, että muutama lelu on siivottu pois lattialta. ADHD:n omaavan vanhemman olisi hyvä poistua tilanteesta, joka saa hänet huutamaan lapselleen. Oma pieni hetki ja rauhoittuminen auttavat enemmän kuin lapselle huutaminen. (Lehtokoski 2004.) Perheessä voi olla myös kaksi aikuista tai aikuinen ja lapsi, joilla on ADHD. Tällöin usein oireet ilmenevät kaksinkertaisina. Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaava vanhempi pystyy yleensä tekemään samoja asioita kuin muutkin vanhemmat. (Durchman 2021.)

5.3 ADHD-oireinen työelämässä

Ilman diagnoosia olevat aikuiset voivat olla elämässään joko yli- tai alisuorittajia (Juusola 2012). ADHD:n omaavat aikuiset voivat hyvin työskennellä siten kuin haluavat. Mikään ei rajoita heidän työn tekemistä, jos he ovat motivoituneita työhön. Häiriön omaavilla aikuisilla voi kuitenkin olla työn suhteen erilaisia haasteita. Heidän voi olla vaikeaa muistaa työnantajan antamia suullisia ohjeita. Jos työnantaja on kertonut työntekijälle, että kokous on muutettu kello kymmenestä kello yhdeksään, voi ADHD:n omaava työntekijä unohtaa, että kokous on siirtynyt tunnilla taaksepäin. (Michelsson ym. 2003.) Työnantajan tulisi ottaa huomioon työntekijät, joilla on ADHD. Heidän kuuluisi saada ADHD:sta perehdytystä, jotta he osaisivat toimia tällaisissa tilanteissa.

ADHD:n omaava aikuinen voi työskennellä ihan missä tahansa työssä, kunhan hän on motivoitunut ja kiinnostunut työstään. Jokainen ADHD:n omaava on yksilöllinen ja toimii omalla tavallaan. Työssä on hyvä käyttää omia vahvuuksiaan. Aikuisen on hyvä tiedostaa myös omat heikkoudet, jotta hän voi välttyä liian haastavilta tilanteilta. (Virta & Salakari 2016.) Omien heikkouksien tunteminen auttaa töissä, ja työilmapiirillä on myös väliä töissä

viihtymisen kannalta. Jos ADHD:n omaavan aikuisen on helppo puhua esihenkilön kanssa, hän pystyy silloin kertomaan omasta neuropsykiatrisesta häiriöstä. Tiedon jakaminen voi olla aikuiselle haastavaa, mutta töiden kannalta se olisi tärkeää. Jos aikuisen on helppo puhua esihenkilölle, hän voi hyvin kieltäytyä ottamasta vastuuta, jonka tiedostaa olevan liian haastavaa hänelle yksin.

ADHD:n omaavilla aikuisilla esiintyy myös haasteita töissä. Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaavilla aikuisilla voi olla haasteita löytää sopivaa työtä. ADHD:n omaavilla on todennäköisempää työttömyys ja työpaikan vaihdokset. Aikuisilla voi tapahtua töissä myös alisuorittamista. Usein tällaisissa tilanteissa ADHD:n oireet tulevat esiin. (Virta & Salakari 2016.) Oikean työn löytäminen ei ole helppoa. Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaavan aikuisen pitää haluta ja pystyä tekemään kyseistä työtä. Omista vahvuuksistaan ja mielenkiinnonkohteista on hyötyä töitä miettiessä. Töitä hakiessa on hyvä muistaa, että työpaikka on sopivanlainen. ADHD:n omaava aikuinen voi helposti kärsiä kovasta melusta työpöydän lähellä. Tällöin keskittyminen häiriintyy jatkuvasti. ADHD:n omaavalla aikuisella voi olla töiden osalta haastavaa organisoida omaa aikatauluaan ja liiallinen stressaaminen töissä ja työtehtävien luomat paineet voivat olla hyvin haastavia. (Overview s.a.) Niistä selviytyäkseen ADHD:n omaavan aikuisen kannattaa keskustella esihenkilön kanssa työn järjestelytavoista.

ADHD:n omaavan aikuisen ei ole pakko kertoa työhaastattelussa kyseisestä neuropsykiatrisesta häiriöstä. Aikuinen voi pohtia haluaako töissä kertoa ADHD:stä muille vai ei. Tietämättömyys ADHD:stä saattaa näyttäytyä muille laiskuutena ja aikaansaamattomuutena, vaikka keskittymisen vaikeus liittyy kyseiseen neuropsykiatriseen häiriöön. Ei ole olemassa kaikille sopivaa oikeaa vastausta, tulisiko diagnoosista kertoa muille vai ei. Työntekijän ei ole pakko kertoa kyseisestä neuropsykiatrisesta häiriöstä kaikille vain esihenkilölle. Näin esihenkilön on helpompi ymmärtää kyseistä työntekijää. Esihenkilön on helpompi järjestellä työntekijän työtehtävien vaativuutta ja työolosuhteita paremmin. Kolikolla on myös toinen puoli. Jos työnantaja ei tiedä ADHD:sta mitään, voi se kuulostaa huonolta asialta työntekijän kannalta. (Virta & Salakari 2016.)

ADHD:n omaavia lapsia ja nuoria tuetaan kotona, päiväkodissa ja koulussa, joten aikuisia tulisi tukea töiden osalta. Tuen tarve on erilaista kuin lapsena ja nuorena, mutta kaikki

tarvitsevat tukea. Tukea töissä voi osoittaa esimerkiksi, jos työpisteestä saadaan järjesteltyä rauhallisempi ja ärsykkeiden määrää vähennettyä. Kyseistä neuropsykiatrista häiriötä omaavaa aikuista voi tukea kertaamalla ohjeita, kirjoittamalla muistiinpanoja tai antamalla ohjeet kirjallisina. Pitkissä palavereissa nauhurista saattaisi olla hyötyä. Näin ADHD:n omaava aikuinen voi kuunnella ja muistella palaveria myöhemmin. Palavereissa olisi myös hyvä pitää taukoja. (Virta ja Salakari 2016.) Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaavaa aikuista on myös tärkeä kuunnella. Esihenkilön olisi hyvä antaa rakentavaa palautetta työntekijälle, jos jokin ei toimi. Onnistumisen hetkillä olisi tärkeää muistaa kehua työntekijää. Työntekijä saa itsevarmuutta hyvin tehdystä työstä ja oikea-aikaisista kehuista. Usein kehuminen ja onnistumisen kokemukset auttavat työntekijää myös paremmin keskittymään.

5.4 ADHD:n vaikutus syrjäytymiseen

Yhteiskunnasta syrjäytyminen voi tapahtua yllättävänkin helposti. Aikuisille ei ole paljon palveluita tarjolla ja jos on, niin aikuisen tulisi itse ottaa vastuu ja hakeutua niihin.

Yhteiskunnasta syrjäytyminen alkaa usein jo nuorella iällä. Nuori kokee olevansa huono muihin nuoriin verrattuna ja alkaa erakoitua muista ihmisistä. Pahimmassa tapauksessa nuori voi jäädä kaikkien asioiden kanssa yksin tai hakeutua huonoon seuraan.

Aikuisuudessa näillä tekijöillä on olennaista vaikutusta. Huono seura voi tuoda mukanaan ADHD:n omaavalle aikuiselle erilaisia päihderiippuvuuksia. Päihteiden vaikutusta käsitellään tässä opinnäytetyössä enemmän päihteitä koskevassa kappaleessa.

Nuorena tehdyt valinnat vaikuttavat myös syrjäytymiseen. Esimerkiksi, jos nuorena ei ole ollut kiinnostusta toisen asteen opintoihin. Tällöin aikuisuudessa ei ole koulutusta mihinkään alaan. Aikuisuus tuo paljon haasteita, ja silloin pitäisi osata olla aikuinen. Aikuisen pitäisi osata hoitaa omia raha-asioitaan, laskujaan, asumista, kaupassa käyntiä, erilaisten tukien hakemista, jne. Aikuisuus ei tule yksin, ja vastuu kasvaa. Jos kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaavalla aikuisella on huonot välit läheisiinsä, voi hän kokea olevansa yksin.

Jos ADHD:n omaavalla aikuisella on kognitiivisia ja tunne-elämän vaikeuksia, ne voivat vaikuttaa arkeen. Liian moni epäonnistuminen kognitiivisella tasolla voi vahingoittaa aikuisen itsetuntoa. Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaava aikuinen voi kokea

olevansa huonompi kuin moni muu, ja voi ajatella, että hän ei ansaitse opiskella, samanvertaista työtä kuin muut tai parisuhdetta. Tämän kaiken takia aikuinen voi tehdä huonon elämänvalinnan ja lakata yrittämästä tehdä asioiden eteen mitään. Tällaisen ajattelutavan vuoksi usein ongelmat kasaantuvat ja ihminen alkaa syrjäytymään yhteiskunnasta. (Virta & Salakari 2016.) Kaikilla on mahdollisuuksia edellä mainittuihin asioihin, kunhan vain päättää ja jaksaa yrittää. Virran ja Salakarin (2016) mukaan: ”Jos taas ei yritä, ei voi onnistuakaan.” Nuoria ei välttämättä kiinnosta toisen asteen opinnot, ja jos ne jäävät suorittamatta, saattaa aikuisuudessa olla edessä työttömyys. Usein syrjäytyneet ihmiset eivät itse välttämättä koe tarvitsevansa apua. Jos häiriöstä kärsivää ihmistä on kiusattu häiriön takia voi taustalla hänellä olla masennusta. (Adler ja Florence 2009.) ADHD:stä kärsivä henkilö voi helposti joutua yhteiskunnan syrjimäksi ja jäädä yksin. Aikuisille on harvemmin tarjolla apua verrattuna lapsille ja nuorille tarjotun avun määrään (Juusola 2012).

Syrjäytymiselläkin on eri tasoja. Sandbergin (2016) mukaan niitä on viisi. Ensimmäinen taso koskee ongelmia kotona tai koulussa. Toinen taso käsittelee taas epäonnistumista tai keskeyttämistä koulun suhteen. Kolmannessa tasossa kyse on heikosta asemasta työmarkkinoilla. Neljännessä tasossa kyse on taloudellisesta ahdingosta ja riippuvuudesta yhteiskunnasta. Viidennessä tasossa on kyse elämänhallinnasta, esimerkiksi päihteidenkäytöstä. (Sandberg 2016.) Ongelmat kotona vaikuttavat keneen tahansa, ja niiden heijastuma voi olla hyvinkin negatiivinen. Ongelmat kotona sekä koulussa voivat aiheuttaa henkilössä halua tukahduttaa tunteuksia. Usein tällöin on mahdollista, että päihteet tulevat kuvioihin jo nuorella iällä. Toisin sanoen kaikilla tasoilla on vaikutusta toisiinsa, ja niillä voi olla yhteinen tekijä taustalla.

5.5 ADHD ja päihteet

Päihteisiin kuuluvat tupakka, alkoholi, tietynlaiset lääkkeet, kuten kipulääkkeet, ja huumeet. Niin kuin edellä todettiin, ADHD:n omaava henkilö hakee hyväksyntää muilta. Muiden hyväksyntä voi olla negatiivista. Henkilö voi esimerkiksi ryhtyä käyttämään alkoholia toisten painostuksesta. ADHD voi aiheuttaa paljon helpommin riippuvuutta päihteisiin, mikä voi johtua siitä, että ADHD:n omaavat tekevät usein impulsiivisia tekoja ajattelematta tekojensa seurauksia. Kyseisen häiriön omaava henkilö voi kokea, että päihteet auttavat häntä. Esimerkiksi ADHD:n omaava voi kokea helpotusta päihteistä, jos

ne rauhoittavat ja auttavat keskittymään. Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaava voi haluta lievittää päihteillä omia häiriön tuomia oireitaan, kuten levottomuutta. (Raevuori 2012, 217.)

Päihteillä ADHD:n omaava aikuinen ”itse lääkitsee itseään”. Useat päihteet vaikuttavat aivotoimintaan ja etenkin välittäjäaineiden stimulointiin. Oikeanlaisella lääkityksellä voidaan estää päihderiippuvuutta. (Mannström-Mäkelä & Saukkola 2008.)

Päihderiippuvuuden hoito ei aina ole helppoa, ja päihderiippuvuudesta kärsivä ADHD:n omaava aikuinen voi korvata riippuvuuden jollain toisella keinolla. Esimerkiksi tupakoinnin lopettamiseen on olemassa erilaisia nikotiinituotteita, kuten purukumia tai suusumutetta. Näin päihderiippuvuus voi vaihtua toiseen päihteeseen. Mitä nuorempana on aloittanut päihteiden käytön, sitä hankalampaa on lopettaa myöhemmin. ADHD:n omaavan aikuisen on vaikeampaa lopettaa omaa riippuvuuttaan mitä kauemmin riippuvuus on ollut elämässä mukana. (Michelsson ym. 2003.) Onneksi päihderiippuvuuteen on olemassa erilaisia palveluja, joiden avulla päihteiden lopettaminen on helpompaa.

ADHD:n omaava aikuinen haluaa helpottaa omaa oloaan. Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaava aikuinen kokee jatkuvaa levottomuutta. Tämän takia kyseinen aikuinen voi haluta käyttää päihteitä ollakseen enemmän paikoillaan. ADHD:n omaava aikuinen voi kokea olonsa ahdistuneeksi ja liian vilkkaaksi. Päihteet voivat tuoda helpotusta ahdistukseen. Päihteet voivat näin ollen tuoda aikuiselle miellyttävää tunnetta ja parempaa keskittymiskykyä. Impulsiivisuus ja ylivilkkaus ovat ADHD:n oireita, jotka vahvimmin altistavat aikuisen käyttämään päihteitä. Aikuisella voi olla elämässä haasteita, jotka tuntuvat ylitsepääsemättömiltä. Stressiä lieventääkseen aikuinen saattaa kokeilla päihteen vaikutusta ahdistavaan asiaan. (Leppämäki 2014.)

6 MITEN ADHD:N OMAAVAA HENKILÖÄ VOIDAAN AUTTAA

ADHD-diagnoosin saanut henkilö voi kokea olevansa huonompi muihin verrattuna. Asia ei kuitenkaan näin ole. ADHD ei pilaa elämää, vaikka sillä onkin paljon vaikutusta elämään. Yllä on jo mainittu, että päiväkodissa, esikoulussa ja koulussa on mahdollista saada tukea oppimisessa, kuten tehdä pienryhmätyöskentelyä tai opiskella erityisluokalla. Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaava voi ajatella, että on tehnyt jotain paha, kun kyseinen henkilö joutuu elämään ADHD:n kanssa. ADHD ei kuitenkaan ole sairaus, ja se ei rajoita

elämää. Yllä on jo mainittu erilaisia hoitokeinoja ADHD:n oireiden lievittämiseen. Oikean hoidolla avulla on mahdollista elää samanlaista elämää kuin muutkin ihmiset. Omilla päätöksillään on vaikutusta, ja niiden avulla voi pienentää ADHD:n oireita. Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaava voi kokea syyllisyyden tunteita erilaisuudestaan. Syyllisyys voi esiintyä sisäisenä pelkona tai kokemuksena, että ei itse kelpaa sellaisena kuin on. (Fjölt-Leinonen, s.a.) Olisi siis tärkeää hyväksyä itsensä juuri sellaisena kuin on. Helppoa se ei ole kenellekään, mutta apua siihen on saatavilla. ADHD:n omaava voi puhua tuntemuksistaan perheelleen tai ystävilleen, mutta myös psykologille, neuropsykologille tai terapeutille. Kyseiseen neuropsykiatriseen häiriöön koulutautunut psykologi voi auttaa ADHD:n omaavaa hyväksymään itsensä ja auttaa häntä selvittämään, miten toimia haastavissa tilanteissa.

ADHD:n hyväksyminen voi olla vaikeaa, mutta voi olla vielä vaikeampaa kertoa siitä vanhemmille, sisaruksille, isovanhemmille, sukulaisille, ystäville, esihenkilölle ja työkavereille. Kyseisestä neuropsykiatrisesta häiriöstä on kuitenkin vielä ennakkoluuloja ja stereotyyppisiä mielikuvia. Näiden takia asian hyväksyminen voi olla kenelle tahansa haastavaa. ADHD:n omaava henkilö voi helposti uupua muiden miellyttämisestä, koska kokee miellyttämisen tarpeelliseksi, jotta hänet hyväksyttäisiin joukkoon. (Fjölt-Leinonen s.a.) Muiden miellyttäminen ja heidän hyväksyntänsä on tärkeää ihmisille, ja usein muiden miellyttäminen on haastavaa ja omia voimavaroja kuluttavaa. ADHD:n omaava voi kokea, että joutuu todistamaan itseään joka päivä muille. Kuitenkin muiden hyväksyntä ei määrittele sitä, millainen kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaava henkilö todellisuudessa on. Erittäin vaikeaa on todeta itselleen, että voi olla oma itsensä sellaisena kuin on omine virheineen ja vikoineen.

ADHD:sta kertominen voi olla helpompaa lähipiirille kuin ventovieraille. Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön diagnoosista on tärkeää miettiä, että kenelle kertoo asiasta. ADHD:n omaava kokee usein ennakkoluuloja, ja häneltä odotetaan jaksamista niiden kumoamiseen ja virheellisten tietojen korjaamiseen. Kyseinen neuropsykiatrisen häiriö ei katoa elämästä mihinkään, vaan on läsnä ja piirteet ilmenevät joko lievinä tai rajuina. (Fjölt-Leinonen s.a.) Ennakkoluulojen kohtaaminen ja niiden kumoaminen on erityisen tärkeää. Esimerkiksi työpaikoilla olisi hyvä käydä neuropsykiatristen häiriöiden ammattilainen kertomassa häiriöistä ja kumoamassa ennakkoluulot. Vääriksi kumotut ennakkoluulot voivat helpottaa paljon enemmän ADHD:n omaavien ihmisten työnsaantia.

Usein kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaava henkilö miettii, kertooko työhaastattelussa asiasta vai ei. Kertomisella voi olla negatiivinen tai positiivinen vaikutus, mutta ennalta sitä ei voi tietää.

Lähipiirin tuki on erityisen tärkeää ADHD:n omaavalle henkilölle. Oman perheen hyväksyntä voi helpottaa kyseisestä neuropsykiatrisesta häiriöstä omaavaa henkilöä hyväksymään itsensä. Lähipiirin ymmärtäväisyys ja hyväksyntä helpottavat ADHD:n omaavaa, jolloin hänen on helpompaa luottaa lähipiiriin ja kertoa heille myös vaikeista asioista. (Fjölt-Leinonen s.a.) Lapsen ja nuoren elämässä on aikuisia, joilla on erityistä vaikutusta lapsen ja nuoren elämään. Jos aikuinen kohtelee huonosti ADHD:n omaavaa, voi kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaava lapsi tai nuori kokea riittämättömyyden tunnetta. Jos aikuinen on kannustava ja lähtee rakentamaan elämää ADHD:n huomioiden, voi asioiden hoitaminen ja tulevaisuudessa lapsen tai nuoren elämä olla helpompaa ja itsetunto parempi. Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön hyväksyvä aikuinen voi lähteä etsimään erilaisia ratkaisuja esimerkiksi opetuksen suhteen. Jos jokin opetustyyli ei toimi, voidaan kokeilla käyttää erilaista tyyliä tai mallia.

7 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TOTEUTUS

Opinnäytetyön tarkoituksena oli koota monipuolista tietoa yhteen ja luoda laaja tietoa-aineisto ADHD:sta. ADHD on noussut enemmän ihmisten tietoisuuteen kyseisen neuropsykiatrisen häiriön yleistyessä. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa kattavasti tietoa ADHD:sta, ja koota se esitysmateriaaliksi. Materiaalina toimii PowerPoint-esitys, jota voi käyttää ammattikorkeakouluissa neuropsykiatristen häiriöiden opetuksessa. Opinnäytetyön sisäistettyä voidaan myös käyttää PowerPoint-esitystä omassa työssään. Vaikka opinnäytetyö on suunniteltu ammatilliseen ja koulutukselliseen käyttöön, myös kuka tahansa muu voi tutustua sen pohjalta kyseiseen neuropsykiatriseen häiriöön. Tarkoituksena on luoda selkeä kuva ADHD:sta ja miten se vaikuttaa eri ikäryhmissä oleviin ihmisiin.

Opinnäytetyön tekeminen alkoi ensiksi aiheen valinnalla. Opinnäytetyön ideointi lähti kiinnostuksesta neuropsykiatrisia häiriöitä kohtaan. Neuropsykiatriset häiriöt ovat aika laaja kirjo, joten piti valita yksi häiriö. Aiheen valinnan jälkeen piti rajata aihetta. Häiriöksi tuli valittua ADHD. ADHD on kiinnostava ja siitä oli helppoa lähteä liikkeelle.

Opinnäytetyöhön piti valita jokin tutkimuspohja. Tämän opinnäytetyön tutkimuspohjaksi valikoitui toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallinen opinnäytetyö sopii parhaiten tähän aiheeseen, koska tarkoituksena on luoda materiaalia mitä voi hyödyntää opetuksessa.

Opinnäytetyö tehtiin Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoululle (Xamk). Opinnäytetyön tilaajana toimii Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyön pohjalta tehdyn PowerPoint -esityksen tarkoitus on toimia materiaalina ammattikorkeakoululle. Vaikka opinnäytetyö tehdään Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoululle se ei tarkoita, että muut koulut eivät voisi hyödyntää valmista pohjaa. Tulevaisuudessa opinnäytetyön esityspohjaa voi käyttää myös neuropsykiatrisen häiriön koulutuksissa.

7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on yksi vaihtoehto ammattikorkeakoulun opinnäytetyön tutkimuksellisesta jaottelusta. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on luoda toiminnan ohjausta, opastamista tai toiminnan järjestämistä. Kyseisen opinnäytetyön tavoite voi olla ammatilliseen käyttöön suunniteltu ohje, ohjeistus tai opastus. (Vilkka & Airakisnen 2004.) Tämä opinnäytetyö on toteutettu toiminnallisena opinnäytetyönä, eikä tutkimuksellisena opinnäytetyönä. Toiminnallinen opinnäytetyö soveltui paremmin aiheesta tehtävään lopputulokseen. Opinnäytetyö voi olla ammatilliseen ja koulutukselliseen opetukseen tehtyä materiaalia. Opinnäytetyötä tehdessä on tärkeää muistaa ammatillinen kriittisyys, koska opinnäytetyön tulisi olla työelämälähtöinen ja käytännöllinen. Opinnäytetyöprosessin aikana voi ilmetä erilaisia haasteita. Opinnäytetyön valmiiksi tekeminen on kuitenkin tärkeintä koko opinnäytetyön kannalta. (Vilkka & Airaksinen 2004.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tietty kaava, jonka mukaan opinnäytetyö edistyy. Toiminnallisen opinnäytetyön aloittaessa kannattaa suunnitella idea, joka on mielenkiintoinen. Opinnäytetyötä aloittaessa on tärkeää lähteä liikkeelle aiheanalyysistä. Aiheanalyysin tarkoitus on luoda aihe opinnäytetyön pohjaksi, jonka ympärille opinnäytetyö luodaan. Aiheen on hyvä olla sellainen, joka motivoi kirjoittajaa. Aihetta on hyvä tarkastella erilaisten kysymysten avulla, kuten: mikä aiheessa kiinnostaa, millä tavalla asia on ajankohtainen omalla alalla ja onko aihe sellainen, josta voi myös itse oppia ja hyötyä? (Vilkka & Airaksinen 2004.) Kun aihe-ehdotus on hyväksytty, alkaa seuraavaksi opinnäytetyön suunnittelu. Ennen opinnäytetyön tekemistä tehdään suunnitelma, jonka

mukaan opinnäytetyö etenee. Oman idean tulee olla selkeä ja jäsennelty, jotta opinnäytetyötä on helpompi lähteä tekemään. Kunnolla tehty toimintasuunnitelma auttaa opinnäytetyön tekemisessä. Näin tietää itse, mitä pitää tehdä ja miksi näin tekee. (Vilkkä & Airaksinen 2004.) Erilaisia lähteitä käytettäessä tulee ottaa huomioon luotettavuus ja lähdekriittisyys, kuten lähteen ajantasaisuus. Opinnäytetyötä tehdessä tulee kuitenkin muistaa, että toisen tekstiä ei tule käyttää väärin eli plagioida, vaan lähteitä tulee referoida omin sanoin. (Vilkkä & Airaksinen 2004.)

7.2 Ideointi, suunnittelu ja toteutus

Oma kiinnostuksen kohteeni oli neuropsykiatriset häiriöt. Valitsin aiheen, joka oli minulle kiinnostava, jotta opinnäytetyön eteneminen ja luominen sujuisi joutuisasti ja oma mielenkiintoni opinnäytetyötä kohtaan pysyisi korkeana. Tarkoitus oli lähestyä Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulua idealla, ja otin yhteyttä opinnäytetyön kurssin vastaavaan syyskuun alussa 2022. Ammattikorkeakoulun mielestä aihe oli liian laaja. Aiheeni rajaamisessa auttoi tähän opinnäytetyöhön valittu ohjaaja, ja ohjaajani kanssa aiheen tultua rajatuksi, aihe lähti arvioitavaksi koululle. Ammattikorkeakoulun hyväksytyä aiheeni, ryhdyttiin luomaan päivitettyä materiaalia ADHD:stä. Aiheesta keräämäni tiedon pohjalta laadittiin toimintasuunnitelma, jonka suunnitelmaseminaari oli lokakuun 2022 alussa.

Luvan saatuani aloin suunnitella ja kerätä lähdemateriaalia opinnäytetyöhöni. Luvan sain lokakuun 2022 alussa. Opinnäytetyön aloitus ei tuntunut haastavalta, koska aihe oli mielenkiintoinen. Omassa lähipiirissäni on kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaavia, joten minulla oli jo taustatietoa aiheesta. Teorian etsiminen olikin haastavampaa. Teoriaa löytyi todella paljon, ja piti ruveta miettimään, mitä lähteitä olisi syytä käyttää. ADHD:sta minulla olisi paljon sanottavaa, mutta piti ottaa tietynlainen näkökulma, josta missäkin kappaleessa kerrotaan. Lokakuun 2022 puolivälissä aineiston keruun jälkeen aloin kirjoittaa opinnäytetyötäni. Opinnäytetyötä kirjoittaessa kappaleen tultua valmiiksi aloin siirtää tietoa PowerPoint-esitykseen. Näin tiedot olivat ajan tasalla molemmissa pohjissa, ja minun oli helpompi kirjoittaa PowerPoint-esitystä. Opinnäytetyön on tarkoitus valmistua toukokuuhun 2023 mennessä.

8 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena on ollut kerätä tietoa ADHD:sta, josta löytyy yllättävän paljon tietoa. Kyseisestä neuropsykiatrisesta häiriöstä on saanut koottua hyvin kattavan tietokokonaisuuden. Näin aiheesta voi oppia lisää ja saada enemmän ymmärrystä kyseisestä aiheesta. Opinnäytetyö voi toimia valmiina pohjana ADHD:sta kiinnostuneille, ja jokainen voi hyödyntää sitä omassa oppimisessaan. Myös ADHD:sta kiinnostuneet voivat käyttää pohjaa oppiakseen ADHD:sta ja miten se oikeasti vaikuttaa ADHD:n omaaviin. Jokainen, joka on asiakaspalvelua vaativassa työssä, tulee kohtaamaan ADHD:n omaavia ihmisiä. Tämä opas voi auttaa ymmärtämään ADHD:n omaavia paremmin ja auttaa työskentelyssä ja ammattitaidon kehittämisessä.

Olen erittäin tyytyväinen opinnäytetyössä suoriutumiseen ja miten nopealla aikataululla koulun puolesta sain opinnäytetyötä ryhtyä laatimaan. Myös omalla ennakoivalla suunnittelulla oli merkitystä. Opinnäytetyötä tehdessä opin itsekkin lisää, ja olen tästä erityisen ylpeä. Opinnäytetyön tekeminen muiden suoritusten tultua valmiiksi on oman etenemisen kannalta hienoa. Työssä on oppinut paljon kirjoittamisesta ja itse aiheesta. Tällaiseen aiheeseen ei välttämättä muutoin paneutuisi yhtä tarkasti. Myös itse tiedon kerääminen opetti, miten tiedonhankintamenetelmiä voi hyödyntää myös omalla työpaikalla.

Jos joku on kiinnostunut tekemään samankaltaista opinnäytetyötä, se on mahdollista. Neuropsykiatrisia häiriöitä on kuitenkin monia, ja ne ovat kaikki tärkeitä aiheita. Erityiskasvatuksen kurssin neuropsykiatrisen häiriön osuuteen voi luoda samankaltaisen PowerPoint-esityksen. Neuropsykiatrisia häiriöitä ovat esimerkiksi Asperger, autismi, ADD, Tourette ja tic-oireet. Jatkossa ammattikorkeakoululle voi luoda sitä hyödyttävää ammatillista ja koulutuksellista materiaalia esimerkiksi autismista.

LÄHTEET

Adler, L. & Florence, M. 2009. ADHD. Levoton mieli. Tampere: Esa Print Oy.

Arsiola, U. 2021. Keskittyminen ryhmässä ADHD piirteiden kanssa. WWW-dokumentti. https://www.linkedin.com/pulse/keskittyminen-ryhm%C3%A4ss%C3%A4-adhd-piirteiden-kanssa-arsiola-she-they-?trk=public_profile_article_view [viitattu 22.10.2022].

Durchman, S-M. 2021. Supervoimani ADHD. Riika: Dadedze holografia.

Fjölt-Leinonen, L. s.a. ADHD ja diagnoosin hyväksyminen. Blogi. Päivitetty 31.1.2021. Saatavissa: <https://www.ajatusalta.fi/post/adhd-ja-diagnoosin-hyv%C3%A4ksyminen> [viitattu 25.11.2022].

Hansen, A. 2018. ADHD voimavarana. Missä kohtaa kirjoa olet. Latvia: Livonia Print.

Hujanen, M. 2010. ”Maailma silmistä heijastuu...”. Neurologisia erityisvaikeuksia omaavien nuorten elämäntilanne. PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://journal.fi/sosiaalipedagogiikka/article/view/121537/72208> [viitattu 26.10.2022].

Humaljoki, K. 2016. ADHD ja parisuhde. ADHD tutuksi.fi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://adhdutuksi.fi/parisuhde/> [viitattu 23.11.2022].

Huttunen, M. & Socada, L. 2019. ADHD. Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö. WWW-dokumentti. Duodecim. Terveyskirjasto. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00353> [viitattu 25.10.2022].

Intuniv. 2022. Lääkeopas Terveyskirjasto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/far04804> [viitattu 22.11.2022].

Juusola, M. 2012. Levottomat aivot. ADHD ja Asperger vahvuuksina. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Lehtokoski, A. 2004. Aikuisen ADHD ja aivojen arvoitus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Leppämäki, S. 2014. ADHD ja päihteet. ADHD tutuksi.fi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://adhd-tutuksi.fi/adhd-ja-paihteet/> [viitattu 2.11.2022].

Leppämäki, S.; Virta, M.; Salakari, A. & Humaljoki, K. 2017. Aikuisen arki toimimaan. ADHD-liitto. PDF-tiedosto. Saatavissa: https://adhd-liitto.fi/wp-content/uploads/2018/05/aikuisen-arki-toimimaan-opas-2017_kevyt.pdf [viitattu 11.11.2022].

Mannström-Mäkelä, L. & Saukkola. 2008. Voimaannuttavan ohjaajan käsikirja. Kaaoksesta arjen hallintaan. Helsinki: Yliopistopaino.

Michelsson, K.; Miettinen, K.; Saresma, U. & Virtanen, P. 2003. AD/HD nuorilla ja aikuisilla. Jyväskylä: PS-kustannus.

Moilanen, I. 2012a. ADHD. Teoksessa Dufva, V & Koivunen, M. (toim.) ADHD. Diagnostiikka, hoito ja hyvä arki. Juva: Bookwell Oy, 35–43.

Moilanen, I. 2012b. Lapsen ADHD. Teoksessa Dufva, V & Koivunen, M. (toim.) ADHD. Diagnostiikka, hoito ja hyvä arki. Juva: Bookwell Oy, 135–152.

Närhi, V. 2012. ADHD. Teoksessa Dufva, V & Koivunen, M. (toim.) ADHD. Diagnostiikka, hoito ja hyvä arki. Juva: Bookwell Oy, 179–191.

Opintosuunnitelma. s.a. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://opinto-opas.xamk.fi/28/fi/54/127615/898> [viitattu 20.11.2022].

Overview. s.a. NHS. WWW-dokumentti. Päivitetty 24.12.2021. Saatavilla: <https://www.nhs.uk/conditions/attention-deficit-hyperactivity-disorder-adhd/> [viitattu 23.11.2022].

Palomäki-Jägerroos, T. 2012. ADHD. Teoksessa Dufva, V & Koivunen, M. (toim.) ADHD. Diagnosointi, hoito ja hyvä arki. Juva: Bookwell Oy, 231–251.

Parikka, J.; Halonen-Malliarakis, N. & Puustjärvi, A. 2020. Vaikeudesta voimaksi. Neuropsykiatriset häiriöt ja niiden huomioiminen koulussa. 2.–4. painos. Keuruu: Otava.

Pihlajamäki, M. 2014. Uutta lääkkeestä. Lisdeksamfetamiini. *S/C!*. Julkaistu numerossa 1.2014. Verkko-lehti. Saatavissa: https://sic.fimea.fi/1_2014/lisdeksamfetamiini [viitattu 22.11.2022].

Puustjärvi, A. 2016. ADHD:n tunnistaminen ja diagnosointi ennen kouluikää. Käypä hoito -suositus. WWW-dokumentti. Julkaistu 12.10.2016. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/nix01777> [viitattu 20.10.2022].

Puustjärvi, A.; Raevuori, A. & Voutilainen, A. 2013. Lasten ja nuorten ADHD:n lääkehoito. *Potilaan lääkäri-lehti* 16.4.2013. Julkaistu lääkäri-lehdessä 42/12. Verkko-lehti. Saatavissa <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/artikkelit/lasten-ja-nuorten-adhd-n-laakehoito/> [viitattu 22.11.2022].

Raevuori, A. 2012. ADHD. Teoksessa Dufva, V & Koivunen, M. (toim.) ADHD. Diagnosointi, hoito ja hyvä arki. Juva: Bookwell Oy, 211–230.

Sandberg, E. 2016. ADHD perheessä. Opetus-, sosiaali- ja terveystoimen tukimuodot ja niiden koettu vastuu. PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/161374/adhdperh.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 26.10.2022].

Serenius-Sirve, S. & Kippola-Pääkkönen, A. 2012. Lapsen tukeminen kotona, päivähoitossa ja muissa ryhmätilanteissa. Teoksessa Dufva, V & Koivunen, M. (toim.) ADHD. Diagnosointi, hoito ja hyvä arki. Juva: Bookwell Oy, 153–178.

Sosionomi AMK. s.a. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.xamk.fi/koulutukset/sosionomi-amk/> [viitattu 20.11.2022].

Tarnanen, K.; Puustjärvi, A. & Tuunainen, T. 2019. ADHD. Varhaisella tuella arki toimivaksi. Käypä hoito -suositus. Julkaistu 11.04.2019. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/khp00071> [viitattu 25.11.2022].

Tietoa Xamkista. s.a. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.xamk.fi/xamk/> [20.11.2022].

TUVALta eväitä tulevaisuuteen. s.a. Turun kristillinen opisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://turunkristillinenopisto.fi/tutkintokoulutukseen-valmentava-koulutus/tuvalta-evaita-tulevaisuuteen/> [viitattu 14.11.2022].

Valo, M. 2019 Porkkanaa, ei keppiä. Työkaluja neurokirjon ja autismikirjon lasten ja nuorten kanssa toimimiseen. Joensuu: Kirjapaino PR-Offset.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1.–2. -painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Virta, M. & Salakari, A. 2012. ADHD-aikuisen selviytymisopas. Tutkittua tietoa ja käytännön vinkkejä. Latvia: Livonia Print.

Virta, M. 2017. Keinoja aikuisille ja nuorille arjen hallinnan parantamiseksi ja ADHD-oireiden hallitsemiseksi. Käypä hoito -suositus. Julkaistu 8.2.2017. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/nix02460> [viitattu 25.11.2022].

Voutilainen, A. 2016. ADHD:n hoidossa käytettävät lääkkeet. Käypä hoito -suositus. WWW-dokumentti. Julkaistu 23.11.2016. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/nix02489> [viitattu 22.11.2022].

What is ADHD. s.a. Centers for Disease Control and Prevention. WWW-dokumentti. Päivitetty 9.8.2022. Saatavissa: <https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/facts.html> [viitattu 26.11.2022].

Ammatillista ja koulutuksellista materiaalia ADHD:sta

Karoliina Tapaninen

PowerPoint-esitys opinnäytetyön pohjasta

Sisällys

– Esityksessä kerrotaan laajasti ADHD:sta

- 1. Mikä on ADHD ja mitä se tarkoittaa
 - ADHD:n diagnosointi
 - ADHD:n hoito ja lääkitys
 - ADHD ja liitännäisoireet ja -häiriöt
- 2. ADHD lapsella
 - Varhaiskasvatus
 - Peruskoulu
 - Ryhmätyöskentely
- 3. ADHD nuorella
 - Koulussa ilmeneviä haasteita
 - Toisen asteen opinnot ja muut vaihtoehdot
 - ADHD:n omaavan nuoren omat haasteet
- 4. ADHD aikuisella
 - Arjen haasteet ADHD:n kanssa
 - Sosiaalisten suhteiden haasteet
 - ADHD:n omaava työelämässä
 - ADHD:n vaikutus syrjäytymiseen
- 5. ADHD ja päihteet
- 6. Miten ADHD-diagnosoitua voidaan auttaa
- Lähteet

1. Mikä on ADHD ja mitä se tarkoittaa

- ADHD eli [attention deficit/hyperactivity disorder](#)
- Kyseinen neuropsykiatrinen häiriö on yliaktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö
- ADHD on yksi neuropsykiatrisista häiriöistä
- Häiriön oireita ovat tarkkaamattomuus, ylivilkkaus ja impulsiivisuus
- Lapsen tai nuoren kohdalla oireet ilmenevät usein käyttäytymisen ongelmina koulussa
- Aikuinen voi huomata ADHD:n oireita itsessään
- Aikuisessa tapahtuvia muutoksia ja oireiluja voi huomata myös lähipiiri, työyhteisö tai työterveydenhuolto
- ADHD voi periytyä vanhemmalta lapselle
- Todennäköisyys periä ADHD on noin 60–90 %
- Vanhemman päihteiden käyttö kasvattaa lapsen riskiä saada ADHD

1. Mikä on ADHD ja mitä se tarkoittaa

- ADHD:n kanssa voi ilmetä erilaisia erityisvaikeuksia oppimisen, kielellisen ja motoriikan suhteen
- On mahdollista, että henkilöllä ilmenee toiminnansäätelyssä ja aistitoiminnassa erilaisia ongelmia
- Myös yöunilla on vaikutusta ADHD:n oireisiin, sillä huonot yöunet voivat lisätä oireiden voimakkuutta ja oireiden ilmenemistä herkemmin
- Usein huonot yöunet vaikuttavat myös aamuhäämymiseen, minkä takia kyseinen henkilö voi myöhästyä esim. koulusta tai töistä

1. Mikä on ADHD ja mitä se tarkoittaa

- ADHD johtuu aivojen poikkeavasta toiminnasta
- Välittäjäaineet eivät kulje samalla tavalla kuin muilla
- Oireet ilmenevät eri tavoin riippuen henkilön iästä ja kehitysvaiheesta
- 6–8-vuoden ikäisten keskuudessa ADHD:ta ilmenee noin 3,6-7,2 prosentilla ikäryhmästä
- Aikuisilla ADHD:ta ilmenee noin 2,5-3,4 prosentilla
- Etenkin aikuisia tutkittaessa on oltava tarkkana, onko heillä ADHD vai onko oireiden takana jokin muu selittävä tekijä.

ADHD:n diagnosointi

- Suomessa ADHD diagnosoidaan erilaisilla testeillä
- Yleensä käytetään ICD-10-tautiluokitusta
- Kyseinen luokittelu kartoittaa erityisesti tarkkaamattomuuden, ylivilkkauksen ja impulsiivisuuden oireita
- Tarkkaamattomuuden oireita ovat kuunteleminen ja ohjeiden noudattaminen
- Ylivilkkauksen oireita ovat levottomuus istua paikoillaan tai halu liikkua jatkuvasti
- Impulsiivisuuden oireita ovat etuileminen ja puhuminen ilman lupaa
- ADHD:ta diagnosoidessa oireiden on pitänyt olla pitkäkestoisia
- Oireiden täytyy myös häiritä elämää

ADHD:n diagnosointi

- ADHD:n diagnosointi on usein helpompaa lapsille ja nuorille
- Lasten tai nuorten tiedot ovat helpommin saatavilla
- ADHD:n oireet ilmenevät usein jo alakouluiässä, jolloin oireiden avulla on helpompaa tehdä diagnoosi
- Aikuisen kohdalla on oltava erittäin tarkkana
- Esimerkiksi ADHD-diagnoosi ei saa johtua muista käyttäytymiseen vaikuttavista tekijöistä kuten päihteistä tai mielialan vaihteluista
- Aikuiselta pyydetään usein erilaisia todisteita, että alakouluikäisenä on ilmennyt ADHD:n oireita
- Kyseessä voi silloin olla esimerkiksi opettajien merkinnät tuntityöskentelystä tai terveydenhoitajan tekemät havainnot henkilöstä.

ADHD:n hoito ja lääkitys

- ADHD:ta kannattaa alkaa hoitamaan heti diagnoosin varmistuttua
- Hoitamattomalla ADHD:lla voi olla tulevaisuuden kannalta merkittäviä seurauksia
- ADHD-diagnoosin saaneille tehdään hoitosuunnitelma
- Hoitosuunnitelman tarkoitus on kokeilla ja löytää oikeanlaista apua henkilölle
- Lapsi tai nuori ei välttämättä tarvitse ADHD:n hoitoon lääkkeitä
- Etenkin lapset ovat hyvin ylivilkkaita
- Fyysisesti rasittava liikunta voi lievittää merkittävästi ADHD:n oireita erityisesti lapsilla
- Liikkuessaan lapsi kuluttaa paljon energiaa
- Myös ruokavaliolla on merkitystä ADHD:n hoidossa
- ADHD-oireisella on tyypillisesti hyvin paljon energiaa, jolloin runsas energiapitoisen ruoan syönti lisää energiaa kehossa entisestään
- Käyttämätön energia lisää lapsen levottomuutta

ADHD:n hoito ja lääkitys

- Liikunta voi auttaa lasta keskittymään paremmin koulussa
- Vaikka liikunnasta voi olla hyötyä, se ei vie mukanaan kaikkia ADHD:n oireita
- Liikunta voi kuitenkin johtaa esimerkiksi tarvittavan lääkeannoksen koon pienenemiseen
- ADHD:n hoitoon käytetään psykostimulantteja lääkkeitä, jotka vaikuttavat keskushermostoon
- Oikeaa lääkettä valittaessa tulee ottaa huomioon eri lääkeaineiden vaikutukset henkilön oireisiin
- Tulee pohtia johtuvatko oireet tarkkaamattomuudesta, ylivilkkauksesta ja impulsiivisuudesta vai pelkästään tarkkaamattomuudesta tai esimerkiksi vain yliaktiivisuudesta ja impulsiivisuudesta

ADHD:n hoito ja lääkitys

- Lääkehoidon tarpeellisuus arvioidaan jokaisen kohdalla yksilöllisesti
- Kaikki lääkkeet eivät sovi sivuvaikutusten takia jokaiselle, eivätkä kaikki henkilöt halua aloittaa lääkitystä lainkaan
- Jos lääkitys päätetään aloittaa, lääkkeen ottaminen aloitetaan pieninä annoksina
- Lääkäri on velvollinen lääkkeen aloituksesta alkaen seuraamaan sen vaikutuksia tarkasti, jolloin myös lääkärikäyntejä on tiheämmin
- Näin voidaan huomata ja arvioida helpommin eri lääkeaineiden ja annoskokojen vaikutukset sivuvaikutuksineen

ADHD:n hoito ja lääkitys

- Kyseiseen neuropsykiatriseen häiriöön käytettäviä lääkkeitä etenkin lapsilla ovat metyylifenditaatti, atomoksetiini, dekstroamfetamiini, lisdeksamfetamiini ja guanfasiini
- Yleensä lääkkeenä on metyylifenditaatti tai atomoksetiini
- Metyylifenditaatilla on erilaisia kestoajoja kuten lyhytaikainen (Rital) 2-5 h, keskipitkävaikutteinen (Equasym ja Medikinet) 8-10 h ja pitkävaikutteinen (Concerta) 10-12 h.
- Metyylifenditaatista käytetään usein pitkäkestoista vaihtoehtoa, koska se kestää melkein koko päivän
- Atomoksetiini (Strattera) on taas pitkäkestoinen lääke, jota otetaan vain kerran päivässä
- Atomoksetiinin haittavaikutukset ovat vähäisimmät ja se sopii paremmin päihderiippuvuudesta kärsiville

ADHD:n hoito ja lääkitys

- Dekstroamfetamiini (Dexamfetamine Sulphate) on lyhytvaikutteinen lääke, jota otetaan monta kertaa päivässä
- Lääkkeen tiheään annostelun vuoksi sitä vältetään antamasta päihderiippuvuutta kärsiville
- Lisdeksamfetamiini (Elvanse) on lääke, jota suositellaan usein vasta, jos metyylifenditaatti valmiste ei toimi
- Guanfasiini (Intuniv) on lääke, jota otetaan vain kerran päivässä
- Kaikkien lääkkeiden perimmäinen tarkoitus on lievittää ADHD:stä ilmeneviä oireita
- Lääkkeillä pyritään hallitsemaan tarkkaamattomuutta, yliaktiivisuutta ja impulsiivisuutta.

ADHD ja liitännäisoireet ja -häiriöt

- Liitännäisoireilla tarkoitetaan erilaisia oireita tai vaikeuksia, jotka ilmenevät sairauden tai oireyhtymän kanssa yhtäaikaisesti
- Liitännäissairauksia tai -oireita ovat esimerkiksi:
 - Oppimisvaikeudet
 - Psykiatriset ja neuropsykiatrisen liitännäissairaudet
 - Univaikeudet
- Oppimisvaikeuksilla tarkoitetaan oppimiseen liittyviä haasteita
- Erilaisia oppimisvaikeuksia ovat:
 - Lukihäiriö
 - Matemaattisten aineiden oppimisen vaikeus
 - Hahmottamisen vaikeudet
- Kyseiset oppimisvaikeudet, etenkin lukihäiriön, voi havaita aikuisena työelämässä

ADHD ja liitännäisoireet ja -häiriöt

- Psykiatrisilla liitännäissairauksilla tarkoitetaan psyykkisiä sairauksia
- Psykiatrisia liitännäissairauksia ovat esimerkiksi:
 - Mielialahäiriöt
 - Ahdistuneisuushäiriö
 - Päihteiden väärinkäyttö
 - Persoonallisuushäiriöt
- Neuropsykiatriset häiriöt ovat samaan kirjoon kuuluvia kuin ADHD
- Ne voivat ilmetä yhtäaikaisesti ADHD:n kanssa
- ADHD:n liitännäishäiriöitä ovat:
 - Asperger
 - Tourette

ADHD ja liitännäisoireet ja -häiriöt

- ADHD:n omaavalla voi olla unihäiriöitä tai vaikeuksia nukahtamisessa
- Erilaisia unihäiriöitä ovat:
 - Viivästynyt unirytm
 - Levottomat jalat
 - Heikko unenlaatu
 - Lisääntynyt yöllinen aktiivisuus
- ADHD:n omaavalla voi olla myös syömishäiriö
- Syömishäiriöllä tarkoitetaan, että henkilöllä on ruoan syömisen kanssa ongelmia
- Lääkityksellä voi olla haittavaikutuksena ruokahalun puutos.

2. ADHD lapsella

- ADHD ilmenee jo varhaisessa lapsuudessa
- Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön voi huomata lapsen leikkiessä tai tehdessä tehtäviä
- Oireiden ilmentyessä on tärkeää, että päiväkot
- Näin varmistetaan, ettei ADHD jää tutkimatta ja lapsi saa apua tarvittaessa
- Luotettavan diagnoosin voi tehdä 5–6-vuotiaalle lapselle
- Aikaisessa vaiheessa ADHD:n huomaaminen auttaa lasta pysymään samalla kehityksellisellä tasolla muiden kanssa
- Suuret ryhmät ovat usein haastavia ja lapsella voi olla vaikeuksia kuunnella muita isossa ryhmässä
- Pienessä ryhmässä lapsen voi olla helpompi toimia ja ymmärtää annettuja ohjeita paremmin.

Varhaiskasvatus

- Lapset tarvitsevat sääntöjä
- Etenkin ADHD:n omaavalle lapselle on hyvä selittää, mitä lapsi saa tehdä ja mitä ei
- ADHD:n omaavalle lapselle on hyvä luoda onnistumisen kokemuksia
- Onnistumisen kokemuksena voi olla hyvä yhteinen henki pienryhmätyöskentelyssä
- Aikuiset ovat lasten roolimalleja, ja aikuisten käytös vaikuttaa erittäin paljon lasten käyttäytymiseen
- ADHD:n omaavat lapset aistivat helposti erilaisia tunnetiloja aikuisilta
- Jos lapsi kokee aikuisen inhoavan häntä, lapsen on mahdotonta esimerkiksi raivokohtauksen saatuaan rauhoittua kyseisen aikuisen toimesta

Varhaiskasvatus

- Aikuisten tunteiden näyttäminen vaikuttaa myös lapseen
- Lapsi saattaa ottaa vääränlaisesta roolimallista huonoja vaikutteita
- ADHD:n omaava lapsi voi tuoda omat tuntemukset huutamalla, jos aikuinen on huutanut hänelle omaa turhautumistaan
- Jos aikuinen loukkaa lasta, aikuisen tulee selvittää asia lapsen kanssa
- Aikuinen opettaa näin lapselle, miten tulee toimia, jos on toiminut itse väärin
- ADHD:n omaava lapsi ymmärtää milloin on toiminut väärin ja miten tulee toimia teon seurauksena

Varhaiskasvatus

- ADHD:n omaava lapsi tarvitsee aikuisen, joka ymmärtää häntä ja pystyy ottamaan huomioon lapsen tarpeet
- Aikuisen tulisi osata ohjata lasta lyhyillä, rauhallisilla ja selkeillä ohjeilla
- ADHD:n omaavaa lasta voi olla hyvin ärsyttävää kieltää jatkuvasti, mutta työntekijän ei tulisi näyttää ärtyneisyyttään lapselle
- Etenkin ADHD:n omaavalle lapselle puhuttaessa on hyvä mennä lapsen tasolle
- Näin lapsi välttää kokemasta valtatilannetta
- Aikuisten tehtävä on puuttua liian rajuihin leikkeihin
- Päiväkodissa työskentelevän aikuisen on hyvä todeta, että leikkiminen loppuu nyt ja saada lapset rauhoittumaan
- Aikuisen on hyvä vain rauhoittaa lasta, koska huutamisesta ei ole hyötyä.

Peruskoulu

- ADHD:n omaavalla lapsella voi olla hyvin vaikeaa koulussa
- Koulussa tulee paljon asioita esille, ja usein ADHD diagnosoidaan koulukäisillä
- ADHD:n omaavalla lapsella on mahdollisuus saada koulussa avustaja tai päästä pienluokalle
- Tällöin kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaavaa lasta voidaan tukea monin keinoin
- ADHD:n omaavalle lapselle jo 15 minuutin istuminen yhtäjaksoisesti on haastavaa
- Isossa luokkaryhmässä on paljon erilaisia häiriötekijöitä, jotka vaikuttavat lapsen keskittymiskykyyn
- ADHD:n omaavan lapsen on tärkeää saada riittävästi tukea haasteisiin ja ongelmien ratkaisemiseen

Peruskoulu

- ADHD:n omaava lapsi tarvitsee tarkat ohjeet, miten hänen tulisi koulussa toimia eri tilanteissa
- Isossa ryhmässä opettajalla on monta oppilasta ja huomiota tulee antaa kaikille
- Opettajan on haastavaa, jos yksi oppilas tarvitsisi henkilökohtaista tukea melkein koko tunnin
- Tämän takia usein avustaja tai erityisluokka ovat parempia vaihtoehtoja lapsen kannalta
- Epäselvät ohjeet ovat haastavia ADHD:n omaavalle lapselle
- Usein tällaiset ohjeet menevät lapselta ohi ja lapsi alkaa häiritsemään tunnilla muita oppilaita
- Lapsi voi myös ruveta harhailemaan omassa ajatuksissaan, kun ei tiedä mitä häneltä odotetaan
- Epäonnistumisen kokemukset voivat lisätä lapsen uskaliaisuutta kysyä apua, esim. tehtävänantoa uudelleen opettajalta
- ADHD:n omaavalla lapsella esiintyy usein koulussa levottomuutta, häiriöalttiutta, impulsiivisuutta ja häiritsevää käyttäytymistä

Peruskoulu

- ADHD:n omaavan lapsen koulussa saamat suulliset ohjeet ovat haastavia
- Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaavaa lasta helpottaa paljon, jos ohjeet ovat kirjalliset ja unohtaessaan hän voisi tarkistaa ja lukea ne uudelleen
- Suulliset ohjeet esimerkiksi läksyistä voivat olla haastavia ja unohtua helposti
- Lapsi voi unohtaa merkitä läksyt, ja kokea itsensä huonommaksi kuin muut, kun ryhmässä tarkistetaan annettuja läksyjä
- Lapsen kannalta olisi tärkeää, että oireet havaitaan ja otetaan huomioon ajoissa
- Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaavan lapsen tukeminen on erittäin tärkeää oppimisen kannalta.

Ryhmätyöskentely

- Ryhmätyöskentely etenkin isossa ryhmässä on ADHD:n omaavalle erittäin haastavaa
- Pitkään paikalla istuminen ja muiden kuunteleminen ei ole lapselle helppoa
- Kuunteleminen on erityisen haastavaa ja ADHD:n omaava lapsi voi unohtaa mitä on juuri sanottu
- ADHD:n omaavan lapsen käytös voidaan kokea erittäin epäkohteliaana, koska tämä saattaa liikkua pakoillaan tai häiritä muita lapsia
- ADHD:n omaava lapsi saattaa kokea huonommuuden ja eristäytymisen tunnetta, kun ei muista mistä on juuri keskusteltu
- Lapsi voi ruveta kokemaan toistuvia huonommuuden ja riittämättömyyden tunteita
- Ryhmässä työskennellessä olisi hyvä, että mukana olisi useampi aikuinen
- Etenkin ADHD:n omaavien kohdalla aikuisen läsnäolo vieressä voisi rauhoittaa
- ADHD:n omaavan lapsen tarpeiden huomioiminen parantaa ryhmätyöskentelyä

Ryhmätyöskentely

- Ryhmätilanteita on erilaisia, esim. isossa ja pienessä ryhmässä työskentely
- Isossa ryhmässä työskennellessä on enemmän ja erilaisia ärsykeitä, kuten suurempi melu
- ADHD:n omaavan lapsen on haastavaa kuunnella useita ärsykeitä samanaikaisesti
- Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaava lapsi saattaa myös hakea huomiota ja hyväksyntää ryhmäohjaajalta
- Ohjeiden anto ryhmätyöskentelyssä on myös tärkeää
- Suulliset ohjeet ovat lapsille muutenkin haastavia, joten olisi parempi, että ohjeet olisi kirjoitettu ylös ja ne voisi tarvittaessa käydä uudelleen lävitse.

3. ADHD nuorella

- Nuorten elämässä tapahtuu paljon muutoksia, kuten murrosiän monet eri vaikutukset
- ADHD:n oireet voivat tulla paljon rajummin esiin murrosiässä
- Nuoren kasvaessa myös vastuu itsestä lisääntyy
- Murrosiän tuoma stressi voi kasvaa liialliseksi ja nuori voi kokea esimerkiksi kovia ulkonäköpaineita
- Yläasteella oppiaineiden vaatavuustaso nousee ja oppiaineiden määrä lisääntyy
- Nuori voi kokea itsensä ulkopuoliseksi, jos häntä ei ymmärretä
- ADHD:n omaavan nuoren ei ole välttämättä tarkoitus olla töykeä, mutta hän ei voi haasteilleen mitään
- Nuorella voi olla pakottava tarve puhua ja muiden on kuuntelu haastavaa, jolloin voi aiheutua väärinkäsityksiä
- Nuori voi liiallisen puhumisen takia joutua esimerkiksi kaveriporukassa syrjäytetyksi, koska muita ärsyttää nuoren jatkuva puhuminen

3. ADHD nuorella

- Usein ADHD:n omaava nuori ottaa asiat henkilökohtaisesti, kuten nuoret herkässä iässä muutenkin
- Kyseinen nuori voi tämän takia kokea olevansa muita huonompi, mikä voi vaikuttaa nuoren itsetuntoon
- Etenkin ADHD:n omaavat nuoret hakevat hyväksyntää muilta, koska ovat voineet koko elämänsä kokea olevansa huonompia kuin muut
- Nuoren kaveripiiri koostuu yleensä joko samanikäisistä tai nuoremmista
- Jos kyseessä on nuoremmat kuin ADHD:n omaava nuori, hän voi alkaa ”isottelemaan” ryhmässä ja käyttämään muihin valtaa.

Koulussa ilmeneviä haasteita

- ADHD:n omaavan nuoren kouluun keskittymisessä voi ilmetä haasteita, erityisesti jos hän ei ole saanut oikeanlaista apua aikaisemmin
- Jos nuori kokee olevansa jäljessä muista, hänelle voi kehittyä koulun suhteen välinpitämätön asenne
- Jos ADHD:n oireet ovat esiintyneet lievinä ala-asteella, ne voivat kuitenkin yläasteelle siirtyessä muuttua radikaalisti
- Yläasteelle siirryttäessä nuoren tulisi osata hallita omaa opiskeluaan ja koulutyötä paremmin kuin ala-asteella
- Yläasteelle siirryttäessä struktuurit tulevat muuttumaan
- Yläasteella on useita opettajia, ja opettajilla on harvoin tapana kommunikoida keskenään, milloin pidetään kokeita tai milloin tehtävillä on palautusaikoja
- Tällöin ADHD:n omaavalta nuorelta vaaditaan paljon
- Hänen pitäisi pystyä tietyssä ajassa oppimaan useista eri oppiaineista tietoa ja osata vastata kokeisiin ja tehdä kotitehtäviä

Koulussa ilmeneviä haasteita

- Moneen kokeeseen lukeminen tai kotitehtävien tekeminen on nuorelle suuri haaste
- Se vaatii paljon itsekuria ja keskittymistä
- Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaavalla nuorella ei aina keskittyminen riitä
- Oppiaineiden vaihtuessa myös luokat vaihtuvat
- Tämä vaatii ADHD:n omaavalta nuorelta paljon keskittymistä
- Ei ole helppoa siirtyä uuteen kouluun ja opetella toimimaan uudessa ympäristössä
- Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaavalla nuorella on usein haasteita monimutkaisten kokonaisuuksien hahmottamisessa
- Ongelmaa ei helpota luokan ja opettajien vaihtuminen sekä omista tavaroista huolehtimisen vaatimus

Koulussa ilmeneviä haasteita

- ADHD:n omaavan nuoren on haastavaa keskittyä suuressa luokassa monien ärsyketekijöiden vuoksi
- Kyseisen häiriön omaavalle nuorelle olisi hyvä antaa lyhyitä, rajattuja ja selkeitä ohjeita
- Nämä auttavat nuorta ymmärtämään paremmin ohjeiden tarkoitusta
- Ohjeita antaessa tulisi pyrkiä antamaan yksi ohje kerrallaan. ADHD:n omaavan on vaikeaa keskittyä samaan aikaan useiden ohjeiden noudattamiseen, mikä voi saada pään pyörälle
- Jos ADHD:n omaava nuori ei heti onnistu, niin nuorta kannattaa rohkaista jatkamaan tehtävien tekemistä
- Kaikki epäonnistuvat joskus, ja tämä olisi hyvä kertoa myös nuorelle

Koulussa ilmeneviä haasteita

Nuoren opiskelukykyn ja opinnoissa pärjäämiseen liittyvät asiat				
- Opiskelukyky vaikuttaa omiin voimavaroihin, opiskelutaitoihin, opetukseen ja ohjaukseen oppilaitoksessa sekä opiskeluympäristöön. Vaikutus on kaksisuuntaista = \rightleftarrows . - Omat voimavarat, opiskelutaidot, opetus ja ohjaus oppilaitoksessa sekä opiskeluympäristö vaikuttavat kaikki toisiinsa = \rightleftarrows .	OPISKELUKYKY			
	Omat voimavarat	Opiskelutaidot	Opetus ja ohjaus oppilaitoksessa	Opiskeluympäristö
	persoonallisuus	opiskelumotivaatio	opiskelumateriaali	fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ympäristö ja oppimisilmapiiri
	arjen hallinta	oppimistyyli	opetuksen ja ohjauksen tukikeinot	mahdollisuus asiantuntija-apuun
	elämäntilanne ja olosuhteet	sosiaaliset taidot	apuvälineet	
	fyysinen ja psyykinen terveys	henkilökohtaisen opetussuunnitelman laatiminen	vertaistuki	
sosiaaliset suhteet				

Toisen asteen opinnot ja muut vaihtoehdot

- Peruskoulun suoritettuaan ADHD:n omaavan nuoren motivaatio jatkaa opiskelua voi olla hyvin matala
- ADHD vaikuttaa koulumenestykseen ja usein kyseisen häiriön omaavilla henkilöillä koulumenestys on muihin verrattuna matalampi
- Nuorella on voinut olla hyvin paljon haasteita koulun suhteen, jolloin arvosanat eivät riitä nuoren haluamaan opiskelupaikkaan
- Jatko-opiskelu olisi kuitenkin nuoren kannalta erittäin tärkeää
- Nuoren opiskelu ehkäisee syrjäytymistä
- Nuoren kanssa kannattaa keskustella hänen vahvuuksistaan ja millaisessa jatko-opiskelupaikassa hän voisi niitä hyödyntää
- ADHD:n omaavan nuoren kanssa on hyvä lähteä ajoissa selvittämään, mihin hän haluaisi mennä jatko-opiskelemaan
- Nuoren kanssa on hyvä keskustella erilaisista haasteista, joita voi tulla vastaan
- Jatko-opiskeluun siirtyessä ja hakiessa on tärkeää, että nuori saa riittävästi tukea
- Ilman tietynlaista kannustusta ja tukea nuori voi luovuttaa jatko-opintojen suhteen

Toisen asteen opinnot ja muut vaihtoehdot

- Jos ADHD:n omaavan nuoren arvosanat eivät riitä, nuorella on mahdollisuus korottaa arvosanojaan
- Nuoren on mahdollista korottaa omia arvosanojaan esimerkiksi menemällä TUVA-koulutukseen eli kymppiluokalle
- Hän voi parantaa arvosanojaan ja hakea itseään kiinnostavaan toisen asteen koulutukseen
- Sitoutuneella nuorella on samat mahdollisuudet valmistua koulusta kuin muillakin nuorilla
- Kun nuori lopettaa peruskoulun, usein myös tukitoimet koulun osalta päättyvät
- Lukioissa tai ammattikoulussa ei välttämättä ole samanlaisia mahdollisuuksia järjestää pienryhmä opetusta tai avustajaa
- Nuori voi halutessaan hakea ADHD:n arvion, ja laittaa sen liitteeksi mukaan hakemaansa paikkaan.

ADHD:n omaavan nuoren omat haasteet

- ADHD:n omaavat nuoret kokevat olevansa muihin nuoriin verrattuna heikommassa asemassa
- He kokevat joutuvansa todistelemaan omia kykyjään enemmän kuin muut
- Nuoret kokevat ADHD:n olevan este elämässä
- Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaava saa usein kuulla, että hän on huonompi tai vääränlainen muihin ihmisiin verrattuna
- Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaava nuori haluaa yleensä elää samanlaista elämää kuin muut nuoret
- Vanhempien tulisi tukea nuoren päätöstä eri ratkaisuihin, vaikka vanhemmat eivät olisi samaa mieltä nuoren kanssa, kuitenkin laillisuuden rajoissa
- Nuoret tarvitsevat tukea ja ohjausta elämänhallinnan kanssa
- Vanhempien, sisarusten ja hoitokontaktien on myös tärkeää muistaa vetää raja liialliseen tukemiseen
- Nuoren tulee saada itsenäistyä, ja nuorelle tulee antaa enemmän vastuuta
- Jos nuorta tuetaan liikaa, saattaa nuori kokea olevansa kyvytön pärjäämään itse tai nuori saattaa kokea, että häneen ei luoteta

ADHD:n omaavan nuoren omat haasteet

- Nuorelle identiteetin löytäminen ja itsevarmuuden saaminen on tärkeää
- ADHD:n omaava nuori alkaa usein hakea hyväksyntää muilta, koska hän voi kokea olevansa muihin verrattuna huonompi
- Epäonnistumiset elämän, koulun ja kavereiden suhteen usein huonontavat nuoren itsetuntoa
- Nuori voi tällöin kokea olevansa arvoton. Hyväksynnän hakeminen muilta on ADHD:n omaavalle nuorelle tärkeää
- Nuori voi tämän takia hakeutua huonoon seuraan, mikä voi aiheuttaa ikävän kierteen hyväksynnän hakemisen ja huonommuuden tuntemisen välillä
- Huonoa seuraa voivat olla kaverit, jotka eivät välitä koulusta ja käyttävät päihteitä
- Päihteiden kokeilu nuorella iällä voi johtaa päihderiippuvuuteen, joka jatkuu usein aikuisenakin.

4. ADHD aikuisella

- Aikuisella ADHD voi olla diagnosoimatta, jos siitä ei ole ilmennyt lapsena tai nuorena rajua oireilua
- Piileviä ADHD:n tunnusmerkkejä voi olla keskittymisen vaikeus sekä lukemisen ja kirjoittamisen haasteet
- ADHD saattaa myös ilmetä harkitsemattomina ostoksina maksukykyä ajattelematta
- Aikuisella saattaa olla samanlaisia haasteita töissä kuin koulussa on ilmennyt, mutta niitä ei välttämättä ole otettu aiemmin huomioon
- ADHD:n omaavalla aikuisella voi olla vaikeuksia niin tunne-elämässä kuin kognitiivisissa toiminnoissakin
- Kognitiivisia toimintoja ovat esimerkiksi tarkkaavaisuus, toiminnanohjaus, muisti, päättelykyky, lukeminen ja kirjoittaminen
- Kyseisen häiriön omaavalla aikuisella on usein tarkkaavaisuudessa erilaisia ongelmia
- Esimerkiksi kesken kokouksen ADHD:n omaavan aikuisen ajatukset saattavat harhailla
- Kyseisen häiriön omaavilla aikuisilla voi siis olla tarkkaamattomuuden, toiminnanohjauksen, muistin ja tunteiden kanssa ongelmia. Nämä toiminnot vaikuttavat myös toisiinsa.

Arjen haasteet ADHD:n kanssa

- Arkipäivät eivät ole helppoja ADHD:n omaavalle
- ADHD:n omaavat haluavat yleensä itsenäistyä ja hoitaa itse omat asiansa
- Vaikka ADHD:n omaava henkilö haluaakin itsenäistyä, olisi kyseisen henkilön tukeminen silti tärkeää
- Kotoa pois muuttaminen on iso askel kaikille, ja asioiden opiskelu on vaikeaa, kuten laskujen maksaminen
- On hyvä, jos ADHD:n omaavalla henkilöllä on joku, joka voi auttaa kyseistä henkilöä selviämään laskuista
- Arki vaatii yleensä myös rutiinit esim. samaan aikaan heräämisen aamulla

Arjen haasteet ADHD:n kanssa

- Aikaisemmin on jo tullut ilmi, että ADHD:n omaavalla aikuisella voi ilmetä impulsiivisuutta
- Esimerkiksi aikuinen voi palkkapäivänä käydä hetken mielijohdeesta ostamassa uuden kalliin puhelimen
- Tämän jälkeen kyseinen henkilö voi tajuta, että rahat eivät tule riittämään esim. vuokraan
- Tällaisten asioiden opiskelussa jokainen tarvitsee tukea ja ohjausta
- Yksin muuttaminen ja kaikkien velvollisuuksien hoitaminen ei ole helppoa
- Lähipiirin tuomalla tuella on merkitystä
- Haastavat tilanteet on hyvä selvittää ADHD:n omaavan henkilön kanssa ja tehdä paperille ohje miten tulee toimia esim. palkansaantipäivänä

Arjen haasteet ADHD:n kanssa

- Arkeen kuuluu paljon erilaisia asioita
- Arjen haasteina voi olla herääminen, sängystä ylösouseminen, hygienian ylläpito, ruoan teko, tiskaaminen tai tiskikoneen täyttö/ tyhjennys, kouluun, tapaamiseen tai töihin lähtö, matkustaminen ja kaupassa käynti
- ADHD:n omaavalle henkilölle aikaiset heräämiset saattavat olla haastavia ja herätykseen ei välttämättä herätä
- Tämän takia kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaava henkilö voi usein myöhästyä esim. koulusta, töistä tai tapaamisesta
- Onneksi ajanhallintaan on olemassa erilaisia keinoja, kuten kalenterin käyttö
- Rutiineilla voi helpottaa arjen sujuvuutta, kuten heräämällä joka päivä samaan aikaan
- Siivouspäivän on hyvä olla samana päivänä joka viikko
- Siivouslistan voi luoda ja käyttää sitä apuna taukojen pitämisessä sekä siivoamisen organisoinnissa.

Sosiaalisten suhteiden haasteet

- ADHD tuo lisää haasteita ihmissuhteisiin ja etenkin parisuhteeseen
- Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaavalla ilmenee paljon impulsiivisuutta
- Erilaisia impulsiivisuuksia ovat vahva tunteidenilmaisu, rahankäytön harkitsemattomuus ja puhuminen jatkuvasti
- Ystävyysuhteissa tarvitaan paljon vuorovaikutuksellisuutta
- ADHD:n omaavalla voi olla haasteita kuunnella ystäviään, ja hän voi vaikuttaa epäkohteliaalta, vaikka ei ole ollut tarkoitus
- Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaavan on haastavaa pistää muiden tarpeet etusijalle
- ADHD:n omaava voi olla liian keskittynyt tai jumiutunut johonkin ajatukseen, ja se häiritsee kaiken muun ajattelua

Sosiaalisten suhteiden haasteet

- Vaikka ADHD:n omaavalla on tietynlaisia haasteita, niin kyseinen neuropsykiatrisen häiriö ei määritä, että kyseisellä henkilöllä ei voisi olla ystäviä tai kumppania
- Ihminen toimii kokemusten pohjalta, ja jos on kokenut jotain negatiivista edellisessä suhteessa, voi niiden toistumista pelätä uudessa suhteessa oli kyse sitten parisuhteesta tai ystävyysuhteesta
- Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaava henkilö puhuu paljon ja saattaa puhua liikaa ja keskeyttää muiden puhumisen
- Tämä tuottaa kaveriporukassa haasteita
- ADHD:n omaavalle on hyvä kertoa, jos tämän on loukannut jotakuta ja selvittää tilanne

Sosiaalisten suhteiden haasteet

- Uuden ihmisen tavatessa ADHD:n omaava ei välttämättä halua kertoa itsestään kaikkea, kuten kyseistä neuropsykiatrista häiriötä
- ADHD:n omaava ei halua tulla tuomituksi ennakkoluulojen takia
- Kyseisestä neuropsykiatrisesta häiriöstä kertominen ei ole helppoa, mutta kertominen yleensä kohentaa ystävyysuhteen luotettavuutta
- Muutokset ovat erittäin vaikeita kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaavalle henkilölle
- ADHD:n omaavan on vaikeaa hyväksyä muutoksia, koska muutoksilla on seuraamuksia
- Tuntemukset johtuvat siitä, että kyseinen henkilö kokee menettävänsä hallinnan eikä tiedä miten tilanteessa tulisi toimia

Sosiaalisten suhteiden haasteet

- ADHD:n omaavalla on haasteita kommunikaation kanssa
- Kommunikaatiohaasteet aiheuttavat usein väärinkäsityksiä ja erilaisia riitatilanteita
- Kommunikaatiota tarvitaan sekä parisuhteessa että ystävyysuhteissa
- Olisi erityisen tärkeää tukea ja antaa positiivista palautetta onnistuneista haastavista kommunikaatiotilanteista
- Tämä toisi onnistumisen kokemuksia ja voisi vähentää negatiivisten kokemuksen aiheuttamia tuntemuksia
- ADHD:n omaava voisi saada rohkeutta kertoa enemmän haastavista tilanteista, ja asiat eivät jäisi selvittämättä tai yksin kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaavan mieleen

Sosiaalisten suhteiden haasteet

- ADHD:n omaava henkilö voi seurustella ja olla myös vanhempi
- Kyseisen neuropsykiatrisen henkilön kanssa seurustelu ei käy tylsäksi
- Esimerkiksi ADHD:n omaava henkilö on voinut muuttaa päivän suunnitelmia kertomatta kumppanilleen
- Kyseinen henkilö saattaa unohtaa monelta piti nähdä, mutta ei myöhästele tarkoituksella
- Kumppanin on hyvä ymmärtää, että elämä ADHD:n omaavan kanssa voi olla hyvin vuoristoratamaista
- Hyvin hoidettuna ja hoitokeinojen vaikuttaessa ADHD:n omaava voi elää niin sanotusti normaalia elämää
- Kumppanin on ymmärrettävä mitä ADHD tarkoittaa ja mitä haasteita se tuo mukanaan

Sosiaalisten suhteiden haasteet

- Vanhempana olo ei ole helppoa, mutta se voi olla vielä haastavampaa, kun elää ADHD:n kanssa
- Usein mietitään, että pystyykö kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaava ihminen olla vanhempi
- Epäilyt johtuvat usein ennakkoluuloista ja tietämättömyydestä
- ADHD:n omaavalla vanhemmalla on tapana touhuta lasten kanssa enemmän kuin jutella muille vanhemmille
- Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaavan vanhemman voi olla haastavaa pitää kiinni sovituista säännöistä
- Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaava vanhempi pystyy tekemään samoja asioita kuin muutkin vanhemmat
- ADHD ei yksin määrittele vanhemmuutta.

ADHD:n omaava työelämässä

- ADHD:n omaavat aikuiset voivat hyvin työskennellä sillä alalla missä haluavat
- Mikään ei välttämättä rajoita heidän työn tekemistään, jos he ovat motivoituneita työhön
- Häiriön omaavilla aikuisilla voi kuitenkin olla työn suhteen tietynlaisia haasteita
- Heidän voi olla vaikeaa muistaa työnantajan antamia suullisia ohjeita
- Jos työnantaja on kertonut työntekijälle, että kokous on muutettu kello kymmenestä kello yhdeksään, voi ADHD:n omaava työntekijä unohtaa, että kokous on siirtynyt tunnilla taaksepäin
- Työnantajan tulisi ottaa huomioon työntekijät, joilla on ADHD
- Heidän kuuluisi saada ADHD:sta perehdytystä, jotta he osaisivat toimia tällaisissa tilanteissa
- Jokainen ADHD:n omaava on yksilöllinen ja toimii omalla tavallaan
- Työssä on hyvä käyttää omia vahvuuksiaan
- Aikuisen on hyvä tiedostaa myös omat heikkoutensa, jotta voi välttyä liian haastavilta tilanteilta
- Työntekijän ei kuitenkaan ole pakko kertoa ADHD:stä työnantajalle

ADHD:n omaava työelämässä

- Jos ADHD:n omaavan aikuisen on helppo puhua esihenkilön kanssa, hän voi pystyä kertomaan omasta neuropsykiatrisesta häiriöstä
- Tiedon jakaminen voi olla aikuiselle haastavaa, mutta töiden kannalta se olisi tärkeää
- Jos aikuisen on helppoa puhua esihenkilölle, hän voi hyvin kieltäytyä ottamasta vastuuta, jonka tiedostaa olevan itselleen liian haastavaa
- ADHD:n omaava voi myös olla työtön
- Nuoruudessa tekemät valinnat vaikuttavat tulevaisuuteen esimerkiksi, jos on päättänyt olla opiskelematta tai kärsii vakavasta päihderiippuvuudesta

ADHD:n omaava työelämässä

- ADHD:n omaavat aikuiset voivat hyvin työskennelle sillä alalla missä haluavat
- Mikään ei välttämättä rajoita heidän työn tekemistään, jos he ovat motivoituneita työhön
- Häiriön omaavilla aikuisilla voi kuitenkin olla työn suhteen tietynlaisia haasteita
- Heidän voi olla vaikeaa muistaa työnantajan antamia suullisia ohjeita
- Jos työnantaja on kertonut työntekijälle, että kokous on muutettu kello kymmenestä kello yhdeksään, voi ADHD:n omaava työntekijä unohtaa, että kokous on siirtynyt tunnilla taaksepäin
- Työnantajan tulisi ottaa huomioon työntekijät, joilla on ADHD
- Heidän kuuluisi saada ADHD:sta perehdytystä, jotta he osaisivat toimia tällaisissa tilanteissa
- Jokainen ADHD:n omaava on yksilöllinen ja toimii omalla tavallaan
- Työssä on hyvä käyttää omia vahvuuksiaan
- Aikuisen on hyvä tiedostaa myös omat heikkoutensa, jotta voi välttyä liian haastavilta tilanteilta
- Työntekijän ei kuitenkaan ole pakko kertoa ADHD:stä työnantajalle

ADHD:n omaava työelämässä

- Jos ADHD:n omaavan aikuisen on helppo puhua esihenkilön kanssa, hän voi pystyä kertomaan omasta neuropsykiatrisesta häiriöstä
- Tiedon jakaminen voi olla aikuiselle haastavaa, mutta töiden kannalta se olisi tärkeää
- Jos aikuisen on helppoa puhua esihenkilölle, hän voi hyvin kieltäytyä ottamasta vastuuta, jonka tiedostaa olevan itselleen liian haastavaa
- ADHD:n omaava voi myös olla työtön
- Nuoruudessa tekemät valinnat vaikuttavat tulevaisuuteen esimerkiksi, jos on päättänyt olla opiskelematta tai kärsii vakavasta päihderiippuvuudesta

ADHD:n omaava työelämässä

- Tuen tarve on erilaista kuin lapsena ja nuorena, mutta kaikki tarvitsevat kuitenkin tukea
- Tukea töissä voi osoittaa esimerkiksi, jos työpiste on rauhallinen ja ärsykkeiden määrä on vähäinen
- Kyseistä neuropsykiatrista häiriötä omaavaa aikuista voi tukea kertaamalla ohjeita, kirjoittamalla muistiinpanoja ja antamalla ohjeet kirjallisina
- Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaavaa aikuista on myös tärkeää kuunnella
- Esihenkilön olisi hyvä antaa rakentavaa palautetta työntekijälle, jos jokin ei toimi
- Onnistumisen hetkillä olisi tärkeää muistaa myös kehua työntekijää
- Työntekijä saa itsevarmuutta hyvin tehdystä työstä ja kehuista.

ADHD:n vaikutus syrjäytymiseen

- Yhteiskunnasta syrjäytyminen voi tapahtua helposti
- Aikuisille ei ole paljon palveluita tarjolla, ja jos on, niin aikuisen tulisi itse ottaa vastuu ja hakeutua niihin
- Yhteiskunnasta syrjäytyminen alkaa usein jo nuorella iällä
- Nuori kokee olevansa huono muihin nuoriin verrattuna ja alkaa erakoitumaan muista ihmisistä, mikä jatkuu aikuisuuteen saakka
- Pahimmassa tapauksessa nuori voi jäädä kaikkien asioiden kanssa yksin tai hakeutua huonoon seuraan
- Aikuisen pitäisi osata hoitaa omia raha-asioitaan, laskuja, asumista, kaupassa käyntiä, erilaisten tukien hakemista, yms.
- Aikuisuus ei tule yksin ja vastuu omista asioista kasvaa
- Jos kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaavalla aikuisella on huonot välit läheisiinsä, voi hän kokea olevansa ihan yksin
- Aikuisille ei ole olemassa yhtä paljoa tukiverkostoja kuin lapsille
- ADHD:n omaava aikuinen voi jäädä jopa täysin yksin asioidensa kanssa

ADHD:n vaikutus syrjäytymiseen

- Jos ADHD:n omaavalla aikuisella on kognitiivisia ja tunne-elämän vaikeuksia, ne usein vaikuttavat arkeen
- Liian moni epäonnistuminen kognitiivisella tasolla voi vahingoittaa aikuisen itsetuntoa
- Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaava aikuinen voi kokea olevansa huonompi kuin muut, ja hän voi ajatella, ettei ansaitse opiskella, tehdä samanvertaista työtä tai olla parisuhteessa
- Tällaisten ajatusten ajattelu saattaa saada ADHD:n omaavan aikuisen syrjäytymään entistä pahemmin

ADHD:n vaikutus syrjäytymiseen

- Syrjäytymiselle on olemassa erilaisia tasoja
- Ensimmäinen taso liittyy ongelmiin kotona ja/ tai koulussa
- Toinen taso käsittelee taas epäonnistumista tai keskeyttämistä koulun suhteen
- Kolmannessa tasossa taas kyse on heikosta asemasta työmarkkinoilla
- Neljännessä tasossa kyse on taloudellisesta ahdingosta ja riippuvuudesta yhteiskunnasta
- Viidennessä tasossa on kyse elämänhallinnasta ja esimerkiksi päihteiden ongelmakäytöstä
- Syrjäytyminen voi tapahtua jollakin näistä tasoista tai useammalla tasolla yhtä aikaa.

5. ADHD ja päihteet

- Päihteitä on erilaisia, kuten:
 - tupakka
 - alkoholi
 - lääkkeet esim. kipulääkkeet
 - huumeet
- Niin kuin *Nuorten haasteet* -kappaleessa todettiin, ADHD:n omaava henkilö hakee hyväksyntää muilta
- Muiden hyväksynnän hakeminen voi johtaa esimerkiksi päihteiden käytön aloittamiseen muiden painostuksesta
- ADHD voi lisätä riskiä päihderiippuvuuteen
- Tämä voi johtua siitä, että ADHD:n omaavat tekevät usein impulsiivisia tekoja ajattelematta tekojensa seurauksia
- Kyseisen häiriön omaava henkilö voi kokea, että päihteet auttavat häntä
- Esimerkiksi ADHD:n omaava voi kokea helpotusta päihteistä, jos ne vähentävät levottomuutta ja rauhoittavat

5. ADHD ja päihteet

- Mitä nuorempana on aloittanut päihteiden käytön sitä hankalampaa on lopettaa
- ADHD:n omaavat voivat myös käyttää kyseisen neuropsykiatrisen häiriön hoitoon tarkoitettuja lääkkeitä väärin
- ADHD:n omaavan aikuisen on vaikeampaa lopettaa omaa riippuvuuttaan, mitä kauemmin riippuvuus on ollut elämässä mukana
- Päihteillä ADHD:n omaava aikuinen ”itse lääkitsee itseään”. Useat päihteet vaikuttavat aivotoimintaan ja etenkin välittäjäaineiden stimulointiin. Oikeanlaisella lääkityksellä voidaan kuitenkin estää päihderiippuvuutta.

6. Miten ADHD:n omaavaa henkilöä voidaan auttaa

- ADHD:n omaavaa henkilöä kannattaa lähteä auttamaan itsetuntoa kehittämällä
- Kyseisen neuropsykiatrisen häiriön omaavan henkilön kanssa kannattaa keskustella ADHD:stä ja mitä ajatuksia se herättää
- Usein ADHD:n omaava ajattelee itsessään olevan vikaa, ja tätä ajattelumallia tulisi muuttaa
- Helppoa se ei ole kenellekään, mutta apua siihen on saatavilla
- ADHD:n omaava voi puhua tuntemuksistaan perheelleen tai ystävilleen, mutta myös psykologille, neuropsykologille tai terapeutille
- Lähipiirin tuki on erityisen tärkeää ADHD:n omaavalle henkilölle
- Oman perheen hyväksyntä voi helpottaa kyseisestä neuropsykiatrisesta häiriöstä omaavaa henkilöä hyväksymään itsensä
- Lähipiirin ymmärtäväisyys ja hyväksyntä helpottaa ADHD:n omaavaa, ja hänen on helpompi luottaa lähipiiriin ja kertoa heille myös vaikeista asioista.

Lähteet

- Arsiola, U. 2021. Keskittyminen ryhmässä ADHD piirteiden kanssa. WWW-dokumentti. https://www.linkedin.com/pulse/keskittyminen-ryhm%C3%A4ss%C3%A4-adhd-piirteiden-kanssa-arsiola-she-they-?trk=public_profile_article_view [viitattu 22.10.2022].
- Hansen, A. 2018. ADHD voimavarana. Missä kohtaa kirjoa olet. Latvia: [Livonia Print](#).
- Juusola, M. 2012. Levottomat aivot. ADHD ja Asperger vahvuuksina. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Lehtokoski, A. 2004. Aikuisen ADHD ja aivojen arvoitus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Leppämäki, S. 2014. ADHD ja päihteet. ADHD tutuksi.fi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://adhdutuksi.fi/adhd-ja-paihteet/> [viitattu 2.11.2022].
- Moilanen, I. 2012a. ADHD. Teoksessa Dufva, V & Koivunen, M. (toim.) ADHD. Diagnosointi, hoito ja hyvä arki. Juva: Bookwell Oy, 35–43.

Lähteet

- Moilanen, I. 2012b. Lapsen ADHD. Teoksessa Dufva, V & Koivunen, M. (toim.) ADHD. Diagnosointi, hoito ja hyvä arki. Juva: Bookwell Oy, 135–152.
- Närhi, V. 2012. ADHD. Teoksessa Dufva, V & Koivunen, M. (toim.) ADHD. Diagnosointi, hoito ja hyvä arki. Juva: Bookwell Oy, 179–191.
- Overview. [s.a. NHS. WWW-dokumentti](https://www.nhs.uk/conditions/attention-deficit-hyperactivity-disorder-adhd/). Päivitetty 24.12.2021. Saatavilla: <https://www.nhs.uk/conditions/attention-deficit-hyperactivity-disorder-adhd/> [viitattu 23.11.2022].
- Palomäki-Jägerroos, T. 2012. ADHD. Teoksessa Dufva, V & Koivunen, M. (toim.) ADHD. Diagnosointi, hoito ja hyvä arki. Juva: Bookwell Oy, 231–251.
- Parikka, J., Halonen-Malliarakis, N. & Puustjärvi, A. 2020. Vaikeudesta voimaksi. Neuropsykiatriset häiriöt ja niiden huomioiminen koulussa. 2.–4. painos. Keuruu: Otava.

TAULUKKOLUETTELO

Taulukko 1. ICD-10


Tarkkaamattomuus 6/9	Yliaktiivisuus 3/5	Impulsiivisuus 3/4
Huomion herpaantuminen tai huolimattomuusvirheet koulussa, töissä tai muissa tehtävissä	Levottomuus istua paikoillaan, esimerkiksi käsien ja jalkojen heiluttelua	Vastaaminen ennen muita ja ennen kuin kysymys on päätetty loppuun
Keskittyminen leikkiin tai tehtäviin vaikeaa	Vaikea istua paikallaan ja haahuilua luokassa	Etuileminen jonossa ja vaikeus odottaa omaa vuoroaan
Kuuntelemisen herpaantuminen	Juoksentelu ja kiipeily tilanteissa, joissa se ei ole sallittua	Toisten ihmisten keskeyttäminen
Ohjeiden noudattaminen ei suju ja koulu- tai kotitehtävien tekeminen ei onnistu	Kovääninen leikkiminen ja vaikeudet olla hiljaa harrastuksen parissa	Vaikea lopettaa puhumista ottaen huomioon tilanteen vaatima pidättyväisyys
Kyky järjestelmällisyyteen on huonontunut	Yliaktiivisuus on jatkuvaa ja sosiaalinen ympäristö ei muuta tilannetta	
Psyykkisten tehtävien välttäminen, esimerkiksi haastavan kouluaineen tehtävän tekeminen		
Esineiden kadottaminen, esimerkiksi lelun tai oppikirjan		
Ulkopuolisten ärsykkeiden poissulkeminen on haastavaa		
Vaikeuksia muistaa, mitä on päivän aikana tapahtunut		


Taulukko 2. Psykostimulanttisten lääkkeiden vaikutus

Oire, toiminta tai ominaisuus, johon psykostimulanttisten lääkkeiden vaikutus kohdistuu	+ = vaikutus lisääntyy -- = vaikutus vähenee
Aggressiivisuus	--
Hienomotoriikka	+
Häiritsevä käyttäytyminen	--
Impulsiivinen käyttäytyminen	--
Itsekkriittisyys	+
Itsetuntemus	+
Karkeamotoriikka	+
Kirjoittaminen, tavaaminen	+
Kognitiiviset kyvyt	+
Koulumenestys yleensä	+
Lyhytkestoinen muisti	+
Matemaattiset taidot	+
Oppimiskyky	+
Sosiaalinen sopeutuminen	+
Suunnittelukyky	+
Tarkkaavaisuus	+
Ulkoisten tekijöiden häirintä	--
Ylivilkkaus	--
Äkkipikaisuus	--

Taulukko 3. Nuoren opiskelukykyyn ja opinnoissa pärjäämiseen liittyvät asiat

OPISKELUKYKY			
Omat voimavarat	Opiskelutaidot	Opetus ja ohjaus oppilaitoksessa	Opiskeluympäristö
persoonallisuus	opiskelumotivaatio	opiskelumateriaali	fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ympäristö ja oppimisilmapiiri
arjen hallinta	oppimistyyli	opetuksen ja ohjauksen tukikeinot	mahdollisuus asiantuntija-apuun
elämäntilanne ja olosuhteet	sosiaaliset taidot	apuvälineet	
fyysinen ja psyykinen terveys	henkilökohtaisen opetussuunnitelman laatiminen	vertaistuki	
sosiaaliset suhteet			

Opiskelukyky vaikuttaa omiin voimavaroihin, opiskelutaitoihin, opetukseen ja ohjaukseen oppilaitoksessa sekä opiskeluympäristöön. Vaikutus on kaksisuuntaista = .

Omat voimavarat, opiskelutaidot, opetus ja ohjaus oppilaitoksessa sekä opiskeluympäristö vaikuttavat kaikki toisiinsa = .

Taulukoiden lähteet

1. Taulukon lähde

Puustjärvi, A. 2016. Käypä hoito -suositus. WWW-dokumentti. Saatavissa:

<https://www.kaypahoito.fi/nix00917> [viitattu 13.11.2022].

2. Taulukon lähde

Michelsson, K.; Miettinen, K.; Saresma, U. & Virtanen, P. 2003. AD/HD nuorilla ja aikuisilla. Jyväskylä: PS-kustannus.

3. Taulukon lähde

Michelsson, K.; Miettinen, K.; Saresma, U. & Virtanen, P. 2003. AD/HD nuorilla ja aikuisilla. Jyväskylä: PS-kustannus.